

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kosep Pengertian Futsal

Permainan futsal pada mulanya dipopulerkan di kota Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan dari futsal memperoleh perhatian yang positif di seluruh Negara Bagian Amerika Selatan, terutama di Negara Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini bisa dilihat melalui berbagai gaya terkenal dunia yang telah diperlihatkan oleh para pemain Brasil di luar ruangan atau yang lebih tepatnya berada di lapangan berukuran biasa.

Menurut Yuniarto, Supriyadi, dan Sudjana (2018) berpendapat bahwa “Futsal masuk ke Indonesia berkisaran antara tahun 1998—1999 dan masyarakat mulai mengenal dengan baik pada tahun 2000-an. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan pesat diikuti lahirnya banyak sekolah-sekolah futsal di Indonesia”.

Dalam segi pengertiannya, permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

2.1.2 Teknik Dasar Futsal

Dalam permainan futsal aspek teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain untuk memenangkan pertandingan karena teknik itu sendiri merupakan cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan dalam permainan futsal.

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet menurut Lhaksana (dalam Hutami, M. A., & Iswana, B, 2020) mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal berupa mengumpan, menahan bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan menembak bola” (hlm. 36).

Sependapat dengan Sintaro et al., (2020) “Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus di pelajari diantaranya adalah :

- 1). Teknik dasar mengumpan (*passing*)
- 2). Teknik dasar menahan bola (*stopping*)
- 3). Teknik dasar mengumpan lambung (*chiping*)
- 4). Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)
- 5). Teknik dasar menembak bola ke gawang (*shooting*)” (hlm. 23).

2.1.3 Kosep Latihan

Dalam mencapai suatu prestasi yang tinggi dalam olahraga membutuhkan faktor-faktor pendukung, salah satu diantaranya adalah latihan. Latihan menurut Harsono (2017) “Latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Latihan secara menyeluruh dapat memberikan perkembangan yang lebih baik untuk pencapaian prestasi bagi seorang atlet.

Peneliti akan mencoba melatih *Power* otot tungkai anggota ekstrakuliker futsal SMP IT Ibadurrohman dengan *split squat jump*, karena *split squat jump* merupakan salah satu latihan untuk *Power* otot tungkai. Bentuk gerakan *split squat jump* tersebut merupakan konsep latihan lanjutan dari latihan *squat jump*, dalam pelaksanaannya terbagi menjadi tiga fase gerakan, yaitu tolakan, melayang dan mendarat. Peneliti menggunakan empat prinsip konsep dari latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip pulih asal, prinsip individualis, prinsip intensitas. Dalam prinsip-prinsip tersebut penelitalah akan menerapkan sesuai porsi dan kebutuhan anggota ekstrakuliker futsal. Penelitian ini dilaksanakan dalam 1 minggu 3 kali, dalam 3 kali pertemuan melihat para anggota ekstrakuliker futsal apabila sudah layak untuk dinaikan intensitasnya maka intensitas tersebut akan dinaikkan dan menggunakan prinsip beban lebih sistem tangga.

2.1.4 Tujuan Latihan

Setiap Latihan memiliki tujuan yang terarah dalam meningkatkan keterampilan atau bakat seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkannya. Menurut Kusnadi & Hartadji (2015) mengatakan bahwa “tujuan

latihan sebagai berikut: a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan” (hlm. 3). Sejalan dengan pendapat di atas Harsono (2018) mengemukakan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 39). Dalam setiap melakukan latihan baik pemain maupun pelatih harus memperhatikan sasaran utama dari latihan yang dilakukan, pelatih harus menyusun sebaik mungkin menu latihan dan atlet harus bersungguh-sungguh dalam melakukannya agar mendapatkan prestasi yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan

Setiap Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, terdapat prinsip-prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang perlu diterapkan menurut Badriah, D.L. (2013) mengemukakan prinsip-prinsip latihan : “prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm. 4). Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan prinsip pulih asal).

