

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Dalam arti yang lain olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara kesatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dalam bentuk gerakan-gerakan yang teratur (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada di dunia salah satu cabang olahraga yang tergolong baru namun sudah populer di seluruh dunia dan memiliki penggemar yang tidak sedikit adalah futsal. Futsal merupakan kepanjangan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau futebol (Portugal/Brasil) dan salon (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan ukuran lapangan yang relatif sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kekompakan tim,

dan kerja sama antarpemain. Asal awalnya futsal muncul pada era tahun 1930-an di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, yang hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa atas kondisi lapangan yang licin setelah di guyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan ini sangat efektif dan Dia lantas mencetuskan permainan sepak bola ruangan dengan lima lawan lima pemain.

Perkembangan futsal makin meluas dengan adanya liga atau kompetisi resmi yang diadakan federasi, lembaga pemerintahan atau non pemerintahan, dan kelompok masyarakat bersifat festival. Sasaran dari penyelenggaraan kompetisi sangat luas, dari katagori kelompok umur, mulai dari usia dini sampai dewasa (semi pro) antar pelajar baik SD, SMP, SMA, dan juga perguruan tinggi, maupun perkantoran. Dari banyaknya kompetisi dan peminat yang begitu besar banyak juga tim futsal yang didirikan dalam bentuk klub amatir, academy atau sekolah futsal dengan kelompok umur, dan di sekolah-sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga futsal dikalangan pelajar khususnya sekolah menengah pertama (SMP) hal ini sering dengan banyaknya tim-tim futsal sekolah khususnya di Bekasi mulai bermunculan yang dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler dan kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan antar sekolah.

Diperlukan beberapa aspek utama yang dimiliki pemain futsal saat ini seperti fisik, teknik, pengetahuan taktik, dan mental. Faktor- faktor ini harus dimiliki seorang pemain. Suatu tim futsal yang dibangun dengan baik, bukan

hanya mengandalkan kelebihan individual masing-masing dan hanya mngutamakan kemenangan tim saja. Di samping kerjasama antar pemain tim, kemampuan tim setiap pemain menjalankan perannya masing-masing dan dalam menerapkan strategi sesuai yang diinstrusikan pelatih yang telah dilatih sebelumnya, penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain serta beberapa aspek yang diperlukan pemain futsal jadi faktor utama.

Penelitian mengamati secara langsung ketika melakukan observasi di lapangan, bahwa secara kuantitas memang permainan futsal meningkat signifikan tetapi belum secara kualitas. Meskipun materi tentang pembelajaran atau latihan tentang futsal kini mudah didapatkan, namun hal itu tidak serta merta meningkatkan kualitas permainan futsal di sekolah. Futsal yang pada saat ini dimainkan di kalangan pelajar setingkat SMP Bekasi lebih mengadalkan kemampuan individual dan sangat sedikit pengetahuan tentang strategi dan taktik dalam futsal. Peneliti menemukan berbagai masalah mengenai proses latihan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP/MTs di Bekasi khususnya pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Negeri I Kota Bekasi sebagai objek penelitian. Kurangnya durasi latihan tiap minggu berpengaruh kepada pengulangan suatu gerakan terutama dalam hal teknik dasar, serta sarana dan prasarana di sekolah yang terbatas.

Selama latihan futsal di MTs Negeri I Kota Bekasi berlangsung peneliti melihat para pemain kesulitan dalam melakukan teknik *shooting* dengan keras. Dengan begitu terkadang para pemain terlebih dahulu harus selalu mengambil

posisi yang baik untuk melakukan *shooting* sehingga terkadang bola dengan cepat dibaca oleh kiper lawan ataupun pemain lawan. Jadi pada saat peneliti melihat siswa latihan, peneliti mendapatkan pengamatan pada siswa ini yaitu masih lemahnya kemampuan menendang bola dengan kuat/kencang, baik itu menggunakan kaki bagian dalam, ujung kaki atau bagian punggung kaki.

Dari permasalahan yang peneliti lihat ketika siswa latihan ekstrakurikuler futsal MTs Negeri I Kota Bekasi, maka penulis ingin meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan cara latihan beban menggunakan media *resistance band*. Penggunaan media *resistance band* ini dikarenakan setiap *resistance band* mempunyai elastisitas yang berbeda-beda, pada penelitian ini *resistance band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih mendalam tentang latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai, maka dengan ini penulis menetapkan judul penelitian ini: “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Negeri I Kota Bekasi”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar tidak meluasnya masalah dalam penelitian ini penulis perlu membatasi penelitian ini pada:

- a. Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai

- b. Populasi dan sampel merupakan siswa ekstrakurikuler futsal di MTS Negeri I Kota Bekasi.
- c. Penelitian dilakukan di lapangan futsal MTS Negeri I Kota Bekasi

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di MTS Negeri I Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di MTS Negeri I Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Strata Satu dan menambah pengalaman khususnya dalam bidang Ilmu pelatihan, serta lebih memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu keolahragaan, tentang pengaruh latihan beban media *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai dalam permainan futsal.
2. Dunia Pendidikan, dapat dijadikan wacana kepustakaan Program Studi Pendidikan Jasmani dan menambah wawasan tentang tentang ilmu

keolahragaan kemudian menerapkan pada rana pendidikan.

3. Peneliti lain, dapat dijadikan bahan informasi, serta dapat dijadikan wacana, agar memperoleh wawasan dalam pengembangan cabang olahraga futsal, yang melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih besar.
4. Atlet, sebagai bahan acuan untuk lebih giat berlatih dan untuk menambah wawasan tentang latihan pada cabang olahraga futsal, terutama tentang latihan kekuatan otot tungkai menggunakan media *resistance band*.

E. Definisi Operasional

1. Latihan

Menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) “suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. ”. Jadi yang dimaksud dengan latihan dalam penelitian ini adalah sebuah proses yang sistematis dan berulang dengan beban yang diberikan secara progresif untuk mencapai sebuah prestasi.

2. *Resistance band*

Resistance band adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan latihan.

3. Kekuatan otot tungkai

Menurut (Febrianto & Ismalasari, 2020) kekuatan otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam melewati beban atau tahanan.

4. Futsal

Menurut (Lhaksana, 2016) futsal dapat didefinisikan sebagai permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan.