

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga Merupakan wujud bukti bahwa manusia memiliki kodrat yang membutuhkan kesehatan dan kebugaran dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga juga salah satu bentuk peningkatan kualitas manusia yang menjurus pada sifat kepribadian. Olahraga banyak dilakukan didalam kehidupan sehari-hari, selain untuk kesehatan olahraga juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi (Prakoso & Nurharsono, 2023).

Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing pemainnya beranggota lima versus lima dan memiliki tujuh pemain sebagai pengganti. Berbeda dengan permainan sepak bola pemain futsal bisa masuk kembali ke dalam lapangan setelah dirinya sudah digantikan (Prakoso & Nurharsono, 2023)

Futsal memiliki karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara bergantian dan merata kapan saja pemain bisa berganti posisi sesuai dengan keadaan didalam menyerang atau bertahan, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan pergerakan secepat mungkin disepanjang jalannya permainan. Dengan tujuan memasukan gol ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan menjaga gawang agar tidak kebobolan.

Menurut (Sintaro dkk., 2020) futsal adalah satu diantara cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sama seperti sepak bola yang berkembang menjadi alternatif yaitu futsal, karena lebih efisien untuk dimainkan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang dapat menimbulkan sensasi seperti layaknya bermain sepak bola. Bermain sepak bola dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja baik didalam ruangan maupun dilapangan terbuka. Terutama di kota kota besar dimana didukung dengan berbagai macam fasilitas.

Didalam futsal Terdapat beberapa macam teknik yang harus dikuasa atlet futsal, di antaranya teknik menghentikan bola (*control*), mengiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), mengumpan lambung (*chapping*), serta menembang bola (*shooting*). Dari beberapa bentuk teknik dasar dalam olahraga futsal, *shooting* merupakan diantar yang sangat wajib dimiliki atlet futsal sebagai tujuan agar mampu mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan serta membuang bola jauh kedepan disaat permainan bertahan selaras dengan definisi yang di sampaikan( Viton dkk., 2019)

Samrel Futsal Club adalah salah satu club yang memiliki wadah untuk mengembangkan bakat anak anak terhadap olahraga futsal. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia dan memudahkan bagi para atlet Samrel Futsal Club untuk leih berprestasi. Dengan Samrel Futsal Club memiliki bentuk tubuh yang beragam sehingga memiliki perbedaan dalam teknik tertentu misalnya dari segi stamina, kelincahan dan 4 teknik dasar yaitu *passing, control, dribling, dan shooting*.

*Shooting* biasa disebut kekuatan eksplosif, dimana dengan ditandainya gerakan serta perubahan yang terjadi secara mengejutkan dengan gerakan yang begitu cepat sehingga terjadi dorongan keatas (*verbal*) atau ke depan (*horizontal*) dengan mengarahkan kekuatan otot kaki dengan semaksimal mungkin. Menurut (Buya dkk., 2021) *shooting* adalah kekuatan seseorang dalam menggunakan kekuatan ototnya dengan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu yang bersamaan dengan kecepatan dan dengan cara sesingkat singkatnya. Dengan ini maka daya ledak adalah perpaduan antar ( $power$ ) = kekuatan ( $force$ )  $\times$  kecepatan ( $velocity$ ), seperti yang digunakan dalam olahraga lainnya yaitu lompat tinggi, tolak peluru serta gerakan lain yang bersifat eksplosif.

Selama ini anggota yang mengikuti club di Samrel Futsal Club belum maksimal dalam melakukan *shooting* karena power tungkai atlet lemah. Dalam dua event turnamen yang dimainkan Samrel Futsal Club atlet belum pernah mencapai target yang di inginkan oleh manajer yaitu lolos dari fase grup ke fase berikutnya yaitu fase knock out masalah yang membuat target tersebut tidak tercapai adalah pada saat melakukan *finishing* atau *shooting* yang membuat peluang menjadi sia sia akibat kurangnya pengaruh *power* tungkai pada saat *shooting*. Padahal *power* tungkai sangat di perlukan saat *shooting* bagi pemain futsal dalam mencetak gol maupun membuang sejauh jauhnya bola dari pertahanan.

Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus. Seperti, tim futsal yang sudah profesional dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola

cepat, *passing* akurat, *dribble* dengan baik, *shooting* dengan bagus, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerja sama solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus (Buya dkk., 2021).

*Resistance band* adalah bagian dari peralatan latihan tahanan dengan menggunakan karet elastis dengan pegangan sebagai penopang. Tiap karet tentu memiliki tingkat elastisitas yang berbeda, pada penelitian ini *resistance band* yang digunakan adalah jenis tipe Mini Band, yaitu berbentuk seperti tipis dan dapat dengan mudah menyesuaikan beban, dapat dilipat secara horizontal dan vertical dengan tipe Light (medium) 30cm x 5cm x 0,35 x 20cm dengan beban 5 kg. Latihan menggunakan alat ini pada dasarnya untuk meningkatkan kekuatan otot serta lebih lanjut *resistance band* dapat juga ditingkatkan fungsinya untuk melatih power otot yang tentu sangat bermanfaat bagi setiap futsal (Wahono & Nasution, 2022).