1 Prinsip Latihan Beban Bertambah (*over load*)

Dalam prinsip beban lebih adalah beban latihan yang harus meningkat atau berkelanjutan. Karena jika kebugaran atlet terus meningkat maka beban latihan tersebut harus ditingkatkan. Menurut Harsono (2018) prinsip beban latihan (*overload*) ini adalah “Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku dalam melatih aspek fisik, taktik, teknik, dan mental” (hlm. 51).

Sependapat dengan di atas menurut Kusnadi & Hartadji (2015) mengemukakan bahwa “Hanya melalui proses overload/pembebanan yang selalu

meningkat secara bertahap yang akan meningkatkan overkompensi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi” (hlm.7). Untuk beban bertambah dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas (indicator denyut nadi), frekuensi, repetisi, dan tingkat kesulitan gerakan. Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, maka dosis latihan harus diatas ambang rangsang kepekaan atlet. Jika dalam penerapan suatu beban latihan harus “cukup berat” akan tetapi atlet harus masih mampu untuk melakukan.

Peranan yang akan diterapkan dalam prinsip penelitian ini adalah sistem tangga (*the step type approach*), yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2.1 Penambahan beban latihan secara bertahap diselingi tahap *unloading*.

Bompa (dalam Harsono, 2015).

Sumber: (Harsono, 2015 hlm. 54)

2 Prinsip Individual

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Di dalam latihan, pelatih harus selalu memberikan latihan yang didasarkan atas dasar kemampuan individu, karena setiap individu terdiri atas jiwa dan raga sehingga berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuan. Perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian porsi dalam latihannya terjalan dengan baik.

Menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa “Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama.

Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan individu agar tujuan latihan sejauh mungkin dapat tercapai” (hlm. 64).

Setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun secara fisikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan, kapasitas usaha dan prestasi, kesehatan dan lainnya. Menurut Harsono (2018) menjelaskan “faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, ciri-ciri psikologis, semua harus dipertimbangkan dalam desain program latihan bagi atlet”. Maka dari itu prinsip individual akan diterapkan pada penelitian ini karena melihat dari para ahli di atas sangat berpengaruh terhadap program latihan seorang atlet tersebut.

3 Prinsip Intensitas Latihan

Prinsip intensitas latihan merupakan atlet berlatih melalui suatu program Latihan yang insentif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Menurut Bompa (dalam Sidik, D. Z, et al., 2019) berpendapat “intensitas latihan merupakan suatu fungsi dari kekuatan rangsang saraf dalam mengatasi beban latihan. Kekuatan rangsangan tersebut tergantung pada beban latihan, kecepatan dalam bergerak, variasi dalam istirahat atau istirahat dalam pengulangan” (hlm. 73). Jika banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu pada saat latihan *Power tungkai*, maka semakin tinggi intensitas latihannya. Berat ringan intensitas suatu latihan dapat diukur dari usia, tipe, sifat latihan tersebut. Karena latihan beban dalam penelitian ini untuk meningkatkan *Power tungkai*, maka saat latihan pemain harus melakukan gerakan tersebut dengan lincah.

Peningkatan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas *Power tungkai* sudah bagus dan atlet sudah mampu melakukan gerakan Latihan *Power tungkai*, maka intensitas latihannya harus dinaikan, agar kualitas *Power tungkai* semakin meningkat.

4 Prinsip Pulih Asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempengaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktivitas fisik lainnya. Penerapan pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat ataupun cepat agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

2.1.6 Komponen Kondisi Fisik

Pengertian komponen kondisi fisik adalah merupakan gabungan dari beberapa komponen kondisi fisik. Dalam pembinaan dan pelatihan komponen-komponen fisik itu semuanya harus diperhatikan. Oleh karena itu setiap cabang olahraga mempunyai kekhususan sesuai dengan masing-masing cabang olahraga. Komponen kondisi fisik yang dapat dibina guna menunjang prestasi olahraga, Menurut Harsono (2018) “Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari: daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), daya ledak otot (*Muscular Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), daya tahan otot (*Muscular Endurance*)” (hlm. 3).

