

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal adalah olahraga yang sangat fenomenal yang sedang terjadi di dunia. Permainan futsal pada saat ini banyak di gemari oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga yang mendapat sambutan hangat dari masyarakat Indonesia mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa pun ikut serta dalam olahraga futsal. Dilihat dari masyarakat perkotaan baik dari masyarakat pedesaan lebih menggemari olahraga futsal ketimbang olahraga yang lainnya. Futsal adalah olahraga permainan beregu yang hampir sama seperti olahraga sepak bola, namun terdapat perbedaan dari segi teknik dan peraturan permainan antara olahraga sepak bola dan futsal. Olahraga futsal memiliki daya tarik tersendiri bagi masyarakat sehingga banyak di jumpai di berbagai daerah kota bahkan pedesaan.

Adapun pengertian futsal menurut Lhaksana, (2018, p. 2) menjelaskan sebagai berikut:

Futsal dalam bahasa spanyol-nya adalah “*futbol sala*” yang berarti sepak bola dalam ruangan. Permainan futsal sama dengan sepak bola yang menjadi perbedaan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan, dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda.

Adapun assosiasi futsal dunia yaitu AMF (*Association Mundial de Futsal*) dan di Indonesia pun mempunyai yaitu POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) yang dimana di naungi oleh FIFA baik sepak bola maupun futsal itu sendiri dan PSSI sebagai wakil di Negara Indonesia.

Menurut Mulyono, M. A., dalam Sintaro et al., (2020). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah. “Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar”. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola. Bermain futsal pada dewasa ini sudah

dianggap gaya hidup, terutama di kota-kota besar. Semua kalangan umumnya bisa memainkannya, terutama kalangan remaja.

Hal tersebut didukung oleh beragam fasilitas lapangan futsal yang menjamur di setiap kota dan menjadikan olahraga ini salah satu olahraga paling banyak diminati oleh masyarakat.

Menurut Lhaksana, (2018, p. 8) mengungkapkan definisi permainan futsal sebagai berikut:

Permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat dalam hal menyerang maupun bertahan, dan sirkulasi permainan tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan teknik dasar bermain futsal, seperti : 1) Teknik dasar mengumpan (*passing*), 2) Teknik dasar menahan bola (*control*), 3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), 4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan 5) Teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Teknik *passing* dalam permainan futsal adalah memindahkan bola mendarat atau di udara dari satu pemain ke pemain lainnya dalam satu tim , dengan jarak yang bervariasi. Menurut Awaludin, (2023) “*Passing* merupakan gerakan menendang bola kearah rekan tim untuk membangun suatu serangan yang ditujukan terhadap lawan tim”. *Passing* merupakan *skill* individu yang penting, karena mengingat lapangan futsal yang cukup sempit sehingga *passing* harus cepat, keras, dan akurat.

Kondisi fisik yang baik akan menunjang seorang atlet dalam melakukan teknik-teknik yang baik dalam permainan futsal terutama dalam melakukan teknik *passing*. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam permainan futsal karena dalam olahraga futsal memiliki sirkulasi permainan yang cepat dan daya ledak otot yang kuat yang dimana dipergunakan untuk mengoper dan menendang bola dengan cepat, keras, dan akurat.

Bagi seorang atlet salah satu penunjang seseorang dikatakan memiliki komponen kondisi fisik yang baik dalam olahraga futsal yaitu dengan memiliki tingkat *power* otot tungkai yang baik.

Adapun pengertian *power* menurut Harsono, dalam Sunarli, (2021, p. 99) mengungkapkan sebagai berikut:

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* itu sendiri adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan apabila kedua bentuk latihan kekuatan dan kecepatan yang terbentuk menjadi *power* tercapai dengan baik maka akan sangat mudah sekali bagi seseorang atlet dalam mencapai suatu prestasi, khususnya bagi atlet yang mendominasi penggunaan tingkat daya ledak otot (*power*) yang tinggi.

Hampir di semua cabang olahraga memerlukan *power* otot tungkai yang baik karena memiliki peranan yang sangat penting pada suatu aktivitas seperti berlari, melompat dan menendang. Salah satu otot dalam tubuh yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga permainan futsal adalah otot tungkai.

