

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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 dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan kesenangan bermain sama halnya bermain sepak bola. 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 manipulasi bola dengan organ tubuh: kaki, kepala, dada dan paha. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Berbeda dengan permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal dikenal dengan berbagai nama istilah. Istilah futsal berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol 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 baru bisa bersaing pada tingkat Asia Tenggara, hal ini disebabkan oleh , kemampuan fisik, postur tubuh, mental dan pengalaman 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 passing, control bola, 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 – 25meter, 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, Justinus (2012, hlm. 7) menjelaskan: "Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan".

Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, tidaklah mudah. Harsono (1998, hlm 100) menjelaskan bahwa "untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara sesakma yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental". Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting yang akan menunjang setiap atlet untuk dapat memiliki kondisi fisik yang baik merupakan salah satu pencapaian prestasi.

Dalam penelitian ini menggunakan metode repetisi adalah metode latihan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan untuk tiap bentuk latihan. Dengan ada istirahat aktif selama beberapa menit dan melakukan lagi seperti awal.

Menurut Dikdik Zafar Sidik di dalam artikelnya menjelaskan (2011: <http://dizas424starperformance.blogspot.com/>): "Metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (rest interval) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti)."

Permainan yang cepat membutuhkan latihan yang baik dalam melakukan gerak tersebut. Untuk melakukan gerak cepat dan kuat di perlukan suatu metode latihan. Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan yang cepat (*power*) adalah *Plyometrics*. *Plyometrics* menurut James C. Radcliffe, Bob C. Farentinos (1999, hlm.1) Mengatakan bahwa:

*"Plyometrics is a method of developing explosive power"*.

Dari kutipan di atas dapat di artikan Plyometrics adalah metode mengembangkan daya ledak.

. Menurut Donald A. Chu (1991, hlm. 1) Mengatakan bahwa:

*plyometrics training became essential to atheltes who jumped, liftted or threw*

Latihan *Plyometrics* sangat penting untuk para atlet dengan cabang olahraga yang membutuhkan lompatan,angkatan dan lemparan

Lebih lanjut James C. Radcliffe, Bob C. Farentinos (1999:viii) Mengatakan bahwa :

*The term plyometrics has been derived from the greek world pleythyrein, Meaning “to Augment” or “to increase,” and the shortes Greek words plio “more” and plyo “to move.” Metrics Means “to measure” or “length.” The spelling plyometrics is also accepted in referring to eccentric contraction or muscle lengthening.* yaitu Istilah plyometrics telah di turunkan dari pleythyrein dunia Yunani berarti “untuk menambah” atau “meningkat,” dan terpendek kata Yunani Plio “lebih” dan plyo “untuk bergerak.” Metrik berarti “untuk mengukur” atau “panjang”. Dan ejaan plyometrics juga diterima mengacu pada kontraksi eksentrik otot atau memanjang.

Dalam permainan futsal power sangat dibutuhkan karena sangat menunjang buat pemain dalam melakukan passing dan shooting. Jika pemain futsal memiliki kemampuan power yang baik maka akan membantu dalam melakukan passing dan shooting dalam cabang olahraga futsal.

Lebih lanjut James C. Radcliffe, Bob C. Farentinos (1999, hlm. 7) Mengatakan bahwa :

*The term plyometrics has been derived from the greek world pleythyrein, Meaning “to Augment” or “to increase,” andthe shortes Greek words plio “more” and plyo “to move.” Metrics Means “to measure” or “length.” The spelling plyometrics is also accepted in referring to eccentric contraction or muscle lengthening.*

Dari kutipan di atas dapat di artikan bahwa Istilah *plyometrics* telah di turunkan dari *plethyrein* dunia Yunani berarti “untuk menambah” atau “meningkat,” dan terpendek kata Yunani *Plio* “lebih” dan *plyo* “untuk bergerak.” *Metrik* berarti “untuk mengukur” atau “panjang”. Dan ejaan *plyometrics* juga diterima mengacu pada kontraksi eksentrik otot atau memanjang. Plyometrics memiliki beberapa bentuk latihan yang sering digunakan untuk melatih daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan pada gerak dalam cabang olahraga. Salah satu bentuk latihan plyometrics adalah latihan single-Leg Hop speed hop. Dilihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, Baiknya setiap pemain futsal melatih kekuatan dan power endurance tungkai karena berguna sekali menunjang dalam kemampuan melakukan passing dan shooting. Dalam permainan futsal setiap pemain harus memiliki keahlian melakukan passing dan shooting yang keras ke gawang lawan karena merupakan bagian dari teknik dasar dalam cabang olahraga futsal.

