BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan olahraga Nasional adalah meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Olahraga memerlukan jasmani yang kuat dan bergerak cepat. Dengan kemampuan otot yang kuat dan cepat akan dapat menghasilkan sejumlah besar gaya dalam waktu yang relatif singkat. Di dalam dunia olahraga pembinaan jasmani akan sangat penting untuk dikembangkan. Pembinaan jasmani sebagai bentuk kondisi fisik akan menjadi dasar dalam pengembangan keterampilan dalam olahraga dan menjadi salah satu aspek yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet.

Seluruh cabang olahraga sangat memperhatikan kondisi fisik seorang atlet, salah satunya adalah olahraga futsal yang secara psikologis menarik dan tentunya diminati banyak orang, dari mulai anak-anak sampai dengan orang dewasa. Futsal adalah permainan sepak bola dengan ukuran lapangan dan gawang lebih kecil dari sepak bola yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing timnya terdiri dari 5 orang pemain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) olahraga futsal bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak dibobol oleh lawan.

Menurut Firman (2018) kemampuan fisik dalam permainan futsal merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting dan harus diperhatikan dan dipertimbangkan agar dapat menampilkan permainan futsal yang baik. Untuk menampilkan permainan yang baik diperlukan beberapa komponen-komponen kemampuan fisik yang dapat menunjang kemampuan teknik yang baik dalam olahraga futsal. Komponen-komponen kemampuan fisik yang diperlukan dalam permainan futsal diantaranya adalah daya tahan paru-paru, kecepatan, kelincahan, *power,* dan kekuatan.

Permainan futsal dapat dimainkan di luar ruangan (*out door*) atau dalam ruangan (*in door*). Selain 5 pemain inti di lapangan futsal juga memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal memiliki ukuran 25 m×15 m dengan waktu bermain adalah 2×20 menit dengan lama istirahat 10 menit dan lama perpanjangan waktu adalah 2×5 menit. Bola yang digunakan dalam permainan futsal memiliki ukuran 4, dengan keliling 62-64 cm dan berat mencapai 0,4-0,44 kg. Permainan futsal sangat mengutamakan kekuatan otot kaki sebagai tumpuan dan tendangan. Kekuatan otot kaki diperlukan saat melakukan *passing*, *control*, *dribling* dan terutama saat melakukan *shooting*. Maka dari itu seorang atlet futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk meningkatkan kondisi fisik perlu adanya latihan yang terprogram, terukur dan teratur.

Dikdik (2022) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus-menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan. Menurut Harsono (2015: 50), latihan kondisi fisik perlu diperhatikan dengan serius dan direncanakan dengan matang serta sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani

maupun kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Unsur-unsur penting yang terkadang dalam latihan kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Daya ledak (*power*) adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan yang merupakan suatu kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan secara maksimal dalam waktu singkat. Menurut Cut (2021), daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan tenaga sebanyak-banyaknya dengan tenaga yang maksimum dalam waktu yang sangat singkat.

Daya ledak (*power*) otot kaki harus dilatih supaya semakin kuat untuk menunjang permainan futsal tersebut. Ada banyak cara melatih *power* otot kaki diantaranya adalah *skipping*, *jumping jack*, dan masih banyak lagi. Dengan melatih *power* otot kaki baik dari beban tubuh atau pun beban luar akan meningkatkan performa saat pertandingan futsal tersebut, sehingga *power* otot tungkai akan maksimal dalam melakukan *shooting* maupun *heading*. Pada umumnya latihan *power* otot kaki dapat dilakukan dengan beberapa macam bentuk-bentuk latihan, diantaranya adalah latihan lompat dan loncat.

Lompat merupakan suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu pada 1 kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Sedangkan loncat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, dilakukan secara vertikal atau ke atas yang menggunakan otot kaki dengan menumpu pada dua kaki. Latihan dasar seperti

melompat dan meloncat yang dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban latihan memungkinkan otot terus berkembang sehingga terjadinya peningkatan massa otot.

Berdasarkan pengamatan peneliti terkait permasalahan yang ada pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan yaitu kurangnya kemampuan *power* pada otot tungkai siswa terutama saat melakukan *shooting*, maka peneliti telah menggunakan tes *power* otot kaki untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kekuatan otot kaki siswa futsal tersebut. Tes yang digunakan peneliti adalah *vertical jump* sebagai landasan atas observasi yang dilakukan peneliti.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilaksanakan, peneliti menemukan bahwa daya ledak otot tungkai siswa SMA Negeri 11 Medan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih dalam kategori cukup berdasarkan teori Apri Agus (2009). Hal ini dapat dilihat ketika mereka melakukan test *vertical jump*. Untuk siswa yang mendapatkan hasil tes kategori cukup sebanyak 8 orang dan kurang sebanyak 3 orang dan untuk siswa yang mendapatkan hasil tes kategori baik tidak ada.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui latihan yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, jadi demi mewujudkan hal tersebut maka peneliti mengangkat topik pada penelitian ini yang berjudul **"Pengaruh Latihan Lompat dan Loncat Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Medan".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah

adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya *power* pada otot kaki yang mengakibatkan kurangnya kemampuan *shooting*, kecepatan, daya tahan otot, dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan.
2. Kurangnya durasi atau waktu untuk melatih fisik siswa ekstrakurikuker futsal SMA Negeri 11 Medan khususnya *power* otot tungkai.
3. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan.
4. Kurangnya latihan lompat dan loncat untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu batasan masalah dalam penelitian. Adapun penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan lompat dan loncat terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ektrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan lompat dan loncat terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diuraikan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dan loncat terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal

SMA Negeri 11 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai khususnya bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Medan.
2. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi guru olahraga agar dapat menggunakan latihan lompat dan loncat untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi penulis sebagai tambahan pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah dan mendapat pengetahuan tentang bagaimana cara dalam menggunakan latihan lompat dan loncat untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam olahraga futsal.