

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Ada juga olahraga dilakukan sebagai kegiatan hiburan juga ada yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Mulya & Agustriyani (2019) berpendapat bahwa “Olahraga bisa digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga definisi yang tegas mengenai olahraga itu apa belum ada kesatuan pendapat sehingga olahraga merupakan gerak manusia yang kompleks dan unik” (hlm. 18).

Dijelaskan dalam Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Bab 6 Pasal 17 ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: “1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi.” Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa olahraga bukan hanya bersifat Pendidikan dan Rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi untuk mengharumkan nama baik Indonesia yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang telah dijelaskan dalam Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 Bab 2 Pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai kesempurnaan tujuan tersebut kita bisa melihat terlebih dahulu antusias masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga baik sendiri maupun kelompok. Waktu masyarakat Indonesia dalam berolahraga pun bermacam-macam, ada yang pagi, siang, sore hingga malam, tergantung pada jenis olahraga apa dan tujuan dari olahraga tersebut bagi diri mereka. Banyaknya cabang olahraga yang ada, futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat banyak peminatnya mulai dari anak muda hingga orang dewasa.

Olahraga futsal merupakan permainan yang dimainkan secara beregu dengan format pemain yaitu setiap tim terdiri dari lima pemain. Permainan ini hampir sama dengan permainan sepakbola, hanya saja terdapat perbedaan di peraturan pertandingan, sarana dan prasarana yang diperlukan, bahkan dua olahraga ini sama-sama mempunyai tujuan yang sama dalam bermain yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam waktu yang sudah ditentukan dan berusaha agar gawang tidak boleh kebobolan oleh musuh.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Putra, P.D. (2020) mengatakan bahwa “futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang kecil, permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim berisi 5 orang) serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam permainan sepakbola.” (hlm. 28). Permainan ini disebut juga permainan yang memiliki kontak fisik langsung antar pemain, sebab masing-masing regu bermain di dalam lapangan secara langsung. Prinsip permainan ini yakni memasukan bola ke dalam gawang lawan.

Tujuan dari permainan futsal ini yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha semaksimal mungkin untuk mencegah lawan mencetak gol ke dalam gawang sendiri dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Permainan ini memiliki lapangan lebih kecil dan permainan yang di mainkan juga lebih sedikit sehingga dalam permainan ini akan lebih mudah menyerang satu sama lain.

Untuk mencapai tujuan sempurna dari permainan futsal ini maka seorang pemain harus bisa menguasai teknik dasar permainan futsal. Teknik dasar permainan futsal yang dikemukakan oleh Sintaro et al., (2020) mengemukakan bahwa “Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus di pelajari diantaranya adalah Teknik dasar mengumpan (*passing*), Teknik dasar menahan bola (*stopping*), Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), Teknik dasar menembak bola ke gawang (*shooting*)” (hlm.23). Setiap pemain futsal harus menguasai semua bentuk teknik dasar bermain futsal dengan baik dan benar apalagi yang mempunyai cita-cita ingin menjadi atlet pemain futsal yang berprestasi hingga kancah internasional.

Dari berbagai teknik dasar tersebut, teknik dasar *shooting* dalam permainan bola futsal merupakan kebutuhan utama dari suatu tim untuk menghancurkan pertahanan lawan dengan cara menendang bola dengan sangat keras dan terarah ke gawang sehingga pemain lawan sulit mengantisipasi atau tidak dapat menahannya, serta teknik ini memiliki peluang lebih besar untuk menciptakan gol dibandingkan teknik lainnya.

Keberhasilan teknik dasar *shooting* di lapangan ditentukan juga oleh penguasaan teknik dan didukung oleh kondisi fisik yang prima. Untuk komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *shooting* maka terlebih dahulu harus mengetahui komponen teknik dasar *shooting* itu sendiri. Menurut Hartian, A., Dewi, C., & Apriansyah, D. (2022) mengungkapkan “Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus tahu tempat perkenaan bola dengan kaki, dan tumpuan yang tepat” (hlm. 2).

Dari komponen teknik dasar *shooting* yaitu tumpuan yang tepat dan perkenaan bagian kaki, pada saat tumpuan dalam melakukan teknik *shooting* yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki tendang diayun dari belakang dan pada saat perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dengan kaki belakang, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerak tendang. Sesuai dengan tujuan *shooting* agar hasil *shooting* arah bolanya keras dan cepat pada gawang maka seorang penendang *shooting* harus dapat menendang sekuat-kuatnya pada bola. Untuk dapat menendang bola lebih kuat dari seorang penendang harus memiliki *Power* otot tungkai yang bagus agar hasil *shooting*-nya keras dan cepat sejalan dengan pendapat Ismaryati (dalam Kristina, P.C., 2018) bahwa “*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya” (hlm. 296).

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Menurut pendapat Harsono (2018) “*Power* adalah Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). Sejalan dengan

pendapat di atas, Badriah yang dikutip (dalam Kusnadi & Hartadji, 2014) mengemukakan bahwa *Power* adalah “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm. 42).

