

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan upaya interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswanya dengan memperhatikan berbagai faktor agar terjadi proses belajar mengajar yang pada akhirnya dapat mengembangkan potensi peserta didik (siswa). Untuk mengembangkan potensi peserta didik, sekolah menyelenggarakan tiga program pendidikan yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diatur melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 81 a tahun 2013, khususnya pada lampiran III. Butir IV tentang Definisi Operasional Permendikbud no. 81 a tersebut, dijelaskan mengenai arti ekstrakurikuler sebagai berikut,

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum.

Berdasarkan pengertian tersebut, untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik menyelenggarakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya Futsal.

Futsal adalah olahraga permainan beregu yang memiliki daya tarik tersendiri bagi siswa, walaupun Futsal belum masuk ke dalam materi pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan (PJOK) di SMP, tetapi karena penggemarnya sangat banyak dan dapat dimainkan di lapangan basket di sekolah,

maka tidak heran kalau sekolah memberi kebijakan untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler Futsal. Tenang John D. (2009:15) menjelaskan tentang Futsal, yaitu,

Futsal adalah singkatan dari *Futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Perancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuan dari permainan Futsal adalah berusaha menguasai bola dan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan, serta berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi agar pemain lawan tidak bisa memasukan ke dalam gawang. Permainan Futsal berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babak berlangsung selama 20 menit, sedangkan untuk perpanjangan waktu bila hasil imbang selama 2x5 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya.

Dalam permainan Futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain yaitu : *dribbling*, *passing*, *long passing*, *heading*, *throw in* dan *shooting*. *Shooting* adalah teknik menendang bola kepada teman agar mudah diterima. Tujuan dari *passing* untuk memberikan operan kepada teman satu tim.

Dalam melakukan *shooting* perlu membutuhkan *power*. Badriah, Dewi L., (2013:24) mengartikan *power* sebagai sebagai berikut: “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”.

Berdasarkan kutipan tersebut, maka yang dimaksud dengan *power* adalah kemampuan otot untuk berkontraksi secara kuat dan cepat.

. Dalam permainan futsal, *shooting* berperan sangat penting untuk menendang bola sekeras-kerasnya terutama ke gawang lawan. Tetapi fakta di lapangan ketika penulis melakukan program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya, penulis diminta untuk membimbing anggota ekstrakurikuler futsal, karena anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 sering mengikuti kejuaraan, tetapi jarang kemenangan pertandingan sampai babak final, salah satu hasil pengamatan selama latihan ternyata masih banyak siswa yang *shooting* nya masih lemah, sehingga ketika menendang bola ke gawang mudah diantisipasi oleh penjaga gawang, atau saat mengumpan jarak jauh yang harus menggunakan teknik *shooting* sering tidak sampai bahkan dapat di dahului lawan dalam pengambilan bolanya.

Berdasarkan analisis penulis tentang lemahnya teknik *shooting* dalam permainan futsal di SMP Negeri 4 Kota Tasik tersebut, maka peneliti berpendapat bahwa kurang mampuan peserta didik anggota ekstrakurikuler futsal dalam menguasai teknik dasar *shooting* dapat diantisipasi melalui latihan peningkatan *power* sehingga jika *power* nya bagus maka tendangan atau *shooting* bisa dilakukan dengan keras tetapi juga tepe ke sasaran. Latihan untuk meningkatkan *power* yang saat ini sering dilakukan oleh para pelatih dalam menyusun program latihan adalah melalui latihan pliometrik.

Tegar W.A dalam <http://gargoal.blogspot.co.id/2014/05/latihan-pliometrik.html>. yang di Posted pada 19 November 2017, menjelaskan mengenai latihan pliometrik sebagai berikut,

Plyometric Exercise atau Latihan Pliometrik adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet. Latihan pliometrik menuntut pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai peak performance.

Dengan demikian latihan *power* melalui pliometrik dapat diterapkan di kegiatan ekstrakurikuler dengan alasan bahwa untuk menguasai teknik dasar *shooting*, peserta didik harus memiliki komponen kondisi fisik *power*, dan latihan untuk meningkatkan *power* dapat melalui latihan pliometrik.

Ambarukmi, dkk. (2007:92) menjelaskan: “Latihan *plyometric* untuk tungkai biasanya melibatkan latihan lompat, loncat, lari angkat lutut, loncat satu kaki dengan gerakan yang cepat (*bounding, jumping, skipping and hopping*). Gerakan-gerakan ini menggunakan berat badan sendiri dalam arti kontraksi otot yang dinamis”.

Chu Donald A dan Gregory D Myer (2013:110-186) mengelompokkan latihan pliometrik ke dalam enam kelompok latihan pliometrik yaitu: “1. *Jump in Place (111-120)*, 2. *Standing Jumps* (hal 121-128), 2. *Multiple Hops and jumps* (halaman 129-139), 3. *Depth Jumps* (halaman 140-155), 4. *Box Drill* (halaman 156-164) 5. *Bounding* (halaman 166-173), 6. *Medicine Ball Exercises* (174-186)”. Keenam kelompok latihan tersebut terdiri dari masing-masing bentuk latihan dan di sesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga dalam penggunaannya. Guna keperluan penelitian ini, penulis hanya mengambil beberapa bentuk latihan yang

di khususkan untuk pemain sepakbola, namun demikian karena *shooting* dalam permainan sepak bola tekniknya sama dengan futsal, sehingga penulis menganggap bahwa latihan pliomertik untuk mengembangkan *power* tungkai pemain sepakbola, juga dapat di latihan kepada atlet futsal.

