

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal adalah olahraga yang sedang fenomenal yang sedang terjadi di dunia. Permainan futsal pada saat ini banyak di gemari di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga yang mendapat sambutan hangat dari masyarakat Indonesia terutama laki – laki, mulai dari kalangan anak – anak remaja hingga dewasa pun ikut serta dalam olahraga futsal, Dilihat dari masyarakat perkotaan baik dari masyarakat pedesaan lebih menggemari olahraga futsal ketimbang olahraga lainnya, Futsal adalah olahraga permainan beregu yang sama seperti olahraga sepak bola meskipun sama dengan olahraga sepak bola terdapat perbedaan dan perubahan dalam permainannya. Olahraga futsal memiliki daya tarik tersendiri bagi masyarakat sehingga banyak di jumpai di berbagai daerah.

Menurut Lhaksana, (2015) “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.(hlm 2)”. Adapun asosiasi 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 Asriady Mulyono M, (2014) “Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing – masing tim bersiswakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak.(hlm 2)”. Olahraga futsal sebuah olahraga yang mengharuskan setiap pemainnya memiliki kondisi fisik yang mumpuni, seorang pemain futsal tidak hanya dituntut kuat dalam hal fisik, namun juga mental yang baik.

Menurut Lhaksana, (2011) “Menyatakan bahwa permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulsi bola yang sangat cepat dalam

hal menyerang maupun bertahan, dan sirkulasi permainan tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan 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*). (hlm 8)''.

Teknik *shooting* dalam permainan futsal adalah gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan gerakan tersebut haruslah keras, cepat dan sekuat tenaga untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Asriady Mulyono M, (2017) "*Shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. Penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan karena dalam permainan futsal jarak pemain saling berdekatan. (hlm 44)". Maka dari itu gerakan *shooting* sangatlah penting dalam permainan futsal.

Kondisi fisik yang baik akan menunjang seorang atlet dalam melakukan teknik – teknik yang baik dalam permainan futsal baik juga terutama dalam teknik *shooting*. 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 dalam mengoper dan menendang bola dengan kuat dan cepat.

Bagi seorang atlet salah satu penunjang seseorang dikatakan memiliki komponen kondisi fisik yang baik dalam olahraga futsal yaitu dengan memiliki tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik. Menurut Harsono, (2018) "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. (hlm 99)". *Power* itu sendiri adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatannya apabila kedua bentuk latihan kecepatan dan kekuatan 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 daya ledak otot (*power*) yang baik karena *power* memiliki peranan yang sangat penting pada suatu aktifitas seperti berlari, melempar, memukul dan menendang. Salah satu otot dalam tubuh

yang berperan sangat penting dalam aktifitas olahraga futsal adalah otot tungkai. Dalam cabang olahraga futsal gerakan – gerakan yang membutuhkan daya ledak otot yang tinggi diantaranya *chipping*, *heading*, dan *shooting* teknik dasar tersebut membutuhkan power otot tungkai yang baik.

Untuk membentuk *power* yang baik haruslah mempunyai kondisi fisik yang mumpuni karena sebagai penunjang dalam melakukan gerak *power* seperti hal nya dalam gerakan *shooting* yang dimana membutuhkan *power* otot tungkai yang baik. Karena itu perlu sekali latihan kondisi fisik dalam hal peningkatan *power*, bentuk – bentuk latihan *power* menurut, (Kusnadi, Nanang dan Rd, Herdi Hartadji, (2015) “Bentuk latihan beban (*weight training*) dan latihan (*plyometric*). (hlm 42)”.

Dari kedua bentuk latihan tersebut peneliti menguji cobakan penerapan bentuk latihan *power* otot tungkai dengan latihan *plyometrik*. Latihan *plyometrik* menurut Harsono, (2018) adalah “Latihan untuk meningkatkan *power* suatu kelompok otot dengan cara memanjangkan (kontraksi eksentrik) terlebih dahulu otot-otot sebebelum memendekannya (kontraksi konsentrik) secara eksplosif. (hlm 172)”.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat latihan ataupun pertandingan siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 9 Tasikmalaya banyak yang belum memiliki tendangan *shooting* yang baik. Faktor salah satunya kemampuan kondisi fisik *power* otot tungkai yang belum terlatih dengan baik sehingga tidak dapat melakukan gerak tendangan yang baik.

Maka dari uraian yang telah di paparkan oleh penulis tertarik untuk meneliti mengenai latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai di ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 9 Tasikmalaya. Penulis menyimpulkan untuk membuat karya tulis yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrik *Jump To Box* dan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Permainan Futsal”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah latihan *jump to box* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya?
- 2) Apakah latihan *squat jump* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya?
- 3) Manakah dari kedua latihan antara *jump to box* dengan *squat jump* yang lebih berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 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) Perbandingan menurut Kamus Bahasa Indonesia, (2008) “Perbedaan (selisih) kesamaan.(hlm 848)”. Perbandingan dalam penelitian ini adalah membandingkan latihan plyometrik mengenai *jump to box* dan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya, untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik dari dua latihan tersebut.
- 2) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, (2008) “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang.(hlm 849)”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang ada atau timbul dari bentuk latihan *jump to box* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai.
- 3) Latihan menurut Harsono, (2017) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.(hlm 50)”. Latihan dalam

penelitian ini adalah suatu bentuk kegiatan atau aktifitas yang bertujuan untuk membuat seseorang dalam melakukan gerakan meningkat menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan cara menggunakan latihan prinsip *overload*, yang dilakukan secara sistematis dan meningkat secara bertahap dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- 4) Plyometrik menurut Donald. A Chu, (2013) “bentuk populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja atletik”. Plyometrik dalam penelitian ini yaitu suatu metode latihan yang dimana bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet.
- 5) Jump To Box menurut Donald. A Chu, (2013) *Jump to box* adalah “Salah satu latihan kondisi fisik yang dimana gerakan melompat ke atas *box* (kotak) yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan cara melompati penghalang (kotak).(hlm 141)”. *Jump To Box* dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang dimana dengan adanya alat bantu rintangan berupa *box*.
- 6) Squat Jump menurut Donald. A Chu, (2013) “Salah satu gerak latihan kondisi fisik dengan posisi setengah jongkok lalu loncat vertikal dengan reaksi cepat.(hlm 7)”. *Squat Jump* dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang dimana latihan ini mengandalkan berat badan sebagai beban latihannya.
- 7) Power otot tungkai menurut Harsono, (2018) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat.(hlm 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 tendangan (*shooting*) dalam olahraga futsal.
- 8) Futsal “*futbol sala*” yang berarti sepak bola dalam ruangan. Menurut Asriady Mulyono M, (2014) “futsal adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing – masing tim bersiswakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak.(hlm 2)”. Futsal dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga bola besar,futsal

itu sendiri permainan beregu yang dimainkan tiap regu terdiri dari 5 pemain, suatu cabang olahraga dengan pola permainan dengan sirkulasi bergerak cepat tanpa bola maupun ada bola.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *jump to box* dengan latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian tentu diharapkan manfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain, maka dari itu penelitian mengharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis:

1) Secara Teoritis

Diharapkan bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, Khususnya mengenai pengaruh latihan plyometrik *jump to box* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai permainan futsal.

2) Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai salah satu bahan untuk latihan kondisi fisik bagi para guru pendidikan jasmani, pelatih dan Pembina olahraga melalui latihan plyometrik *jump to box* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai permainan futsal.