Dari penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan tentang pengertian *Power* otot tungkai, yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh berupa otot yang berada di daerah tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja atau saat beraktivitas. Adapun cara melatih atau meningkatkan *Power* otot tungkai salah satunya menurut Santosa (2015) “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*.” Peneliti akan mengambil satu macam latihan *Power* yaitu *split squat jump*.

Split squat jump adalah salah satu bentuk latihan *Power* tungkai dari aspek kondisi fisik yang dimana dalam melakukannya, atlet diharuskan gerakan melompat setinggi dan selurus mungkin dengan menggunakan ayunan lengan ke atas untuk menambah pengangkatan. Maka dari itu *Split squat jump* merupakan sebuah latihan yang tepat untuk seorang pemain futsal yang ingin meningkatkan *Power* tungkai.

Pentingnya mengembangkan olahraga futsal, mulai dari ekstrakurikuler sekolah sampai pada penyelenggaraan pertandingan futsal itu sendiri. Olahraga futsal tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tapi juga berkembang di kalangan pelajar hingga ke Universitas yang mana proses pembibitan yang berjenjang. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah pembinaan atau pengembangan potensi yang paling utama untuk menjalankan tugas pembinaan prestasi peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi serta informasi dari pembina

yang pernah penulis lakukan bahwa pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya, untuk *power* otot tungkainya masih terdapat kekurangan atau belum maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi serta informasi dari pembina, 1) lemahnya tendangan anggota ekstrakurikuler dalam melakukan *shooting* yang mengakibatkan bola yang ditendang kurang keras dan cepat sehingga permainan yang mereka buat menjadi belum maksimal untuk memperoleh gol. Hal ini menjadi salah satu titik kekurangan anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya yang harus mendapatkan perhatian dalam menyusun program latihan kedepan.

Anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya saat ini berada di rentang umur 12-15 tahun. Pada usia itu mereka masuk fase adolesensi atau yang sering disebut remaja. Masa adolesensi membutuhkan aktivitas yang dapat meningkatkan pengalaman dalam berbagai kegiatan. Bentuk kegiatan yang digemari meliputi olahraga beregu, menguji keterampilan tinggi, olahraga perorangan dan pengembangan program latihan. Menurut Asnando (2016) mengatakan bahwa “Pada usia anak SMP masih menginginkan bermain” (hlm. 215). Maka dari itu dalam meningkatkan *Power* pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya, permainan harus dikemas menjadi menyenangkan dalam bentuk permainan sehingga para anggota ekstrakurikuler futsal senang dalam melakukan dan saat diberikan perlakuan tes *Power* dalam permainan futsal.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meningkatkan *Power* otot tungkai anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman Kota Tasikmalaya dengan permainan futsal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Split squat jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah terdapat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai anggota ekstrakurikuler SMP IT Ibadurrohman ?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Split squat jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini adalah efek atau akibat yang timbul dari latihan *split squat jump* terhadap hasil *Power* otot tungkai.

2. Latihan

Latihan menurut Harsono (2015) “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja” (hlm. 101). Latihan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *split squat jump* untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai.

3. *Split Squat Jump*

Menurut Chu, Donald A., (2013) “*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 keatas” (hlm. 117)

4. *Power* Otot Tungkai

Power menurut Harsono (2018) “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). *Power* otot tungkai merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot-otot tungkai secara maksimal dalam periode yang singkat. Banyak bentuk latihan kondisi fisik yang bisa kita lakukan untuk mendapatkan aspek *power* otot tungkai salah satunya, yaitu: *split squat jump*.

5. Permainan Futsal

Permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan secara beregu

dengan format pemain yaitu setiap tim terdiri dari lima pemain. Permainan ini hampir sama dengan permainan sepakbola, hanya saja terdapat perbedaan di peraturan pertandingan, sarana dan prasarana yang diperlukan, bahkan dua olahraga ini sama-sama mempunyai tujuan yang sama dalam bermain yaitu mencetak gol sebanyak banyaknya dalam waktu yang sudah ditentukan dan berusaha agar gawang kita tidak boleh kebobolan oleh musuh.

1.4 Tujuan Penelitian

Ditinjau dari rumusan masalah yang sudah dikemukakan sebelumnya, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler SMP IT Ibadurrohman.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sehingga mampu memberi manfaat sebagai berikut:

1 Secara Teoretis

Secara teoretis diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan dan konsep futsal khususnya pada bagaimana meningkatkan *Power* tungkai melalui latihan *split squat jump*.

2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak sebagai berikut:

- a Bagi sekolah sebagai informasi yang dapat menjadi acuan mengenai pengaruh Latihan *split squat jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa anggota ekstrakurikuler futsal
- b Bagi anggota ekstrakurikuler, mampu memahami bentuk Latihan *split squat jump* terhadap *Power* otot tungkai sebagai salah satu aspek latihan kondisi fisik.
- c Bagi guru, dapat memberikan informasi bahwa dengan Latihan *split squat jump* dapat meningkatkan aspek *Power* otot tungkai.
- d Bagi peneliti, mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba latihan *split squat jump* untuk meningkatkan aspek *Power* otot tungkai pada dirinya masing-masing.