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Sidik, D.Z et al., (2019) “Daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat.” Dan Menurut Harsono (2018) “Daya tahan adalah keadaan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau

berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut” (hlm.11).

2. Kekuatan (*Strenght*)

Menurut Harsono (2018) berpendapat “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan” (hlm. 61).

3. Daya ledak otot (*Power*)

Menurut Harsono (2018) “Daya ledak otot (*Muscular Power*) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan” (hlm. 61). Dan menurut Juliantine, dkk. yang dikutip (dalam Mylsidayu dan Kurnia, 2015) *Power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 136). Karena daya ledak berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya *Power* di pengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot”.

4. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018) Kecepatan adalah kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan perpindahan dari satu titik ke titik yang lainnya melalui gerakan-gerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 145).

5. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Widiastuti (dalam Asshiddiqi & Wahyudi, 2020) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya” (hlm. 137). Menurut kutipan di atas sependapat dengan Subarjah (2013) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

6. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Harsono (2018) “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidak nya otot - otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya” (hlm. 35).

7. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Harsono (2018) “Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuroMuscular* (sistem saraf - otot) dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf - otot agar tidak jatuh atau roboh” (hlm. 164).

8. Kordinasi (*Coordination*)

Menurut Harsono (2018) “Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas” (hlm. 159).

9. Daya tahan otot (*Muscular Endurance*)

Menurut Harsono (2018) “Daya tahan otot (*muscle Endurance*), yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut terhadap suatu tahanan yang moderat untuk waktu yang lama” (hlm. 107). Daya tahan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot. Jadi daya tahan otot adalah kualitas yang memungkinkan otot untuk melakukan kerja fisik dengan lama.

2.1.7 Power

1 Pengertian *Power*

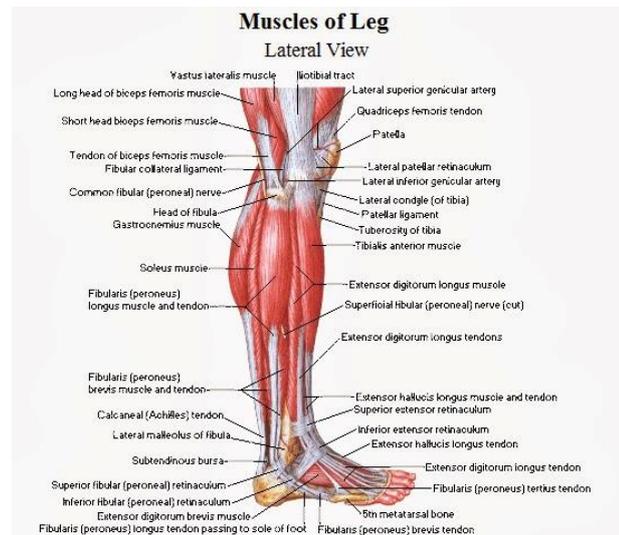
Power menurut Harsono (2018) yaitu “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Menurut uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa *Power* adalah suatu komponen yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Dalam peningkatan *Power* seorang atlet, pelatih harus mampu menciptakan latihan-latihan yang mengandung unsur gabungan antara kekuatan dan kecepatan.

2 Pengertian *Power* Otot Tungkai

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah yang berfungsi sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas untuk melakukan suatu gerakan. Mulyana (2019) berpendapat “Tungkai merupakan bagian tubuh yang amat penting dan berperan besar dalam menopang tubuh manusia” (hlm.23).

Yang dimaksud *Power* disini yaitu *Power* otot tungkai. Kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan

tenaga dalam melakukan gerakan meloncat ke atas. Agar tungkai memiliki *Power* yang baik, maka harus diberi latihan yang sesuai, seperti dengan latihan *plyometrics* ataupun *weight training*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan latihan *countermovement jump* dan *split jump* untuk meningkatkan *Power* otot tungkai.



