

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kegiatan jasmani dalam kehidupan manusia yang menjadi kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Kegiatan olahraga melibatkan aktivitas gerak tubuh mulai dari anggota tubuh bagian atas hingga bagian bawah. Selain melibatkan aspek jasmani, olahraga juga melibatkan aspek rohani dan sosial. Sehingga, olahraga menjadi salah satu faktor penunjang fisik bagi tubuh manusia. Olahraga juga salah satu faktor penunjang bagi kesehatan tubuh sehingga banyak sekali orang dari mulai anak-anak hingga lansia menggemari olahraga karena selain menyehatkan juga mengasikan.

Salah satu cabang olahraga yang diminati oleh semua lapisan masyarakat yaitu futsal. Futsal merupakan jenis permainan yang dominan mudah untuk dijumpai juga dimainkan. Olahraga futsal ini dimainkan dengan jumlah 2 tim dan masing-masing tim berjumlah 5 orang (5 V 5) 4 pemain dan 1 penjaga gawang dengan standar waktu 2x20 menit. Selain tidak membutuhkan orang banyak, olahraga futsal juga tidak membutuhkan lahan yang cukup luas yaitu berukuran 40x20. Oleh sebab itu, futsal menjadi salah satu olahraga yang digemari masyarakat. Tujuan dari permainan futsal adalah setiap regu berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin. Menurut (Putra et al., 2022), agar dapat memasukkan bola ke gawang lawan terdapat macam-macam teknik dasar yang diperlukan yaitu mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*Shooting*).

Teknik dasar *shooting* dalam permainan 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 mengantisipasinya 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.

Pentingnya kondisi fisik bagi seorang atlet menurut Harsono (2018) bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Selain itu, Harsono (2018) juga menjelaskan jika kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, dan akan memiliki pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal yaitu stamina, fleksibilitas, kelincahan, *power*, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, karna disesuaikan dengan cepatnya intensitas pergerakan dalam permainan futsal. Selain daya tahan, para pemain harus memiliki fleksibilitas. Seseorang dengan fleksibilitas yang baik akan mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastik (Agung et al., 2019). Selanjutnya, kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Kecepatan memiliki peran dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik.

Tujuan permainan futsal yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang kita maka teknik shooting sangat dominan dalam penentuan kemenangan. Oleh karena itu, pemain futsal harus menguasai teknik dasar *shooting*. Selain penguasaan teknik harus didukung oleh komponen kondisi fisik terutama power otot tungkai. Power otot tungkai sangat

diperlukan agar hasil tendangannya kuat dan cepat sehingga sulit untuk ditangkap penjaga gawang.

Power merupakan kemampuan dan kekuatan maksimal yang dimiliki tubuh untuk melakukan gerak yang kuat dan cepat. *Power* sangat dibutuhkan pada setiap teknik dasar permainan futsal. Menurut Harsono (2018) menjelaskan sebagai berikut : “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu, latihan *power* dalam *weight training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong, atau menarik beban” (hlm.99).

Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai yaitu menggunakan metode *weight training* dan pliometrik. Menurut D. A. Chu & Myer (2013) menjelaskan bahwa latihan pliometrik merupakan latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Latihan pliometrik dilihat dari pelaksanaannya bisa dilakukan dengan alat dan tanpa alat. Bentuk latihan yang menggunakan alat yaitu *Jump to Box*, *Standing Jump Over Barrier*, dan *Hurdle Jump* sedangkan bentuk latihan pliometrik tanpa alat yaitu *Single Leg Speed Hop*, *Double Leg Speed Hop*, dan *Split Squat Jump*. Berdasarkan paparan diatas penulis tertarik untuk membandingkan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan power otot tungkai.

Untuk mengetahui bentuk latihan mana yang lebih berpengaruh penulis melakukan penelitian di SMKN 2 Tasikmalaya karena pemain futsal sudah menguasai teknik futsal atau *shooting* dengan baik. Berdasarkan uraian di atas, hasil penelitian yang penulis laporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Alat dan Tanpa Alat terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut

- 1) Apakah latihan pliometrik menggunakan alat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024?

- 2) Apakah latihan pliometrik tanpa menggunakan alat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024?
- 3) Manakah dari kedua latihan pliometrik dengan alat dan tanpa alat yang lebih berpengaruh terhadap *power* otot tungkai anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024?

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman, penulis mendefinisikan istilah-istilah secara operasional sebagai berikut:

- 1) Power otot tungkai merupakan suatu kondisi fisik dimana terdapat gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang di gunakan untuk melakukan teknik gerakan tendangan (*shooting*) dalam olahraga futsal. Power otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *Standing broad jump* yang dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).
- 2) Latihan pliometrik merupakan latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Istilah lain dari latihan pliometrik adalah pemendekan siklus peregangan. Latihan pliometrik yang digunakan dalam penelitian yaitu latihan pliometrik dengan alat dan tanpa alat. Latihan pliometrik dengan alat diantaranya *Jump to Box*, *Standing Jump Over Barrier*, dan *Hurdle Jump*, sedangkan latihan pliometrik tanpa alat yaitu *Single Leg Speed Hop*, *Double Leg Speed Hop*, dan *Standing Long Jump*. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik menggunakan alat terhadap *power* otot tungkai anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik tanpa menggunakan alat terhadap *power* otot tungkai anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.

- 3) Untuk mengetahui manakah dari kedua latihan pliometrik dengan alat dan tanpa alat yang lebih berpengaruh terhadap power otot tungkai anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.

1.5. Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari Penelitian yang dilakukan penulis, dapat ditinjau baik secara teoritis, praktis, maupun secara empiris. Berikut ini masing-masing manfaat atau kegunaannya;

- 1) Secara teoritis penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih Futsal untuk menggunakan bentuk latihan ini dan diharapkan bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan bentuk-bentuk Latihan pliometrik agar dapat meningkatkan *power* otot tungkai
- 2) Secara praktik merupakan suatu pertimbangan bagi para pelatih dalam hal memilih bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien khususnya untuk meningkatkan *Power* otot tungkai (*shooting*) yang didasari oleh power otot tungkai.