

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 sederhana dan mengundang kesenangan dalam memainkannya. Futsal dapat bermain di dalam ruangan maupun luar ruangan dan tidak memerlukan tempat yang sangat luas. Sehingga lebih praktis dibandingkan dengan sepakbola.

Prestasi futsal di Indonesia saat ini hanya bisa bersaing pada tingkat Asia Tenggara, hal ini disebabkan salah satunya oleh kondisi fisik yang tidak cukup baik untuk bertanding dengan negara-negara di level Internasional. 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.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Sehingga para pemain futsal akan lebih dominan bergerak dengan lebih cepat agar mengantisipasi kemasukan gol. Karakteristik futsal seperti itu menuntut pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik.

Mengenai teknik dasar dalam futsal Lhaksana (2012, hlm. 29) mengatakan bahwa: “Teknik dasar dalam futsal yaitu: teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak

Irvan Nulhakim, 2015

**PENGARUH LATIHAN LEG EXTENSION DENGAN PYRAMID SYSTEM METHOD TERHADAP
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(*shooting*)". Dari beberapa teknik dasar tersebut, teknik *shooting* ini sangat penting karena merupakan salah satu cara untuk memasukan bola ke gawang dan tentunya tanpa mengesampingkan teknik dasar yang lain.

Shooting memiliki peranan yang penting dalam 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 dalam berbagai cabang olahraga, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 199) bahwa *power* lebih diperlukan dalam semua cabang olahraga. *Power* adalah salah satu komponen kondisi fisik yang merupakan faktor penunjang keberhasilan dalam suatu prestasi olahraga yang tinggi disamping komponen kondisi fisik yang lainnya. *Power* merupakan kondisi fisik yang terdiri dari gabungan kekuatan dan kecepatan. Demikian juga *power* dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu *power* tungkai. Penulis melihat dilapangan proses pembentukan *power* tungkai di setiap latihan yang diberikan pelatih kepada atletnya sangat kurang sekali atau bahkan tidak dilatih sama sekali. Pelatih lebih sering memberikan program latihan kepada atlet futsalnya berupa teknik dan taktik, adapun fisik atau aspek kondisi fisik yang dibentuk yaitu hanya pembentukan daya tahan kardiovaskularnya saja. Sehingga ketika penulis melihat pada saat tim futsal bertanding, sering terjadi melemahnya daya tingkat kekuatan *shooting* menendang bola sehingga hasil *shooting* tidak maksimal dan mudah ditangkap atau dihalau oleh kiper lawan. Maka berkaitan dengan hal tersebut, sangat jelas dibutuhkan proses pembentukan sebuah *power* yang baik sesuai dengan spesifikasi cabang olahraga, khususnya futsal yang lebih banyak menekankan pada pembentukan *power* tungkai.

Otot tungkai merupakan salah satu otot yang memberikan sumbangan yang besar untuk pergerakan, seperti dalam pelaksanaan menendang. Tentunya dalam

pelaksanaanya sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Oleh sebab itu, dalam permainan futsal *power* tungkai sangat diperlukan.

Tungkai merupakan fondasi tubuh manusia untuk menopang banyak kegiatan dan lebih luas daripada itu, otot tungkai berperan sangat penting dalam hampir semua macam cabang olahraga. Tungkai termasuk kedalam kelompok anggota kelompok rangka anggota badan. Mengenai pentingnya tungkai, Damiri (1992, hlm. 63), menjelaskan bahwa: “Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, menahan berat badan bagian atas, dapat memindahkan tubuh (bergerak), dapat menggerakkan tubuh kearah atas, dapat menendang dan lain sebagainya”.

Latihan *power* tungkai bisa dilakukan dengan latihan beban (*weight training*) baik itu dengan *internal resistance* maupun *eksternal resistance*. Harsono (1988, hlm. 185) menyatakan bahwa: “*Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis, beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu”. Dalam latihan beban (*weight training*) ada beberapa alat dan bentuk latihan yang bisa digunakan untuk melatih *power* tungkai, diantaranya *leg press, squat, leg extention, leg curl*, dan lain sebagainya. Dalam melatih *power* tungkai untuk melakukan *shooting* banyak sekali metode latihan yang digunakan, diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan *leg extension*.

Mengenai latihan *leg extension*, Damiri, (1994, hlm. 74) mengatakan bahwa : “Latihan *leg extension* dapat diartikan sebagai gerakan suatu model latihan beban dengan meluruskan tungkai/memperbesar sudut antara tulang femur dan fibula, tibia pada suatu persendian pada posisi duduk”.

Berdasarkan pengalaman penulis latihan *leg extention* dapat meningkatkan tendangan *shooting*. *Leg extention* mempunyai sifat elastis yaitu benda kembali semula secara utuh sesudah gaya dilepas. Dikarenakan sifat tersebut maka *leg extention* dapat dipakai untuk alat bantu dalam latihan. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988, Hlm. 83) bahwa: “Kecuali barbell dapat juga

digunakan alat-alat dengan per (*spring device*) dengan karet, katrol, dan lain-lain yang dapat diterapkan dalam latihan”.

Kaitannya dengan latihan dalam pengembangan *power* tungkai, maka dalam penelitian ini penulis memilih bentuk latihan dengan menggunakan *leg extention*, karena kontraksi otot saat melakukan tendangan *shooting* dengan menggunakan *leg extention* otot berkontraksi *isotonis*. Dalam melatih *leg extention* yaitu dengan menggunakan alat yang terdapat ditempat latihan beban yang terbuat dari besi yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan dan prinsip gerak *extention*.

Banyak sekali bentuk latihan dalam meningkatkan *power* tungkai untuk melakukan tendangan *shooting*, diantaranya dengan menggunakan latihan *leg extension* menggunakan *pyramid system method*. *Pyramid system method* menurut Sidik (2008, hlm, 35) dalam Nurhasim (2014, hlm, 5) bahwa: “Latihan kekuatan maksimal yang dimulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi (*hyperthropi*) dan diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi (KI)”. Dalam latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system* ini diyakini dapat meningkatkan kemampuan *power* tungkai dengan pelaksanaannya yang terkontrol. Latihan ini menggunakan beban yang dimanipulasi dari yang ringan ke yang berat. Tetapi, *pyramid system* ini hanya metodenya saja dan merupakan bagian dari latihan *weight training*. Oleh karena itu latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system* diasumsikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *leg extention* dengan *pyramid system method* terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *shooting* pada cabang olahraga futsal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *leg extention* dengan *pyramid system method* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain futsal?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *leg extention* dengan *pyramid system method* terhadap hasil *shooting* pemain futsal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg extention* dengan *pyramid system method* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain futsal.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg extention* dengan *pyramid system method* terhadap peningkatan hasil *shooting* pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, penulis berharap agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya, karena suatu penelitian yang tidak memiliki manfaat akan bernilai sia-sia. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoretis
 - a) Sebagai acuan bagi para pelatih untuk dapat memperhatikan perkembangan atletnya, terkhusus dalam cabang olahraga futsal.
 - b) Sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan tentang latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan *power* tungkai.
 - c) Dapat dijadikan sebagai literatur di perpustakaan FPOK-UPI.

d) Sebagai bahan referensi para pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam peningkatan *power* tungkai.

2. Manfaat praktis

a) Dapat dijadikan sebagai gambaran umum atau informasi bagi semua pihak yang mempunyai kepentingan terhadap peningkatan *power* tungkai .

b) Dapat menjadikan FPOK sebagai penggagas utama dalam penggunaan latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system* dalam peningkatan *power* tungkai.

c) Menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pelatih, atlet dan penulis dalam memahami latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system*.

d) Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penilaian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan penelitian Surakhmad (1990, Hlm. 36) menjelaskan bahwa:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidikan tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya. Tenaga, kecekatan, waktu, biaya dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Penelitian ini dibatasi pada:

1. Penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *shooting* pemain futsal.
2. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bandung
3. Perlakuan diberikan sebanyak 12 sampai dengan 16 kali pertemuan selama enam minggu.

4. Bentuk latihan mencakup tentang gerakan latihan *leg extention* dengan metode *pyramid system*.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci:

Bab I Pendahuluan

Bab ini mengemukakan tentang a). Latar belakang masalah, b). Rumusan masalah, c). Tujuan penelitian, d). Manfaat penelitian, e). Batasan penelitian, f). Struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka

Bab ini mengemukakan tentang landasan teoritis yang mendukung dan relevan dengan permasalahan ini.

Bab III Metode Penelitian

Bab ini mengemukakan mengenai a). Metode penelitian, b). Desain penelitian, c). Populasi dan sampel, d). Instrumen penelitian, e). Pelaksanaan penelitian, f). Prosedur pengolahan data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini penulis akan menjelaskan pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan dan pembahasan.

Bab V Kesimpulan dan Implikasi

Bab ini penulis akan menjelaskan kesimpulan yang diperoleh selama penelitian dan saran yang perlu diperhatikan.