Gambar 2.2 Otot Tungkai

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+otot+tungkai>

3 Bentuk – Bentuk Latihan *Power*

Menurut Harsono (2018) latihan untuk meningkatkan *Power* bisa dilakukan dengan “rentang repetisi antara latihan 12-15 RM, atau boleh juga bebannya agak kurang agar mengangkatnya bisa cepat. Pelaksanaan latihannya bisa dilakukan dengan cara a) beban ditentukan seberat 50% dari kemampuan maksimal, diangkat secepatnya dilanjutkan dengan cara kedua yaitu b) Beban tersebut kemudian diangkat sebanyak sekitar 15 kali tanpa henti secara eksplosif dan nonstop” (hlm. 99).

Selain dengan bentuk latihan tersebut Harsono (dalam Ramdani, N., 2018) menjelaskan: “selain dengan latihan beban khususnya untuk meningkatkan kekuatan dan *Power* otot-otot, metode latihan yang lebih mengarah kepada pengembangan *Power*/ daya ledak adalah metode latihan yang disebut *plyometric* (*plyometrics*)” (hlm. 35). Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, penulis hanya membahas latihan *Power* dengan cara *plyometric*. Konsep latihan *plyometric* yaitu

meregangkan otot atau memanjangkan otot semaksimal mungkin sebelum otot tersebut dikontraksikan dengan cepat.

2.1.8 Latihan *Plyometrics*

Pengertian *Plyometrics* asal istilah *plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “pletyhuen” yang berarti memperbesar ukuran. Latihan *plyometrics* berasal dari Negara Eropa Timur, yang dikenal sebagai latihan melompat (jumping training). Sebagaimana diketahui bahwa Eropa Timur pada tahun 1970-an merupakan negara yang mempunyai atlet-atlet luar biasa prestasinya dalam cabang atletik, 14 senam, dan angkat besi. Ternyata rahasia dibalik keberhasilan tersebut terletak pada metode latihan yang dilakukan Chu (dalam Ananta & Supriatna, 2018) “*Plyometrics* adalah salah satu metode untuk mengembangkan eksplosif *Power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet”.

Latihan *plyometrics* adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan. *Plyometrics* adalah Latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Menurut Ananta & Supriatna (2018) “Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*)”.

Beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Harsono (2018) dalam latihan *plyometrics* ada beberapa manfaat diantaranya:

- a Dari posisi pra-regang, otot akan bisa berkontraksi lebih cepat dan lebih kuat.

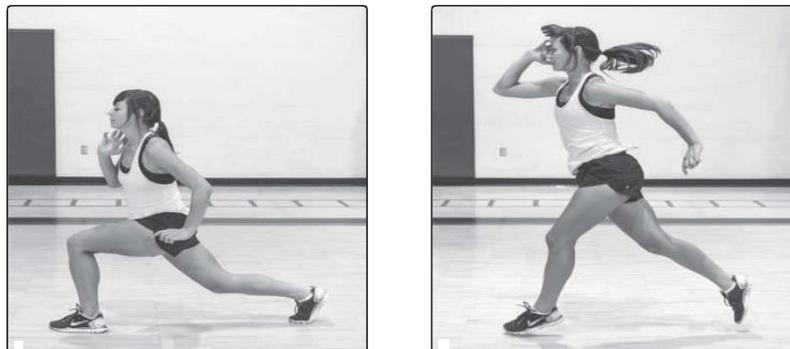
- b Semakin cepat melakukan gerakan pra-regangannya, akan semakin kuat pula kontraksi konsentriknya; artinya, semakin cepat otot dipanjangkan, semakin besar pula ketegangannya (*tension*) akan terjadi.
- c Sebelum melakukan latihan *plyometrics*, penting untuk belajar teknik atau caranya dulu secara sempurna (*correct*).
- d Sewaktu mendarat setelah melompat, penting penting bahwa mendaratnya dalam posisi pra-regang; kalau mendarat di lengan (misalnya waktu pushup) mendaratlah dengan lengan dibengkokkan (hlm. 177).

