

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga dewasa ini semakin pesat dan memperlihatkan gejala yang sangat kompleks karena aktivitas ini tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi langsung dengan berbagai bidang seperti : ekonomi, sosial, politik, budaya, pendidikan, ilmu pengetahuan dan teknologi. Upaya pencapaian hasil yang baik dalam penampilan dan prestasi membutuhkan penguasaan keterampilan yang tinggi. Ini hanya bisa dicapai dengan belajar dan berlatih secara benar dan teratur.

Di dalam melakukan aktivitas olahraga, setiap manusia memiliki tujuan yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan olahraga memiliki beberapa tujuan, Tujuan olahraga dijelaskan oleh Engkos Kosasih (1985:8) yaitu “Tujuan olahraga bukan sebagai pembangunan fisik saja, tetapi juga pembangunan mental dan spiritual. Dalam pembentukan fisik dapat diartikan latihan-latihan tetap atau berolahraga akan memperkuat tubuh dan faal organisma”.

Olahraga juga dapat menjadi sebuah media untuk mencapai kejayaan suatu Bangsa atau Negara. Hal ini karena dengan tingginya suatu prestasi olahraga suatu Bangsa atau Negara akan memiliki nilai yang lebih diantara Negara-Negara lain. Dalam usaha untuk mencapai prestasi dalam olahraga banyak faktor yang mempengaruhi sebagaimana yang dikemukakan oleh Engkos Kosasih (1985:26), sebagai berikut :

1. Minat, bakat, motivasi, olahraga.
2. Dukungan moral dan material dari keluarga.
3. Proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram dan menggunakan pendekatan metode yang baik dalam waktu yang lebih lama.
4. Dukungan sarana dan prasarana, dan
5. Kondisi lingkungan fisik, geografis, dan sosial kultural yang kondusif.

Di Indonesia olahraga yang sedang naik daun/yang sedang menjadi *favorite* masyarakat adalah olahraga *Futsal*. Istilah *Futsal* bersal dari bahasa Spanyol,

yaitu *Futbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “Sepak Bola dalam ruangan”. *Futsal* adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan *Futsal* dibatasi garis, bukan net atau papan.

Dalam permainan olahraga *Futsal* seorang pemain harus memiliki beberapa komponen teknik dasar yang harus diperhatikan seperti *controlling*, *passing*, *dribbling*, *speed* dan *kicking*. Selain kemampuan teknik, olahraga *Futsal* juga perlu kondisi fisik yang prima. Olahraga *Futsal* juga perlu latihan fisik, proses pengkondisian dalam mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif. Latihan fisik *Futsal* bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal.

Ada sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain :

1. Daya tahan (*endurance*).
2. Kekuatan (*strength*).
3. Kecepatan (*speed*).
4. Kelincahan (*agility*).
5. Daya ledak (*power*).
6. Kelenturan (*fleksibility*).
7. Ketepatan (*accuration*)
8. Koordinasi (*coordination*).
9. Keseimbangan (*balance*).
10. Reaksi (*reaction*).

Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga *Futsal*, dapat disimpulkan bahwa komponen

yang lebih dominan dimiliki pemain *Futsal* adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

Salah satu latihan fisik yang sering dilakukan adalah latihan kekuatan menggunakan beban (*weight training*). Latihan beban merupakan latihan dengan menggunakan suatu beban untuk meningkatkan kekuatan otot terutama kekuatan otot tungkai. Jenis latihan beban yang bermanfaat untuk meningkatkan otot tungkai antara lain : *regular leg press, upper leg press, leg extention, leg curl* dan *half squat*. Latihan beban yang digunakan untuk penelitian ini adalah dengan *leg extention*.