Untuk membentuk *power* yang baik haruslah mempunyai kondisi fisik yang mumpuni karena sebagai penunjang dalam melakukan gerak seperti hal nya dalam gerakan *passing* yang dimana membutuhkan *power* otot tungkai yang baik. Latihan untuk meningkatkan *power* tidak hanya menggunakan *weight training* saja. Menurut Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi, dalam Permana, (2018, p. 17) mengatakan bahwa “selain dengan latihan beban (*weight training*) *power* dapat di tingkatan dengan latihan *plyometric*”

Dari kedua bentuk latihan tersebut peneliti menguji cobakan penerapan bentuk latihan *power* otot tungkai dengan latihan *plyometric*.

Latihan *Plyometric* menurut Harsono, dalam Pratama, (2022, p. 15) adalah “Latihan untuk meningkatkan *power* suatu kelompok otot dengan cara memanjangkan (kontraksi eksentrik) terlebih dahulu otot-otot sebelum memendekannya (kontraksi konsentrik) secara eksplosif”. Latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan daya ledak otot dengan berbagai macam bentuk latihan, diantaranya peneliti memakai bentuk latihan *plyometric squat jump*.

Menurut Donald A. Chu, dalam Ahmad Hidayat, (2020, p. 7) mengungkapkan pengertian latihan *squat jump* sebagai berikut:

Latihan *squat jump* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan melompat naik-turun pada waktu loncatan kaki

lurus sewaktu mendarat kaki di tekuk penuh posisi tumpu bergantian kaki kanan agak ke depan kaki kiri agak ke belakang dan sebaliknya.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat observasi langsung di lapangan dan berkesempatan mendampingi pelatih pada waktu latihan dan pertandingan, bahwa masih banyak siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya yang masih belum memiliki *power* otot tungkai guna melakukan *passing* dalam permainan futsal. Hal tersebut dikarenakan pada waktu latihan pelatihnya hanya fokus memberikan *treatment* latihan teknik dasar *passing* nya saja, tetapi tidak diberi *treatment* khusus *power* otot tungkai oleh pelatihnya. Menurut Fahrizqi, (2018, p. 41) Terdapat hubungan yang positif antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *passing*, dengan kata lain semakin baik kemampuan *power* otot tungkai memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan *passing*. Tercatat dari 5 orang pemain dalam satu tim pada saat *game situasional*, per orangnya melakukan 10 kali *passing* dalam waktu 4 menit, diantaranya 4 kali *passing* tidak akurat pada teman satu timnya, 3 kali *passing* dapat direbut oleh lawan, dan 3 kali *passing* yang berhasil sampai kepada teman satu timnya. Salah satu faktor ketidak berhasilannya sebuah *passing* yaitu di karenakan kemampuan kondisi fisik *power* otot tungkai nya yang masih lemah belum terlatih dengan baik sehingga pada saat melakukan *passing* kebanyakan gagal dan tidak sampai kepada teman satu tim nya, sehingga dapat merugikan tim dan bisa mengakibatkan kekalahan bagi timnya dalam sebuah *game situasional* maupun dalam pertandingan.

Maka dari uraian yang telah di paparkan oleh peneliti, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai menggunakan metode latihan *plyometric squat jump* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang di uraikan di atas, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di uraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric squat jump* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1.3.1 Menurut Donald A Chu, dalam Puspita, (2020, p. 94) “Latihan *plyometric* adalah bentuk pelatihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga”
- 1.3.2 *Squat Jump* menurut Donald. A Chu, (2013) “Salah satu gerak latihan kondisi fisik dengan posisi setengah jongkok lalu loncat vertikal dengan reaksi cepat.” *Squat Jump* dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang dimana latihan ini mengandalkan berat badan sebagai beban latihannya.
- 1.3.3 Menurut Harsono, dalam Sunarli, (2021) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.” (p. 99). Jadi yang dimaksud *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah suatu kondisi fisik yang dimana terdapat gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang di gunakan untuk melakukan teknik gerakan *passing* dalam permainan futsal.

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric squat jump* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya”

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi atlet atau siswa

Menambah wawasan dan pengalaman serta pengetahuan dalam mempelajari latihan *plyometric squat jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

2. Bagi pelatih atau guru

Memberikan gambaran bagi pelatih dan guru dalam proses latihan efektif, menarik, dan menyenangkan dalam peningkatan *power* otot tungkai.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai metode latihan *plyometric squat jump* dapat di buktikan secara ilmiah untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan tim futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya.