

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Olahraga menjadi *trend* yang berdampak baik bagi kesehatan manusia, termasuk didalamnya olahraga sepak bola dalam ruangan yang kita kenal sekarang ini sebagai olahraga futsal. Permainan futsal ini pertama kali ada di kota Montevideo, Uruguay tahun 1930 dan dikenalkan pada publik oleh Juan Carlos Ceraini yang berprofesi sebagai pelatih sepak bola (Keolahragaan et al., n.d.). Futsal menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer dan banyak diminati berbagai kalangan di dunia. Hal ini terlihat dari antusiasme bermain futsal yang dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai dewasa, baik itu laki-laki maupun perempuan (Bismar, 2018). Saat ini, futsal di Indonesia mulai menunjukkan perkembangan sangat pesat. Sekarang ini banyak sekali terdapat lapangan futsal di berbagai kota maupun pelosok-pelosok tanah air (Nenaz Nazzala, 2016).

Intensitas yang tinggi membuat para pemain futsal diharuskan mempunyai teknik, fisik, serta keterampilan yang akan selalu digunakan setiap saat dibutuhkan. Setiap pemain wajib berlari, menggiring, mengoper, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan (Rosita et al., 2019). Untuk menjadi seorang pemain futsal yang baik, dibutuhkan penguasaan teknik dasar bermacam-macam (Muliadi, 2021). Bagi setiap tim futsal, apabila para pemainnya memiliki fisik yang prima, seorang pelatih akan lebih mudah dalam menerapkan taktik dan strategi yang diinginkan dalam sebuah pertandingan sehingga tim tersebut akan dapat menekan lawan dengan memanfaatkan kemampuan fisiknya (Bismar, 2018).

Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan futsal adalah daya ledak (*power*) otot tungkai (Adhi, B., 2021). Untuk menjadi pemain futsal harus menguasai teknik menembak bola untuk dapat mencetak gol, yang mana hal tersebut tujuan dari permainan futsal yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan (Faturachman, Said Junaidi, 2020). Untuk mencapai tujuan tersebut tentunya pada saat latihan harus nampak pada para pemain futsal untuk memiliki teknik menembak bola (*Shooting*) dengan teknik yang baik dan benar, sehingga bisa menciptakan gol ke gawang lawan. Melakukan teknik *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan 2 bagian yaitu *shooting* dengan menggunakan punggung kaki dan *shooting* dengan menggunakan ujung kaki (Keolahragaan et al., n.d.). Kecepatan diperlukan oleh seseorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan

dalam bergerak menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi (Matitaputty, 2019).

*Power* merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga, karena komponen tersebut memberi banyak dukungan dari setiap pergerakan pemain dilapangan (Septianwari et al., 2020). *Power* merupakan kondisi fisik yang terdiri dari gabungan kekuatan dan kecepatan (Latihan et al., 2020). Kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan pada semua cabang olahraga terutama futsal khususnya saat melakukan tendangan dalam permainan futsal. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi (Rizki, 2021). “Power didefinisikan sebagai output kerja perunit waktu” *Power* adalah sejumlah kerja mekanik yang bekerja dalam priode waktu tertentu (Physical & Recreation, 2021).

Pada prinsipnya pengertian *pliometrik* adalah sama yaitu merupakan bentuk latihan isotonik dengan kontraksi otot yang sangat kuat, kekuatan kontraksi pada latihan *pliometrik* diakibatkan oleh rangsangan otot sebelum kontraksi, namun rangsangan ini harus tetap dalam batas panjang fisiologis otot (Wahyu Hananingsih, 2017). Kemampuan otot-otot tungkai dapat menghasilkan kecepatan, kekuatan, daya ledak dan daya tahan. Atlet dapat menghasilkan gerakan yang maksimal serta efisien apabila didukung dengan *power* otot tungkai yang besar (Putu & Adi, 2016).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *leg extention* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *leg curl* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan *power* tungkai setelah latihan *leg extention* dan *leg curl* pada atlet ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *leg extention* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *leg curl* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan *power* tungkai berdasarkan latihan *leg extention* dan *leg curl* pada atlet.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk mengetahui pengaruh metode latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet futsal, serta diharapkan penelitian ini ditinjau dari berbagai aspek adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan *leg extention* dan *leg curl* untuk meningkatkan *power* tungkai pada atlet futsal.
2. Manfaat Praktis
  - b. Bagi atlet, dan juga pelatih dapat mengetahui seberapa besar peningkatan *power* tungkai dengan menggunakan latihan *leg extention* dan *leg curl*
  - c. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai sarana untuk membuat program latihan meningkatkan *power tungkai* dengan menggunakan latihan *leg extention* dan *leg curl*
  - d. Bahasa informasi dan refensi dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya, khususnya di bidang latihan untuk meningkatkan *power* tungkai.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penulisan Skripsi, disetiap bab memiliki urutan penulisan yang terdapat di Pedoman Karya Tulis Ilmiah (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) sebagai berikut :

- 1) BAB I Pendahuluan, merupakan bab yang menjelaskan tentang latar belakang penelitian dengan struktur, Latar belakang yang membahas tentang keresahan terhadap penelitian tersebut, rumusan masalah penelitian membahas yang didapatkan dari

keresahan masalah penelitian, manfaat penelitian membahas tentang manfaat dari penelitian, dan Struktur Organisasi yang membahas setiap bab.

- 2) BAB II Kajian Pustaka, berisi tentang uraian teori-teori yang ada dalam penelitian yang dijelaskan lebih rinci. Kajian Pustaka ini memiliki 2 urutan penulisan, yaitu Kerangka pemikiran dan Hipotesis penelitian.
- 3) BAB III Metode, dalam bab ini membahas tentang metode apa yang akan digunakan untuk menuliskan proposal skripsi ini, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) BAB IV menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian pengaruh metode latihan dan daya tahan otot terhadap peningkatan kecepatan bola pada atlet futsal.
- 5) BAB V tentang kesimpulan dari penelitian Analisis Implementasi Latihan *Pliometrik Leg Curl* dan *Leg Extention*. Selain itu, pada bab ini juga membahas saran dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.