Latihan Single-Leg Speed Hop adalah bentuk latihan utama untuk mengembangkan ledakan, reaktif dan yang berhubungan dengan gerakan putaran pada saat berlari menggunakan satu kaki. Menurut James C. Radcliffe, Bob C. Farentinos (1999, hlm. 91) Mengatakan bahwa:

*The multiple-response version of true hopping is the ultimate drill for developing the explosive, reactive, and cyclic action of sprinting. The requirements are the same as for the single-leg hop progression.*

Beberapa versi reaksi lompatan sebenarnya adalah untuk mengembangkan daya ledakan, Pemicunya dan gerakan berulang pada lari cepat dilatih terakhir. Kebutuhan sama bagi latihan single-leg hop.

. Latihan ini berguna untuk membantu mengembangkan daya ledak agar pemain futsal meningkat power tungkai yang dimiliki setiap pemain. Dengan menggunakan metode latihan Single-Leg Speed Hop bisa dilihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang membutuhkan gerakan cepat, kekuatan dan power yang harus dimiliki setiap atlet futsal.



Gambar 1.1. Gerakan Plyometrics Single-Leg Speed Hop

Sumber : Dokumen pribadi (JuskhiaJohn) 2016.

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Harsono, (1988 hlm. 200). Power dapat dijelaskan bahwa power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dan kecepatan otot dalam waktu yang relatif singkat. *Power* merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot. Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan otot yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kemampuan power harus dimiliki setiap pemain futsal karena akan sangat membantu sekali dalam melakukan passing dan shooting pada cabang olahraga futsal

Daya tahan atau *Endurance* menurut Letzelter adalah “Kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah

yang banyak disertai dengan pemulian yang cepat”. Menurut Dikdik Zafar Sidik Pembinaan Kondisi fisik (2010, hlm. 46):

*Power endurance* sangat penting untuk dilatih karena terjadi pengulangan teknik dasar yang harus mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cukup singkat dengan durasi kerja yang lama karena melakukannya secara berulang-ulang pada satu pertandingan. Didalam Olahraga futsal atlet dituntut untuk melakukan passing move atau berpindah posisi. Untuk gerakan yang cepat berhubungan dengan kecepatan, dimana kecepatan dalam melakukan gerakan lari membutuhkan power tungkai yang menunjang untuk melakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama sehingga dibutuhkan *power endurance*. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang pengaruh yang diberikan Metode latihan yang digunakan yaitu **PENGARUH METODE REPETISI DALAM LATIHAN PLYOMETRICS SINGLE- LEG SPEED HOP TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL.**

## **B. Rumusan masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka penulis menemukan permasalahan. Sedangkan masalah penelitian yang akan diteliti adalah: Apakah metode Repetisi dalam latihan plyometric single-leg speed hop berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power endurance tungkai pada cabang olahraga futsal.

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan judul dan masalah penelitian yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode repetisi dalam latihan plyometrics single-leg speed hop terhadap peningkatan *power endurance* tungkai pada cabang olahraga futsal.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

##### **1. Secara teoritis**

Untuk memberikan sumbangan ilmu pengetahuan kepada pelatih, mahasiswa jurusan olahraga dan ilmuwan dibidang ahli kondisi fisik dalam pengembangan ilmu dibidang kondisi fisik. Dan memperoleh pemahaman dan pengetahuan secara teoritis mengenai Pengaruh Metode Repetisi Dalam latihan plyometrics single-leg speed hop Terhadap Peningkatan *Power endurance* tungkai pada cabang olahraga futsal.

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, ini dapat menjadi acuan bagi para calon pelatih, untuk dapat memberikan variasi latihan yang bisa diterapkan dan di gunakan sebagai pedoman dalam pelatihan dari segi kondisi fisik yaitu dalam hal *plyometrics single leg speed hop* terhadap peningkatan *power endurance* tungkai. Dan memberikan informasi kepada Pemain futsal apakah ada Pengaruh Metode Repetisi dalam latihan plyometrics single-leg speed hop terhadap peningkatan *power endurance* tungkai pada cabang olahraga futsal.

##### **3. Batasan Penelitian**

Agar penelitian tidak terlalu luas, maka perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian adalah metode latihan, yaitu metode latihan repetisi.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *power endurance*.

#### **E. Struktur Organisasi**

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

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Berisi teori-teori tentang hakekat kemampuan fisik, *power endurance*, metode repetisi, latihan *plyometrics single-leg speed hop*, *power endurance*, teknik dasar futsal anggapan dasar dan hipotesis.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Membahas mengenai tentang metode penelitian, populasi, sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, pelaksanaan penelitian, prosedur pengolahan data.

### **BAB IV PENELITIAN**

Membahas mengenai tentang hasil pengolahan data dan analisis, diskusi temuan.

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Memmbahas tentang kesimpulan, saran dari skripsi ini, dan rekomendasi yang di tunjukan penulis dari hasil penelitian.