Plyometrics bukan ditujukan untuk otot tungkai sebagaimana diperkirakan orang, namun bisa juga diterapkan untuk melatih otot-otot lainnya seperti otot bahu, dada, lengan, perut, pinggang. Bentuk latihan *Plyometrics* menurut Santosa (2015) diantaranya:

“latihan untuk membentuk *Power* otot tungkai sangat banyak, salah satunya dengan menggunakan metode *plyometric*, diantaranya yaitu: *rope jump*, *jump to box*, *split squat jump*, *squat dept jump*, *quartersquat*, *half squat*, dan dengan *squat trush*.” Dari beberapa jenis-jenis bentuk latihan tersebut penulis mengambil latihan *split squat jump*.”

2.1.9 Latihan *Split squat jump*

Latihan *split squat jump* ini baik sekali dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. Analisis gerakan ini dimulai dari suatu gerakan memanjang otot terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan gerakan *explosive*. Hal ini terjadi dalam siklus gerakan yang sangat cepat pelurusan otot ini sangat mendukung kekuatan kontraksi otot ini sesuai dengan prinsip dasar dikembangkannya metode latihan *plyometric* bahwa dengan memanjang otot secara cepat sebelum berkontraksi akan menghasilkan kontraksi otot yang lebih cepat (Cristivani, 2014, hlm. 3). Uraian gerakan *split squat jump* adalah sebagai berikut:



Gambar: 2.3 Gerakan Latihan *Split squat jump*
Sumber: Chu, Donald A. (Donald Allen), 2013:117

Latihan *split squat jump* dilakukan dengan posisi kaki 1 di depan dan 1 di belakang di lanjut dengan loncatan ke atas dengan posisi kaki di buka dari belakang ke depan dari depan ke belakang dan pada bagian akhir tangan di ayun ke atas pada posisi badan loncat, latihan ini bila dilakukan secara berkelanjutan akan memiliki dampak yang berbeda bila dilakukan dengan cara bertahap diberi waktu jeda istirahat. Hasil penelitian menurut Hespanhol, dkk. (dalam Mahfuz, M., 2016) menunjukkan bahwa “latihan *split squat jump* ini baik secara kontinyu atau bertahap menghasilkan perbedaan-perbedaan yang signifikan pada rata-rata *Power*, yaitu rata-rata *Power* yang ditemukan pada latihan *split squat jump* secara bertahap (15 detik x 4) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *split squat jump* secara kontinyu (60 detik)” (hlm. 160).

Latihan *split squat jump* merupakan bagian dalam latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *Power*. latihan *split squat jump* merupakan latihan untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot paha depan dan belakang, gluteus, dan betis. Selanjutnya dikatakan bahwa Prima, dkk. (2019) berpendapat “Split jump yaitu latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai” (hlm. 208).

Menurut Chu & Myer (2013) Latihan *split squat jump* merupakan bentuk latihan yang sebagian besar menggunakan kekuatan otot kaki untuk melakukan gerakan melompat-lompat secara terus menerus dengan disertai adanya gerakan lengan ke atas. Sedangkan menurut Furkan (dalam Sugiarto, A., 2019) “*split squat jump* sangat baik untuk mengembangkan *Power*” (hlm. 207).

Split squat jump merupakan salah satu latihan *plyometric* dengan gerakan melompat setinggi dan selurus mungkin dengan menggunakan ayunan lengan ke atas untuk menambah pengangkatan. Saat mendarat kembali pada posisi semula, tekuk lutut depan untuk merendam kejutan dan setelah stabil lakukan lompatan lagi dengan cara yang sama.

