

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi Sebagian masyarakat umum, bahkan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari hari.

Olahraga telah berkembang menjadi fenomena sosial yang terbesar di seluruh dunia. Olahraga menjadi latihan dan tontonan, pendidikan, mata pecaharian, kesehatan, serta kebudayaan (Mulya & Agustriyani, 2018, hlm. 14). Menurut Wiarto (2015) olahraga merupakan kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki unsur-unsur kompetisi, semangat dan perjuangan (hlm. 5).

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena dengan kondisi fisik yang baik atlet dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Menurut Harsono (2017) beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan daya ledak otot (*power*) (hlm. 40). Komponen-komponen tersebut adalah hal yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut.

Menurut Halim (2012) futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepakbola (hlm. 6). Sedangkan menurut Royana (2017) futsal merupakan permainan sepakbola *indoor*

yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat (hlm. 5).

Futsal merupakan cabang olahraga yang cukup digemari pada ahir-ahir ini, hampir semua orang mengetahui cabang olahraga ini mulai dari kalangan anak-anak, dewasa, sampai orang tua. Perkembangan futsal di Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004 (Halim, 2012, hlm. 5).

Cabang olahraga futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik, dan mental pemain di dalam lapangan permainan (Royana, 2017, hlm. 4). Menurut Muharnanto (dalam Narlan, Juniar, & Millah, 2017) mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah: mengumpan (*passing*), menahan bola (*stopping*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola ke sasaran (*shooting*) (hlm. 242-243).

Berdasarkan observasi di lapangan pada saat latihan peneliti menemukan masalah yang terlihat ketika para atlet melakukan salah satu teknik yaitu tendangan langsung (*shooting*). Tendangan ini dilakukan kurang sempurna, sehingga tendangan tersebut mudah dibaca dan dipatahkan oleh kiper.

Menurut Narlan et al., (2017) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan (hlm. 243).

Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung kaki atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan (Narlan et al., 2017, hlm. 243).

Faktor keberhasilan *shooting* didukung oleh penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik. Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan diatas, ketika para atlet melakukan salah satu teknik yaitu tendangan langsung (*shooting*), tendangan ini dilakukan kurang sempurna, tendangan tersebut mudah dibaca dan dipatahkan oleh kiper. Setelah diamati dari segi teknik pada saat melakukan *shooting* para atlet sudah melakukannya dengan baik, akan tetapi dilihat dari kondisi fisik pada saat atlet melakukan *shooting* peneliti menyadari bahwa adanya masalah tersebut disebabkan kurangnya *power*.

Oleh karena itu peneliti memberikan latihan pada atlet ekstra kurikuler futsal SMA KHZ Musthafa yang mengacu pada peningkatan *power* otot tungkai. Untuk meningkatkan *power* terdapat dua macam metode latihan yaitu *weight training* dan pliometrik.

Upaya untuk meningkatkan *power* secara maksimal yaitu menggunakan latihan pliometrik, latihan pliometrik ini merupakan salah satu latihan yang diduga efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai, latihan pliometrik juga pada pelaksanaannya bisa dikatakan cukup praktis bagi yang melakukan, karena dalam pelaksanaannya kita hanya menggunakan beban yaitu berat badan sendiri. Selain itu pernyataan mengenai pliometrik pun dikatakan Harsono (2018) “Jadi, cara meningkatkan *power* suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik” (hlm. 172).

Maka dalam penelitian ini untuk meningkatkan *power* otot tungkai peneliti menggunakan metode latihan pliometrik. Menurut Donald A. Chu & Gregory D. Myer (2013) latihan pliometrik adalah bentuk latihan yang populer digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet, latihan ini melibatkan pemanjangan dan pemendekan unit otot (hlm. 13). Latihan pliometrik dibagi menjadi dua macam yaitu pliometrik menggunakan alat dan pliometrik tanpa menggunakan alat. Disini peneliti menggunakan latihan pliometrik menggunakan alat yaitu pliometrik *zig-zag drill*.

*Zig-zag Drill* merupakan latihan melompat-lompat dengan menggunakan alat berupa dua garis lurus sejajar dengan lebar 60-105 cm dan panjang 10 meter, dalam pelaksanaannya menggunakan satu kaki diatas garis, lalu melompat ke depan

dari satu garis ke garis lainnya secara terus menerus sejauh 10 meter (Donald A. Chu & Gregory D. Myer, 2013, hlm. 138).

Alasan peneliti mengambil metode latihan pliometrik *zig-zag drill*, karena latihan ini mempunyai karakteristik yang mirip dengan *shooting* yaitu pada saat pelaksanaannya menggunakan satu kaki, dan gerakannya ke depan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Bempa (dalam Budiwanto, 2012) bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (hlm. 18).

Maka melalui latihan ini diharapkan para atlet mengalami peningkatan dan perkembangan pada *power* otot tungkai.

Dari uraian latar belakang masalah tersebut penulis terdorong untuk meneliti masalah tersebut dengan mengambil judul **“Pengaruh Latihan Pliometrik *Zig-zag Drill* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Didik Ekstra Kurikuler Futsal SMA KHZ. Musthafa”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan pliometrik *zig-zag drill* terhadap *power* otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler futsal SMA KHZ Musthafa?”.

## **1.3 Definisi Operasional**

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang diangkatnya, yaitu :

### **1. Latihan**

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (hlm. 48).

## 2. Pliometrik

Menurut Donald A. Chu & Gregory D. Myer (2013) latihan pliometrik adalah bentuk latihan yang populer digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet, latihan ini melibatkan pemanjangan dan pemendekan unit otot (hlm. 13).

## 3. Zig-zag Drill

*Zig-zag Drill* merupakan latihan melompat-lompat dengan menggunakan alat berupa dua garis lurus sejajar dengan lebar 60-105 cm dan panjang 10 meter, dalam pelaksanaannya menggunakan satu kaki diatas garis, lalu melompat ke depan dari satu garis ke garis lainnya secara terus menerus sejauh 10 meter (Donald A. Chu & Gregory D. Myer, 2013, hlm. 138).

## 4. Power

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak” (hlm. 136).

Menurut Rubianto (dalam Hasanah, 2013) “*power* adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif” (hlm. 20).

### 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan pliometrik *zig-zag drill* terhadap *power* otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler futsal SMA KHZ Musthafa”.

### 1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara Teoritis, diharapkan dapat memberi tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada khususnya teori kepelatihan dan teori keolahragaan.

2. Secara Praktis, diharapkan berguna dan dapat dimanfaatkan oleh penulis khususnya dan para pembina olahraga di sekolah maupun di luar sekolah.