

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan teknik, strategi, dan kemampuan individu pemain, karena cabang olahraga ini merupakan olahraga tim maka juga diperlukan kekompakan antar setiap pemain, yang paling utama untuk membentuk suatu tim futsal yang berprestasi adalah membentuk atau melatih individu pemain yang bagus dari segi kekuatan, kemampuan, dan mental. Karena suatu Tim tidak akan bisa berprestasi tanpa diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas baik dari segi mental maupun dari segi spiritual.

Dalam masalah kali ini salah satu yang menjadi peranan penting dalam membentuk individu yang mempunyai spirit yang kuat adalah power otot tungkai. Kenapa power otot tungkai mempunyai peranan penting, Karena setiap teknik permainan futsal harus mempunyai power otot tungkai yang kuat untuk pertahanan maupun penyerangan didalam bermain futsal, Misalnya dalam teknik shooting sangat membutuhkan power otot tungkai yang kuat untuk menunjang meningkatkan kemampuan teknik tersebut.

Peranan power otot tungkai pada teknik menyerang dapat kita lihat pada teknik shooting, teknik shooting sendiri mempunyai berbagai variasi serangan, dan setiap gerakan shooting diawali dengan tumpuan kaki yang terkuat, semakin

kuat tumpuan semakin kuat untuk shooting ke gawang lawan. Sedangkan peranan power otot tungkai pada teknik bertahan misalnya sikap berdiri yang selalu siap dengan kuda - kuda yang kuat untuk mengantisipasi setiap gerakan pemain agar jangan sampai bisa dilewati oleh tim lawan, agresif dalam merebut bola semaksimal mungkin dari penguasaan lawan dengan cara yang cerdas, cermat dan tidak brutal. Maka untuk memperoleh prestasi yang bagus dalam olahraga futsal diperlukan power otot tungkai.

Dalam hal ini kita akan sedikit membahas tentang power otot tungkai, karena kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh sekali terhadap pencapaian prestasi. Dan untuk memperoleh power otot yang besar di perlukan latihan yang sistematis dan terprogram. Dan latihan untuk membentuk power otot tungkai itu sendiri sangat banyak, sehingga kita bisa memilih salah satu metode latihannya.

Menghasilkan power otot tungkai dapat di lakukan dengan berbagai metode latihan. Pada fase umum kekuatan maksimum sering digunakan metode untuk melatih adalah maximum load method (isotonik), isometrik method , isokineti method dan eccentric method, saat ini yang sering di gunakan adalah metode Latihan pliometrik.

Cabang olahraga yang membutuhkan power otot tungkai seperti cabang olahraga bela diri, basket, bolavoli, sepak bola, futsal dan lain sebagainya.yang semuanya memerlukan variasi latihan untuk melatih menguatkan power otot tungkai. Latihan untuk menguatkan otot tungkai harus di variasi karena banyak jenis latihan yang dapat menguatkan otot tungkai. Dengan demikian latihan untuk

menguatkan otot tungkai sudah dikemas dengan bentuk latihan bervariasi yang disebut latihan pliometrik.

menurut Sandler (2009:13) Plyometric, sering disebut dengan kata “plyos”, adalah suatu metode training yang dapat meningkatkan kemampuan alami otot untuk berkontraksi lebih kuat dan cepat, prinsip latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric).

Latihan squat jump dan jump to box adalah salah satu jenis latihan pliometrik. Latihan ini harus dilakukan dengan hati-hati dengan berbagai macam variasi dan bertahap. Bentuk latihan dengan menggunakan kontraksi eksentrik perlahan dan melakukan gerakan kontraksi cepat dengan melompat. Bempa menyarankan dengan 6-8 Repetisi, Sebanyak 1 sampai 3 set, dengan istirahat 2-4 menit pada tiap setnya. Latihan tersebut harus dilaksanakan dengan teratur, sistematis, dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal. Maka dalam pelaksanaan latihan tersebut harus diperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi peningkatan power yang baik.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan di atas merupakan dasar yang dapat melatar belakangi dalam pembuatan skripsi yang berjudul “Perbedaan pengaruh latihan pliometrik Squat Jump dan Jump to Box terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet Futsal Club Irhasindo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka peneliti dapat mencari identifikasi masalah yang terjadi antara lain :

1. Pelatih sudah melatih power otot tungkai pemain futsal club irhasindo tetapi power otot tungkai pemain tersebut masih lemah.
2. Pemain sudah melatih otot tungkai tetapi power otot tungkai pemain futsal club irhasindo terbilang sangat lemah.
3. Kekuatan otot tungkai pemain futsal irhasindo kurang baik pada saat melakukan shooting.
4. Power otot tungkai pemain futsal club irhasindo kurang baik pada saat melakukan pertahanan saat lawan menyerang.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalahan terhadap masalah yang menjadi sasaran penelitian ini maka perlu kiranya dijelaskan, Adapun variable yang diteliti dalam penelitian ini adalah :

- a) Latihan pliometrik squad jump dan jump to box sebagai variable bebas.
- b) Power otot tungkai pada atlet futsal club irhasindo Medan sebagai variable terikat.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dibahas diatas, maka beberapa masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan pliometrik Squad Jump untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlet futsal club irhasindo Medan ?

2. Adakah pengaruh latihan pliometrik Jump to Box untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlet futsal club irhasindo Medan ?
3. Manakah yang lebih signifikan pengaruh latihan pliometrik squad jump dan jump to box untuk meningkatkan power otot tungkai ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka, tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu :

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan pliometrik squad jump dan jump to box terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet futsal club irhasindo medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian selesai, diharapkan mempunyai manfaat beberapa sebagai berikut :

1. Agar membantu latihan futsal club irhasindo Medan untuk meningkatkan power otot tungkai.
2. Supaya dapat dijadikan pedoman dan masukan bagi pembina, pelatih dalam meningkatkan power otot tungkai pada futsal club irhasindo medan.
3. Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi yang lebih baik.