Bertolak dari latihan beban (*weight training*) diatas, metode latihan yang akan dikaji dan diteliti adalah latihan *leg extention* dengan metode *The Pyramide System* dan *Set System*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul “ Peningkatan Power Tungkai dalam Olahraga Futsal melalui Latihan *Leg Extention* dengan Metode *The Pyramide System* dan *Set System*”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dalam permainan olahraga *Futsal* seorang pemain selain harus memiliki beberapa komponen teknik dasar yang harus diperhatikan seperti *controlling, passing, dribbling, speed dan kicking*, olahraga *Futsal* juga perlu latihan fisik. Latihan fisik *Futsal* bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal.
2. Salah satu latihan fisik yang sering dilakukan untuk meningkatkan *power* adalah menggunakan latihan beban (*weight training*). Latihan beban merupakan latihan dengan menggunakan suatu beban untuk meningkatkan kekuatan otot terutama kekuatan otot tungkai dan selanjutnya ditingkatkan menjadi *power*. Jenis latihan beban yang bermanfaat untuk meningkatkan otot

tungkai antara lain : *regular leg press, upper leg press, leg extention, leg curl* dan *half squat*. Pada penelitian ini yang digunakan latihan beban *leg extention*.

C. Batasan Masalah

Bertolak dari latihan beban (*weight training*) di atas, metode latihan yang akan dikaji dan diteliti untuk meningkatkan kekuatan otot terutama kekuatan otot tungkai. adalah latihan *leg extention* dengan metode *The Pyramide System* dan *Set System*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *leg extention* dengan metode *The Pyramide System* dapat meningkatkan *power* tungkai?
2. Apakah latihan *leg extention* dengan metode *Set System* dapat meningkatkan *power* tungkai?
3. Melalui latihan *leg extention* dengan metode *The Pyramide System* dan *Set System*, manakah metode yang lebih baik dalam meningkatkan *power* tungkai?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan titik awal untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh metode *The Pyramide System* dengan bentuk latihan *leg extention* terhadap peningkatan *power* tungkai.
2. Mengetahui pengaruh metode *Set System* dengan bentuk latihan *leg extention* terhadap peningkatan *power* tungkai.
3. Mengetahui manakah metode yang memberikan pengaruh signifikan antara metode *The Pyramide System* dengan metode *Set System* dengan bentuk latihan *leg extention* terhadap peningkatan *power* tungkai.

F. Penjelasan Istilah

Guna menghindari salah pengertian dalam menafsirkan istilah-istilah yang digunakan pada judul penelitian ini, maka penulis merumuskan beberapa istilah seperti yang tertera pada halaman 5

1. *Power*, adalah kemampuan otot mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. (Harsono, 1998:200)
2. Metode *Set System*, yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan yang disusul dengan istirahat kemudian mengulangi kembali repetisi semula.
3. Metode *The Pyramide System*, yaitu melakukan latihan beban untuk set satu ringan kemudian untuk set-set selanjutnya makin lama makin berat.
4. *Weight Training*, adalah latihan beban untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi, untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik. Bentuk latihan tersebut di mana otot-otot tubuh mengalami kontraksi menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang pertumbuhan/ kerja otot, kekuatan dan daya tahan, dengan menargetkan kelompok otot tertentu dan jenis gerakan.
5. *Leg Extention*, adalah gerakan meluruskan atau memperbesar sudut antara dua tulang atau lebih pada suatu persendian. (Damiri, 1994:74)
6. *Set*, adalah Suatu latihan seseorang telah dapat menyelesaikan satu macam latihan pada satu alat tertentu dengan sejumlah ulangan tertentu.
7. *Repetisi*, adalah banyaknya ulangan yang dilakukan dalam menjalankan satu macam latihan tertentu pada satu alat tertentu.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam sebuah penelitian berperan sebagai pedoman penulis agar penulisannya lebih terarah dan sistematis dalam rangka menuju tujuan akhir yang hendak dicapai. Adapun sistematika penulisan penelitian ini, antara lain:

Bab I Pendahuluan

Bab ini mengemukakan latar belakang masalah, Identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, penjelasan istilah, dan sistematika penulisan

Bab II Kajian Pustaka

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

Bab III Metodologi Penelitian

Bab ini mengemukakan mengenai metode penelitian, definisi konseptual dan operasional dari variable yang terlibat dalam penelitian, instrument penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data.

Bab IV Hasil Penelitian

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