

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sekarang sudah berkembang pesat, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa baik pria maupun wanita. Futsal sangat populer karena hanya memerlukan peralatan yang sederhana dan mengundang kesenangan dalam memainkannya. Futsal dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak memerlukan tempat yang sangat luas. Sehingga lebih praktis dibandingkan dengan sepakbola.

Permainan futsal dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal dikenal dengan berbagai nama istilah. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala*. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan tim.

Prestasi futsal di Indonesia hanya bisa bersaing pada tingkat Asia Tenggara, hal ini disebabkan oleh kemampuan fisik yang tidak mumpuni untuk bersaing di tingkat dunia. Agar bisa bersaing di tingkat dunia maka harus ada pembenahan dalam pelatihannya. Hal ini terlihat saat melakukan pertandingan banyak sekali pemain saat melakukan *shooting* tidak sesuai harapan. Dengan kecepatan tendangan yang rendah sehingga kiper lawan mudah untuk menangkapnya.

Dilihat dari karakteristik permainan futsal yang memiliki ukuran lapangan yang relatif kecil yaitu sekitar panjang 25 meter – 42 meter x lebar 15 meter – 25

meter, sehingga dalam permainan futsal cenderung lebih banyak terjadinya gol dari pada permainan sepakbola konvensional. Karakteristik futsal seperti itu menuntut pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik. Lhaksana (2012:7) menjelaskan: "Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan".

Adapun teknik-teknik dalam futsal seperti yang diungkapkan oleh Lhaksana (2012:29) adalah: "Teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Dari beberapa teknik dasar tersebut teknik *shooting* ini sangat penting karena merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola ke gawang. Ada beberapa teknik dalam menendang bola, menurut Lhaksana (2012:34) menjelaskan "shooting dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki".

Mengenai teknik menendang dengan punggung kaki Lhaksana (2012:34) menyatakan bahwa:

Teknik menendang dengan punggung kaki:

Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola. Kunci dan kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

Sedangkan mengenai teknik menendang dengan ujung kaki Lhaksana (2012:35) menjelaskan bahwa:

Teknik menendang dengan ujung kaki:

Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. Perkenaan kaki tepat di ujung kaki. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

Dengan mengetahui teknik dari menendang bola maka dapat kita ketahui tujuan dari melakukan teknik *shooting* yaitu untuk memasukkan bola ke gawang. Karena karakteristik sepakbola dan futsal hampir sama, maka tujuan dari sepak bola dan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan. *Shooting* memiliki peranan yang penting dalam permainan futsal, karena *shooting* merupakan cara untuk memasukkan bola ke gawang. Sehingga dapat menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan. Dengan mengetahui peranan *shooting*, maka pelaksanaan *shooting* harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Agar *shooting* tersebut memiliki kecepatan yang tinggi, maka harus didukung oleh *power* dalam hal ini adalah *power* tungkai.

Power sangat penting peranannya dalam berbagai cabang olahraga, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:199) bahwa “*power* lebih diperlukan dalam boleh dikatakan semua cabang olahraga”. *Power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Hal ini diperkuat dari pengertian *power* itu sendiri yang dijelaskan oleh Harsono (1988:200) bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Dalam melatih *power* banyak sekali metode yang digunakan, salah satunya adalah metode latihan *plyometrics*. Latihan *plyometrics* merupakan suatu metode khusus untuk meningkatkan *power* yang sesuai dengan cabang olahraga futsal. Latihan *plyometrics* pada dasarnya untuk memperpendek siklus pemendekan otot. Karena saat melakukan gerakan otot mengalami dua jenis gerakan, yaitu kontraksi dan relaksasi. Jadi saat relaksasi otot memproduksi energi untuk melompat. Saat otot memendek untuk kontraksi, maka saat itulah otot melepaskan energi elastisnya untuk melompat. *Plyometrics* pada dasarnya adalah latihan memperpendek siklus itu sehingga menghasilkan energi yang cukup besar. Latihan *plyometrics* sebenarnya kombinasi latihan antara kecepatan dan kekuatan, artinya melatih kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan yang tinggi. Latihan ini

memberikan nilai pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja.

Chu (1992:1) menjelaskan “*plyometrics is defined as exercise that enable a muscle to reach maximum strength in as short a time as possible*”. Hal ini menjelaskan bahwa *plyometrics* adalah suatu latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan *plyometrics* banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti *jumps in place, standing jumps, multiple hops and jumps, bounding, box drill, dan depth jumps*.

Latihan *plyometrics* pada sepakbola menurut Chu (1992:74) yaitu: “*Split squat jump, lateral jump over barrier, alternating push off, cone hops with 180 degree turn, and overhead throw*”. Karena karakteristik futsal dan sepakbola tidak terlalu jauh maka peneliti akan meneliti latihan *plyometrics* tersebut pada cabang olahraga futsal. Bentuk latihan yang akan dijadikan penelitian adalah *split squat jump*. Dengan penjelasan di atas, maka latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* dapat meningkatkan *power* tungkai untuk mendukung kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* dengan cepat.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Dari latar belakang masalah penelitian muncul permasalahan-permasalahan mengenai upaya meningkatkan prestasi olahraga, diantaranya adalah penggunaan dan pemilihan metode latihan *plyometrics* untuk meningkatkan *power* tungkai pada olahraga futsal.

Berikut ini adalah peranan *power* terhadap kemampuan *shooting* pada olahraga futsal :

1. Karakteristik *power* adalah kuat dan cepat sehingga *power* dapat mendukung kemampuan atlet melakukan *shooting* secara cepat dan tepat.
2. Dengan memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik (*power*) dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *Shooting*.

3. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik (*power*) akan memiliki ekonomis gerak yang lebih baik sehingga memiliki keefektifan dalam melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian pada halaman sebelumnya, maka masalah yang diambil adalah pengaruh latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal. Dengan mengambil masalah tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian latihan *plyometrics* hanya dengan satu bentuk latihan *plyometrics* yaitu *split squat jump*.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini: Apakah ada pengaruh dari latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari latihan *plyometrics*. Dan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
 - a. Sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya untuk latihan guna meningkatkan kemampuan fisik yaitu pengaruh latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal.

b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atlet.

2. Secara Praktis

Dapat dijadikan pedoman/acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya mengenai latihan *plyometrics* dengan bentuk *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada olahraga futsal.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam Pembahasan Pendahuluan, membahas tentang:

- a. Latar Belakang Penelitian
- b. Identifikasi Masalah Penelitian
- c. Rumusan Masalah
- d. Tujuan Penelitian
- e. Manfaat Penelitian
- f. Struktur Organisasi Skripsi.

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian, sebagai berikut:

- a. Karakteristik Cabang Olahraga Futsal
- b. Latihan
- c. Kondisi Fisik

- d. Power
- e. Plyometrics
- f. Kerangka Pemikiran
- g. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas tentang metode dan teknik pengumpulan data, Sebagai berikut:

- a. Metode Penelitian
- b. Populasi dan Sampel
- c. Desain Penelitian
- d. Instrument Penelitian
- e. Pelaksanaan Latihan
- f. Prosedur Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN

Membahas tentang hasil penelitian, sebagai berikut:

- a. Analisis Data
- b. Diskusi Temuan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang:

- a. Kesimpulan Penelitian
- b. Saran