

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola, futsal dapat dimainkan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepak bola (Mulyono,2014)”.

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5 dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. (Mulyono, 2017)

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau *draw*.(Anas, 2018)

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal.(Erfandy, 2018). Teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam, sebagai berikut : 1. *Receiveng* (menerima bola) menurut (Bramasakti, 2016) adalah teknik menerima bola menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu. 2. Teknik

Passing (mengumpan) menurut (Hanafi, 2015) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya. 3. Teknik *chipping* (mengumpan lambung) menurut (Narlan, 2017) yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. 4. Teknik *dribbling* menurut (Mahanani, R. A., & Indriarsa, 2021) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. 5. Teknik *shooting* menurut (Mahanani, R. A., & Indriarsa, 2021) *Shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang.

Teknik *shooting* dalam permainan futsal adalah gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan gerakan tersebut haruslah keras, cepat dan sekuat tenaga untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menurut (Mulyono, 2017) “*Shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan karena dalam permainan futsal jarak pemain saling berdekatan.”. Maka dari itu gerakan *shooting* sangatlah penting dalam permainan futsal.

Kondisi fisik yang baik akan menunjang seorang atlet dalam melakukan teknik – teknik yang baik dalam permainan futsal baik juga terutama dalam teknik *shooting*. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam permainan futsal karena dalam olahraga futsal memiliki sirkulasi permainan yang

cepat dan daya ledak otot yang kuat yang dimana dipergunakan dalam mengoper dan menendang bola dengan kuat dan cepat, dalam hal ini diperlukan kemampuan kini yang baru khususnya kekuatan maupun daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan observasi pada Ekstrakurikuler MA Muhammaduddarain di Kota Bekasi Barat, masih banyak pemain yang kurangnya fisik dan teknik-teknik saat melakukan permainan futsal, seperti yang sudah kita ketahui bahwa kondisi fisik yang baik sangatlah penting dalam permainan futsal begitupun juga dengan tehnik-tehnik yang baik ketika dilakukan saat permainan futsal, terlebih lagi kemampuan kaki yang baik akan sangat mendukung, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul : “Perbandingan Metode Latihan *Plyometric Jump To Box* dengan *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi”.

B. Batasan Masalah

Membatasi masalah digunakan untuk menghindari penyimpangan atau memperluas topik sehingga eksplorasi lebih terlibat dan bekerja dengan terarah sehingga tujuan ujian akan tercapai. Beberapa Batasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini fokus pada latihan *Plyometric Jump To Box*. Latihan *Plyometric Jump To Box* merupakan latihan dengan cara meloncat keatas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awalan dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama dan penelitian ini juga akan

membahas latihan *Squat Jump*. Latihan *Squat Jump* merupakan Latihan yang dilakukan dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala (atau didepan badan), kemudian diikuti gerakan meloncat, jongkok dan berdiri secara berulang.

2. Informasi yang disajikan yaitu perbandingan metode latihan *plyometric jump to box* dengan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai.
3. Sampel penelitian siswa Ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh dari latihan *Plyometric Jump To Box* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi?
2. Seberapa besar pengaruh dari latihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *Plyometric Jump To Box* dengan latihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada masalah penelitian yang telah penulis isi, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric Jump To Box* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Plyometric Jump To Box* dengan latihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.

E. Manfaat Peneletian

1. Secara Teoris

Untuk melihat kemampuan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan metode latihan *Plyometric Jump To Box* dan *Squat Jump* dapat dibuktikan secara ilmiah, dapat diketahui metode latihan yang efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai agar mendukung kemampuan shooting.

2. Secara Praktis

- a. Dapat dijadikan sebuah informasi dan bahan referensi bagi para pelatih futsal agar lebih jeli dan efektif dalam menentukan metode latihan untuk meningkatkan kualitas teknik pemain futsal.
- b. Sebagai acuan untuk penelitan lebih lanjut bagi para peneliti.

F. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberi arti, atau memspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut.

1. Perbandingan

Perbandingan menurut Kamus Bahasa Indonesia, “Perbedaan (selisih) kesamaan. Perbandingan dalam penelitian ini adalah membandingkan latihan plyometric mengenai *jump to box* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Futsal di MA Muhammaduddarain Kota Bekasi.

2. Latihan

Latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (Mylsidayu & Kurniawan, 2015)

3. Plyometric

Plyometrik menurut Donald. A Chu, (2013) “bentuk populer yang di gunakan untuk meningkatkan kinerja atletik”. Plyometrik dalam penelitian ini yaitu suatu metode latihan yang dimana bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlet.(Chu, Donald A. & Myer, 2013)

4. *Jump To Box*

Menurut Donald. A Chu, (2013) *Jump to box* adalah “Salah satu latihan kondisi fisik yang dimana gerakan melompat ke atas box (kotak) yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai dengan cara melompati penghalang (kotak).”. *Jump To Box* dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang dimana dengan adanya alat bantu rintangan berupa box.

5. *Squat Jump*

Menurut Donald. A Chu, (2013) “Salah satu gerak latihan kondisi fisik dengan posisi setengah jongkok lalu loncat vertikal dengan reaksi cepat.”. *Squat Jump* dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai yang dimana latihan ini mengandalkan berat badan sebagai beban latihannya.

6. MA/Madrasah Aliyah

Madrasah Aliyah adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang kedudukannya setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di dalam Peraturan Menteri Agama RI Nomor 90 tahun 2013 tentang Standar Pengelolaan Madrasah disebutkan pada pasal 1 bahwa Madrasah Aliyah yang selanjutnya disingkat MA adalah satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum dengan kekhasan agama Islam pada jenjang Pendidikan menengah sebagai lanjutan dari

Sekolah Menengah Pertama, MTs, atau bentuk lain yang sederajat, diakui sama atau setara Sekolah Menengah Pertama atau MTs. (Nugraha, 2015)