Chu Donald A dan Gregory D Myer (2013:110-186) menjelaskan bentuk-bentuk latihan yang spesifik untuk beberapa cabang olahraga, khusus untuk latihan power pada pemain sepak bola bentuk latihan yang dijelaskannya adalah sebagai berikut,

1. *Jump In Place*
  - a. *Split-Squat Jump (Page 117)*
  - b. *Spli-Squat Jump With Bounce (Page 120)*
2. *Standing Jumps*
  - a. *Stading Long Jump With Lateral Sprint (page 123)*
  - b. *Standing Jump Over Barrier (page 123)*
  - c. *Single-Leg Lateral Jump (page 125)*
  - d. *Lateral Jump Over Barrier (page 126)*
3. *Multiple Hops and jumps)*
  - a. *Hexagon Drill (page 129)*
  - b. *Cone Hop With Change-Of Direction Sprint (page 131)*
  - c. *Cone Hop With 180-Degree Turn (page 133)*
  - d. *Double Leg Hops (page 134)*
  - e. *WavecSquat (page 137)*
  - f. *Zigzag Drill (page 138)*
4. *Depth Jumps*
  - a. *Drop And Freeze (page 149)*
  - b. *Single-Leg Depth Jump (page 150)*
  - c. *Depth Jump With Pass Catching (page 152)*
5. *Box Drill*
  - a. *30 second Box dril (page 156)*
  - b. *60 second Box dril (page 156)*
  - c. *90 second Box dril (page 156)*
6. *Bounding (digunakan untuk pemaasan)*
  - a. *Skipping (page 166)*
  - b. *Side skipping with wig Farm swing (page 167)*
  - c. *Power skipping (page 168)*
  - d. *Alternator bounding with single-arm action (page 169)*
  - e. *Alternator bounding with doble-arm action (page 170)*
7. *Medicine Ball Exercises*

- a. *Chest pass (page 175)*
- b. *Heel Toss (page 179)*
- c. *Pul-over pass (page 181)*
- d. *Overhead throw (page 181)*
- e. *Quarter-eagle chest pass (page 184)*
- f. *Power drop (page 185)*
- g. *Catch and pass with jump – and – reach*

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, penulis hanya mengambil satu bentuk latihan pliometrik dari setiap kelompok latihan, dengan demikian maka bentuk latihan pliometrik yang akan penulis kembangkan sesuai yang dikembangkan Chu Donald A dan Gregory D Myer (2013:110-186) adalah:

- 1. *Jump In Place*
  - a. *Split-Squat Jump (Page 117)*
- 2. *Standing Jumps*
  - a. *Single-Leg Lateral Jump (page 125)*
- 3. *Multiple Hops and jumps)*
  - a. *Zigzag Drill (page 138)*
- 4. *Depth Jumps*
  - a. *Single-Leg Depth Jump (page 150)*
- 5. *Box Drill*
  - a. *30 second Box drill (page 156)*
- 6. *Bounding* (tidak di latihkan karena digunakan untuk pemaasan)
- 7. *Medicine Ball Exercises* (tidak di latihkan karena lebih banyak untuk penjaga gawang)

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan Pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya”.

## **C. Definisi Operasional**

Supaya tidak terjadi kesalah pahaman dalam memaknai arti istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini, perlu dijelaskan arti istilah-istilah sebagai berikut:

1. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan dengan menggunakan latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot tungkai dan implikasinya terhadap *shooting* permainan futsal.
2. Pliometrik. Menurut Tegar W.A (2014) dalam <http://gargoal.blogspot.co.id/2014/05/latihan-pliometrik.html>., yang di posting pada Jumat 18 November 2017, menjelaskan:

Plyometric Exercise atau Latihan Pliometrik adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet. Latihan pliometrik menuntut pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai peak performance.
3. *Power Tungkai*. *Power* tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot tungkai.
4. Futsal. Futsal adalah permainan dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain, termasuk salah satunya penjaga gawang. Tujuan permainan futsal sama dengan permainan sepakbola, yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini penulis bagi menjadi dua tujuan yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus,

### Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh dari berbagai bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang di implikasikan kepada kemampuan teknik dasar permainan futsal.

### Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan pliometrik terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal adalah Ingin mengetahui pengaruh latihan Pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya.

### **E. Manfaat Hasil Penelitian**

Setiap penelitian tentu diharapkan mempunyai manfaat bagi berbagai pihak, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat Teoritis

Bertambahnya khazanah keilmuan yang berkaitan dengan pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai serta implikasinya terhadap keterampilan *shooting* anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya,

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Guru

- 1) Sebagai alternatif dalam memberikan variasi latihan Futsal khususnya teknik *shooting*.

2) Mampu menumbuhkan suasana latihan yang kondusif dan meningkatkan komidi fisik khususnya *power* tungkai yang implikasinya (penerapannya) dapat dilihat dari peningkatan kemampuan menembak (*shooting*) bola ke Gawang dalam permainan futsal.

b. Bagi peneliti

Dapat menambah pengalaman peneliti untuk terjun ke bidang pendidikan dan kepelatihan olahraga di sekolah, sehingga dapat belajar cara membuat program latihan, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan yang dibuat, terutama dalam meningkatkan *power* tungkai anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya.

c. Bagi siswa

Dapat mempercepat penguasaan teknik *shooting* yang pada gilirannya dapat digunakan dalam permainan futsal untuk melakukan rangkaian serangan ke gawang lawan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menumbuhkan minat berlatih sehingga prestasi anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya dapat terus di tingkatkan.