Radcliffe dan Farentinos (dalam Sugiarto, A., 2019) menyatakan bahwa “latihan ini melibatkan otot pinggang bawah, *hamstring*, *quardricep*, *extensor* dan *flexor* kaki bawah. Latihan ini harus dilakukan secepat mungkin mengutamakan

ketinggian dan jarak berulang-ulang. Lakukan 2-3 set dengan 5-8 pengulangan, tiap set istirahat selama 1-2 menit” (hlm. 207).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai Di sekolah SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya, Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang relevan tersebut dilakukan oleh Ayi Yayang Mauluidin (2020), mahasiswa PJKR FKIP Universitas Siliwangi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Implikasinya Pada *Shooting* Dalam Permainan Futsal” di SMP N 20 Tasikmalaya. Dilaksanakan penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai dan mengetahui implikasinya terhadap *shooting* anggota ekstrakurikuler SMP N 20 Tasikmalaya. Mengingat anggota dalam ekstrakurikuler ini sangat kesulitan pada saat pertandingan, dibuktikan dengan seringnya kehilangan arah bola ke gawang, arus laju bola yang lamban dan kurangnya kerasnya tendangan. Itu semua terjadi akibat kurangnya *Power* tungkai yang dimiliki anggota ekstrakurikuler mengingat dengan ukuran lapangan yang cukup sempit. Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap *Power* otot tungkai anggota ekstrakurikuler SMPN 20 Tasikmalaya, terbukti dengan hasil perhitungan skor rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari tes *Power* otot tungkai pretest (187,6) dan posttest (197,2) terdapat peningkatan dengan selisih 9,6 dan terbukti juga dengan hasil perhitungan skor rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari tes *shooting* pretest (88,9) dan posttest (109,1) terdapat peningkatan dengan selisih 20,2. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *plyometric* sangat cocok untuk meningkatkan *Power* otot tungkai dalam *shooting* futsal.

Adapun perbedaan penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan penelitian yang relevan tersebut adalah dalam judul penelitian, konsep penelitian dan penelitian yang dilaksanakan pada anggota ekstrakurikuler SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian ini pun

bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Di sekolah SMP IT Ibadurrohaman Kota Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenaraannya diterima oleh penyidik. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan.

Berdasarkan penyidikan diatas penulis mengajukan kerangka konseptual sebagai berikut:

- 1) Menurut Harsono (2018) *Power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). *Power* berperan penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti cabang olahraga yang mengharuskan pemain untuk menendang bola dengan keras dan cepat.
- 2) Pemain futsal agar dapat melakukan dengan baik dan terarah harus memiliki *Power* otot tungkai. Dalam peningkatan *Power* otot tungkai latihan *plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai.
- 3) Menurut Broto (2015) mengatakan bahwa *Plyometrics* adalah “pelatihan teknik yang digunakan oleh atlet semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak” (hlm. 175-176). Ada banyak bentuk latihan *plyometric* untuk mencapai aspek *Power* otot tungkai salah satunya dengan bentuk latihan *Split squat jump*.
- 4) *Split squat jump* diduga berpengaruh terhadap peningkatan *Power* otot tungkai karena didalam latihan ini melibatkan kekuatan dalam pelaksanaannya sehingga apabila dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan *Power* otot tungkai seseorang dan seorang tersebut dapat melakukan *shooting* futsal yang baik.

Dalam masa adolesensi atau masa remaja merupakan masa yang menggemari bentuk permainan olahraga beregu, salah satu cabang olahraga beregu

yang ada kalangan sekolah SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya adalah permainan futsal. Dalam pengaturan arah kegembiraan anggota ekstrakurikuler sekolah sendiri membentuk sebuah sistem dalam bentuk ekstrakurikuler.

Menurut Hadiyanto (dalam Komalasari & Saripudin, 2017) “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, pada waktu libur, di dalam maupun di luar sekolah, secara rutin atau hanya pada waktu tertentu saja” (hlm. 121-122). Maka dari itu, untuk meningkatkan *Power* tungkai anggota ekstrakurikuler SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya dikemas dalam bentuk test yaitu test awal dan test akhir.

Berdasarkan paparan diatas, penulis berharap latihan *Split squat jump* dapat meningkatkan *Power* tungkai anggota ekstrakurikuler SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya.

3.1 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2019)

“Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis penulis dalam penelitian ini adalah latihan *split squat jump* pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *Power* otot tungkai.