Maka dari itu *power* tungkai *Shooting* tidak cukup di latih hanya dengan Latihan biasa saja di butuhkan aspek lain dalam mempertajam dan menguatkan *power shooting* sehingga arah bola dan kekuatannya semakin bertambah dari hari ke hari berikutnya. Dengan semikian *power* tungkai dan *shooting* dapat saling melengkapi sebagai seperangkat keterampilan kompleks penyempurna dari permainan futsal untuk menciptakan gol sebanyak banyaknya dan membuang bola sejauh jauhnya ketika keadaan tertekan.

Dengan demikian masalah dari judul yang diambil ini masih banyak atlet Samrel Futsal Club yang masih kekurangan dalam hal *shooting*, sedangkan didalam futsal harus mempunyai *shooting* yang sangat baik pada saat bertanding. Oleh sebab itu latihan *Shooting* sangat dibutuhkan untuk menambah kualitas seorang atlet dalam penyelesaian akhir serta kualitas atlet dalam bermain futsal.

## **B. Rumusan Masalah Dan Batasan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh dari latihan *resistance band single leg bound* terhadap *power* Tungkai Atlet Samrel Futsal Club Jakarta?”

### **2. Batasan Masalah**

Untuk mendapatkan gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang di laksanakan. Batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut: “Pengaruh latihan *resistance band single leg bound* terhadap *power* tungkai atlet di Samrel Futsal Club Jakarta”

Dalam hal ini, peneliti hanya melakukan penelitian dengan raung lingkup sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya meneliti latihan *resistance band single leg bound*.
- b. Populasi dan sampel ini hanya pada atlet samrel futsal club Jakarta.

c. Penelitian ini dilakukan dalam waktu  $\pm$  1 bulan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian tentu mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang di lakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah:“Untuk Mengetahui Pengaruh Dari Latihan *resistance Band Single Leg Bound* terhadap kekuatan Hasil *Power* Tungkai pada Atlet Samrel Futsal Club “.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain:

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

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi atau pedomana untuk pengembangan mengenai teknik-teknik Futsal terutama yang berhubungan langsung dengan *power* tungkai.

#### **2. Secara praktis**

- a. Bagi pemain sebagai referensi dan pedoman untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan teknik-teknik terutama Hasil *Power* Tungkai.
- b. Bagi pelatih. Sebagai refrensi dan acuan untuk menyusun materi latihan futsal khususnya dalam meningkatkan kemampuan Hasil *power* Tungkai.

## **E. Definisi Oprasional**

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

### **1. Pengaruh**

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Cahyono, 2016) adalah daya yang ada dan timbul dari suatu (orang, benda) yang ikut membenruk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

### **2. Latihan**

Latihan menurut (Hariyanti dkk., 2019) latihan adalah proses pengulangan secara terus menerus aktivitas fisik untuk meningkatkan perpoma yang lebih tinggi. Selain itu pelatih melakukan pengoptimalisasian performa yang di hasilkan dari latihan tersebut berdasarkan penegtahuan dan di perluas dengan disiplin ilmu dengan tujuan guna meraih prestasi setinggi tingginya.

### **3. *Resistance band***

*Resistance band* mempunyai sifat elastis yang dapat digunakan dimana saja dan kapan saja karan sifatnya yang elastis resistance band dapat dibawa kemana mana dan dalam meningkatkan kekuatan otot dalam proses latihan. Menurut (Nebahatqoru dkk., 2021) studi telah membuktikan bahwa latihan *resistance band* dapat meningkatkan kualitas *shooting* atlet dan dapat meningkatkan fungsi kognitif, dan kemampuan fisik.

#### **4. *Single Leg Bound***

Menurut (Hariyanti dkk., 2019) *single leg bound* merupakan gerakan melompat kedepan dengan locatan setinggi mungkin dan sejauh mungkin. Latihan ini adalah satu diantara latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Tujuan dari latihan *single leg bound* adalah untuk meningkatkan kekuatan shooting didalam olahraga futsal.

#### **5. *Power Tungkai***

Power merupakan gabungan antara dua unsur komponen kondisi fisik diantaranya adalah kekuatan dan kecepatan. Kualitas power dapat dilihat dari seberapa kuat dan cepat yang dilakukan ketika pelaksanaannya dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam ilmu keolahragaan power dapat juga disebut dengan daya ledak (Septiani dkk., 2022).

#### **6. *Futsal***

Menurut (Sintaro dkk., 2020a) futsal merupakan satu dari banyaknya cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sama seperti sepak bola yang berkembang menjadi satu alternatif yaitu futsal, karena lebih efisien untuk dimainkan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal bisa dianggap sebagai permainan yang mampu menimbulkan sensasi layaknya sepakbola.