

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah berkembang untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikis sehingga dengan terjaganya kedua komponen tersebut akan mendukung dalam melakukan aktifitas yang lainnya. Bahkan pada masa sekarang olahraga telah menawarkan pekerjaan yang bersifat profesi yaitu sebagai wartawan olahraga, penulis, peneliti, instruktur, pelatih wasit dan banyak mata pencaharian yang ditawarkan.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga futsal. Hal ini disebabkan karena olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga futsal yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak, usia muda maupun tua. Futsal bukan merupakan permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi merupakan permainan yang bersifat beregu. Tiap-tiap regu terdiri dari atas 5 orang, sehingga harus ada kerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan yaitu dengan menciptakan gol lebih banyak ke gawang lawan. Meskipun tim terdiri atas pemain yang memiliki keterampilan dan teknik yang baik tetapi tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain, maka tidak menjadi jaminan tim tersebut akan menjadi tim yang solid.

Untuk meningkatkan minat masyarakat dan juga mengembangkan olahraga futsal maka semakin banyak diadakan turnamen ditingkat siswa, mahasiswa dan juga umum. Turnamen itu dihelat di daerah, nasional dan juga internasional. Menjadi juara adalah harapan dari setiap tim futsal sehingga mereka melakukan latihan yang ketat untuk memperbaiki kemampuan individu dan juga kemampuan tim. Untuk menjadi juara dalam turnamen futsal tentu salah satu tim harus berhasil menyingkirkan tim yang lainnya dalam setiap pertandingan yang dilakukan. Mengalahkan tim lain dalam pertandingan yang berlangsung tentu membutuhkan kerjasama tim yang baik kemampuan individu setiap pemain yang dapat diandalkan serta kemampuan pelatih dalam meramu taktik selama permainan.

Menurut Syafruddin (1992: 22) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi yang diraih yaitu : “Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”

Sesuai dengan pendapat diatas bahwa faktor fisik menjadi salah satu faktor internal dalam meraih prestasi futsal. Faktor kondisi fisik tersebut antara lain daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* otot tungkai, daya tahan

cardiorespiratori dan kecepatan reaksi. Semua bentuk kondisi fisik tersebut mempunyai tugas dan fungsi masing-masing untuk mencapai kesempurnaan dalam prestasi olahraga. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas yang kuat dan cepat. Teknik futsal seperti *shooting* dan *long passing* sangat memerlukan *power* otot tungkai. Hasil *shooting* yang cepat dan kuat tentu dihasilkan oleh tendangan yang keras dimana hal tersebut tercipta dari kemampuan otot tungkai yang baik. Hal ini akan memberikan kesempatan lebih besar untuk menghasilkan gol. Kaki yang lemah akan menghasilkan *shooting* futsal yang lambat sehingga mudah untuk diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, dengan demikian gol tidak akan tercipta. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik seorang atlet seperti *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet.

Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet, seperti yang dikemukakan Nossek (1982:15) yang menyatakan bahwa “metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban”. Dengan metode latihan yang baik dan bervariasi, seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Latihan *pliometri* dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Dalam memberikan program latihan hendaknya latihan yang dilakukan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Latihan yang dilakukan untuk

meningkatkan *power* otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut.

Latihan yang efektif dan efisien menjadi kebutuhan yang memang harus dipenuhi pada saat melakukan latihan. Faktor utama dalam latihan untuk meningkatkan *power* (*explosive power*) adalah pertama adalah memusatkan pembentukan kekuatan kemudian beralih pada beban lebih ringan dan gerakan lebih cepat. Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya adalah latihan berbeban. Latihan beban kalau dilaksanakan dengan benar dapat mempertinggi kesehatan fisik secara keseluruhan sehingga akan mengembangkan kecepatan, *power* otot, kekuatan dan keuletan, yang merupakan faktor-faktor penting bagi setiap atlet.

Latihan *pliometrik* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Chu, 1992:1). Latihan *pliometrik* sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan *pliometrik* umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi gravitasi sebagai akibat jatuhan, lompatan dan sebagainya (Chu, 1992:3). Selanjutnya dikatakan bahwa alat yang digunakan dalam latihan *pliometrik* berupa: kerucut, kotak, gawang dan palang, anak tangga, *medicine balls*, halangan dan rintangan. Dalam melakukan latihan *pliometrik* harus memperhatikan tinggi

lompatan. Hasil dari *power* otot tungkai yang semakin baik maka akan meningkatkan kemampuan teknik dalam bermainfutsal.

Bentuk latihan *plyometrik* diantaranya adalah latihan *double leg bound* dan *side hop*. Latihan *double leg bound* dilakukan dengan melompat setinggi-tingginya dengan mengangkat kedua kaki bersamaan hingga lutut mendekati ke dada. Latihan *side hop* adalah latihan *plyometrik* dengan cara melompatkan kaki ke samping dengan cara berulang dimana diberikan *cone* sebagai batas tinggi loncatan. Kedua bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga dapat mendukung setiap teknik seperti *shooting* dan *longpass* pada saat latihan dan juga bertanding.

Saat ini perkembangan klub futsal di instansi pemerintah, perusahaan swasta dan juga sekolah-sekolah sudah berkembang pesat. Banyak pertandingan futsal yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga tingkat internasional dan menjadi kegiatan tahunan. Salah satu klub pada tingkat sekolah menengah atas yang aktif melakukan latihan dan mengikuti pertandingan adalah klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan. Klub ini sudah berdiri sejak tahun 2008 dan prestasi yang diraih masih hanya semifinal di tingkat provinsi. Adapun prestasi klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan adalah 8 besar Futsal Pocari Sweat Deli Serdang tahun 2013, Semifinal Sei Rotan Futsal tahun 2014, Semi Final Futsal kemerdekaan Sei Rotan Tahun 2014, 16 besar Medan Futsal tahun 2013.

Pada tes pendahuluan *power* otot tungkai pada atlet klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan menggunakan tes dan pengukuran yaitu tes *standing*

broad jump dapat disimpulkan bahwa *power otot tungkai* atlet klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan masih rendah jika dibandingkan dengan ketentuan norma *power otot tungkai* yang ada. Lemahnya *power otot tungkai* atlet tersebut disebabkan oleh beberapa hal yaitu metode latihan yang kurang tepat dan motivasi atlet dalam latihan yang masih rendah. Untuk itu peneliti mencoba melanjutkan dengan melakukan observasi tentang latihan apa yang mungkin mempengaruhi *power otot tungkai* dengan melihat metode-metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power otot tungkai* mereka. Setelah observasi dilakukan oleh peneliti dan juga wawancara dengan pelatih dapat disimpulkan bahwa atlet klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan masih memiliki *power otot tungkai* yang lemah sehingga teknik bermain futsal seperti *shooting* dan *long pass* pada saat latihan dan bertanding tidak baik. Untuk itu perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan *power otot tungkai*. Karena kemampuan tersebut yang masih rendah perlu diberikan latihan *plyometri* yaitu *double leg bound* dan *side hop* terhadap atlet klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan sehingga *power otot tungkainya* semakin baik.

Dengan menerapkan kedua bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan teknik *power otot tungkai* dalam permainan futsal. Maka dari itu, peneliti akan mengadakan suatu penelitian tentang pengaruh latihan *double leg bound* dan *side hop* terhadap *power otot tungkai* pada atlet klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi, antara lain: (1) Faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal? (2) Faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan fisik bermain futsal? (3) Apakah latihan *double leg bound* dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal? (4) Apakah latihan *side hop* dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal? (5) Apakah kondisi fisik mempengaruhi kemampuan bermain futsal? (6) Apakah terdapat perbedaan latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan bermain futsal? (7) Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan *power* otot tungkai? (8) Berapa besar faktor latihan kondisi fisik dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal? (9) Apakah faktor psikologi dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal? (10) Apakah Latihan *Plyometrik* dapat meningkatkan *power* otot tungkai?

C. Pembatasan Masalah

Untuk mengetahui masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda maka masalah dibatasi pada pengaruh latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* terhadap *power* otot tungkai pada atlet klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* dengan latihan

side hop terhadap *power* otot tungkai pada Atlet Klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian secara umum adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada Atlet Klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016. Adapun tujuan penulis dalam meneliti masalah ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *double leg bound* dan latihan *side hop* terhadap *power* otot tungkai pada Atlet Klub futsal SMA-SMK Yapim Taruna Sei Rotan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kebermanfaatan yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan bermain dalam olahraga futsal oleh karena itu diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu :

1. Manfaat Teoritik

- a. Dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan sebagai kajian dalam pendidikan kepelatihan olahraga pada khususnya.
- b. Dapat dipakai sebagai pembelajaran, bahan bacaan, dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.
- c. Sebagai bahan referensi untuk bagi yang berminat melakukan penelitian yang relevan pada penelitian ini dengan melibatkan variabel–variabel lain dengan populasi yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dapat menjadi masukan untuk klub futsal dalam melakukan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
- b. Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan pada cabang olahraga futsal.
- c. Diharapkan menjadi masukan sekaligus memacu semangat belajar siswa untuk mengembangkan diri dibidang olahraga futsal agar dapat berprestasi.
- d. Memberikan gambaran keterampilan dasar futsal sebagai bahan referensi dalam meningkatkan kembali kemampuan dasar futsal agar dapat meraih prestasi yang lebih baik lagi pada cabang olahraga futsal.
- e. Bahan acuan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik atlet futsal dengan menerapkan metode latihan yang berbeda.