BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga mengalami perkembangan yang cepat. Yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait saling menunjang.

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena sesuai tujuan yang diinginkan. Ada empat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. 2) Kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:25) tujuan olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam, yaitu :

1. Olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat)
2. Olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan)
3. Olahraga prestasi (olahraga yang digunakan mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu)
4. Olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan batiniah para pelakunya)

Popularitas futsal yang tinggi sekarang ini didapat bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing sangat tinggi. Untuk mengikuti suatu pertandingan setiap pemain dari setiap regu harus

mempersiapkan diri dengan baik dan tekun berlatih. Permainan futsal tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani tetapi juga berguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:25) Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut : “1) Aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, dan 4) aspek penunjang”.

Kemampuan pemain futsal banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah 1) bakat, 2) kemampuan fisik, meliputi : (a) kekuatan, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kelentukan, (f) koordinasi, (g) *power*, (h) stamina, 3) intelegensi, 4) motivasi.

Pemain futsal yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam teknik *shooting* yang merupakan senjata utama untuk menciptakan goal. Untuk mampu melakukan *shooting* diperlukan tendangan yang keras, kecepatan, maupun *power* otot kaki.

Dengan demikian kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen

tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:33) adalah “Kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi serta memiliki komposisi tubuh yang ideal”.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:36) *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot-otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Kemampuan *power*/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. *Power* memiliki banyak kegunaan pada pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, dan menendang.

Salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan anggota gerak bawah yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah, yang memiliki peranan yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga yang memerlukan gerakan yang kuat dan cepat. Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai.

Agar memperoleh hasil yang maksimal maka latihan daya ledak dapat ditingkatkan melalui program latihan yang dirancang secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan

yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sama dengan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot-otot yang lainnya, yaitu latihan beban dan latihan pliometrik. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015:35) bahwa, “Selain dengan latihan beban yang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot-otot, metode lain yang lebih mengarah kepada pengembangan *power*/daya ledaknya adalah metode latihan yang disebut pliometrik (*plyometrics*)”. Mengenai konsep latihan pliometrik Harsono (2015:41) memberi penjelasan sebagai berikut.

Konsep pliometrik berbunyi bahwa, cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu ialah dengan merenggangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut. Sebelum mengkontraksikan (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif. Dengan kata lain, kita dapat mengerahkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot kalau kita terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan.

Latihan pliometrik mempunyai banyak manfaat untuk atlet futsal karena permainan futsal adalah permainan yang membutuhkan *power* yang bagus sehingga dapat membantu pada saat melakukan tendangan. Latihan *leg curl* dan *leg extention* merupakan salah satu bentuk latihan dari pliometrik yang menekankan kecepatan dan tinggi loncatan pada saat melakukan loncatan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat latihan ataupun pertandingan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon banyak yang belum memiliki *shooting* yang baik. Banyak faktor yang menjadi penyebab

atlet belum memiliki teknik *shooting* yang baik. Salah satunya kemampuan fisik *power* otot tungkai atlet yang belum baik sehingga tidak dapat melakukan tendangan yang baik.

Penyajian bentuk-bentuk latihan pliometrik dibutuhkan oleh pelatih futsal untuk menghindari kebosanan yang dirasakan oleh atlet. Latihan *leg curl* dan *leg extention* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/ 2019. Variasi latihan ini dibutuhkan ketika atlet merasa bosan dengan latihan kekuatan atau kecepatan.

Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon dengan menggunakan latihan *leg curl* dan *leg extention* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Yang selanjutnya peneliti kembangkan menjadi judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Leg Curl* dan *Leg Extention* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Pemain Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)”.

B. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah sebagaimana diungkapkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut.

1. Apakah latihan *leg curl* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019?
2. Apakah latihan *leg extention* berpengaruh terhadap *pwer* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun

ajaran 2018/2019?

3. Manakah dari kedua bentuk latihan antara *leg curl* dan *leg extention* yang paling berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut secara operasional seperti di bawah ini.

1. Perbandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:87) adalah “Perbedaan selisih kesamaan”. Jadi yang dimaksud dengan perbandingan di sini adalah pengaruh latihan *leg curl* dengan *leg extention* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019.
2. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:849) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”.
3. Latihan menurut Harsono (2015:38) “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih *leg curl* dengan *leg extention* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

4. Leg curl dalam penelitian ini adalah latihan untuk melatih otot *hamstring*. Pengertian *leg curl* dalam penelitian ini adalah latihan untuk memperkuat otot tungkai bagian belakang dan paha dalam melakukan menendang bola.
5. Leg extention adalah latihan untuk otot *quadrisep*. Pengertian *leg extention* dalam penelitian ini adalah latihan untuk memperkuat otot tungkai bagian bawah dalam melakukan menendang bola.
6. Power otot tungkai kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019 melakukan kontraksi secara eskplosif dalam waktu yang sangat singkat

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg curl* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg extention* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Susukan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2018/2019.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada pada kajian ilmu kepelatihan yang dikaitkan dengan konsep pemberian beban latihan yang adekuat sehingga memacu potensial anatomi dan fisiologik matriks tulang, otot, dan persendian yang dicerminkan pada kualitas *power* otot tungkai.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. memberikan masukan kepada para pelatih, pembina, dan atlet tentang pengaruh latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap peningkatan *power* otot tungkai;
2. sebagai masukan bagi para pelatih dan pembina olahraga mengenai keefektifan bentuk latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap peningkatan *power* otot tungkai, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan/pedoman dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan serta dapat menyusun dan melaksanakan program pelatihannya dengan baik.