

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan dengan dimainkan secara beregu dengan lima lawan pada ukuran lapangan yang lebih kecil, Menurut Murhananto dalam (Susi, 2016). Latihan yang dilakukan secara teratur, akan meningkatkan kemampuan pemain dalam bermain futsal. Untuk meraih peningkatan capaian prestasi yang lebih optimal, maka aspek latihan sangat penting diperhatikan, diantaranya penguasaan teknik dasar yang sempurna. Menurut Lhaksana dalam (Susi, 2016) terdapat beberapa macam teknik dasar permainan cabang olahraga futsal, meliputi teknik dasar dalam menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), mengumpan lambang (*chipping*), serta menembak bola (*shooting*).

Definisi lain menjelaskan bahwa futsal merupakan olahraga dengan intensitas yang sangat sering dan termasuk dalam jenis olahraga fisik. Studi literatur menjelaskan nilai sangat penting bagi pelatih futsal untuk mempertimbangkan tuntutan fisik sebagai penerapan program latihan bentuk kegiatan kompetisi (Susi, 2016). Beberapa karakteristik dalam cabang olahraga futsal yang menunjukkan bahwa terdapat komponen fisik dalam pemain yang harus dimiliki, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta berbagai komponen lainnya (Lhaksana, 2011). Komponen biomotor yang paling penting pada futsal salah satunya adalah *power*, dimana merupakan daya atau kemampuan pengerahan kekuatan secara penuh dalam

rentang waktu relatif cepat yang dilakukan oleh kemampuan otot (Harsono, 2015)

Dari beberapa bentuk teknik dasar dalam olahraga futsal, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang sebaiknya dikuasai oleh pemain. Tujuannya agar mampu mencetak gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Selaras dengan definisi yang disampaikan (Nazzala, 2016) bahwa *shooting* merupakan teknik senjata yang ampuh dalam mencetak gol, sebab dengan mengoptimalkan gerakan koordinasi beberapa bagian meliputi ujung kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, serta penggunaan bagian tumit yang ditunjang oleh *power* otot tungkai yang baik untuk memiliki kemampuan menendang bola dengan keras. Menurut (Rosmawati, 2016) sesuai dengan maksud yang ingin dicapai dalam olahraga futsal yaitu mencetak angka (*point goals*) sebanyak mungkin dengan cara menggiring bola dan memasukkannya ke gawang lawan. Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *shooting*, dengan *power* otot tungkai yang baik sangat diperlukan sebagai penunjang agar bisa menendang dengan keras sehingga dapat menciptakan peluang gol yang tinggi.

Kemampuan *shooting* sebagai salah satu penguasaan teknik dasar bagi pemain futsal, baik dilakukan dalam jarak jauh maupun jarak dekat. Hal ini dikarenakan kemampuan *shooting* bukan sekadar dilakukan oleh pemain bagian depan, melainkan sebaliknya yaitu seluruh pemain harus menguasai keterampilan ini agar dapat melakukan *shooting* pada setiap kesempatan yang didapatkannya (Rosmawati, 2016). Menurut (Purnomo, 2018) pemain dengan teknik penguasaan tendangan yang baik, maka akan dapat bermain dengan efisien dan pada akhirnya

pemain dapat mencapai tujuan akhir dalam menendang bola yaitu mengoper bola, menembak bola ke gawang lawan, menyapu serta menggagalkan gerakan teknik lawan. Berdasarkan uraian dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *power shooting* sangat penting untuk mendapat hasil tendangan yang keras. Untuk melatih agar bisa menghasilkan *power* tungkai yang baik dan akhirnya dapat menghasilkan tendangan yang keras latihan *resistance band* merupakan solusi yang tepat untuk mengatasinya.

Pada pertandingan dalam permainan futsal atlet yang mempunyai *power* tendangan yang bagus akan lebih menguntungkan dalam memperoleh poin goal pada pertandingan, bentuk latihan *power* menggunakan *resistance band* merupakan bentuk Latihan yang baik dan menarik *power* otot tungkai. *Resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Karet *resistance band* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini *resistance band* menggunakan semua ukuran dapat digunakan untuk latihan meningkatkan *power* dicabang futsal. Latihan yang baik tidak cukup hanya memberi materi teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas *power* penting dilakukan dengan harapan pada giliran dapat meningkatkan *power shooting* pemain futsal. Dilapangan masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan *power* menggunakan karet *resistance band* termasuk di SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi.

Peneliti juga melakukan pengamatan guna mencari permasalahan yang terjadi di lapangan. Peneliti melaksanakan pengamatan pada siswa peserta

ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi. Peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain: tendangan bola yang dilakukan sering tidak akurat, terdapat beberapa pemain yang belum menguasai Teknik dasar futsal, tendangan yang dilakukan pemain kurang keras sehingga mudah ditangkap oleh lawan hal ini berkaitan dengan kekuatan dan *power* otot tungkai yang belum maksimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan power otot tungkai. Penelitian dilaksana di SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa peserta siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juli tahun 2023. Penelitian dilaksanakan di di lapangan Futsal Cluster Navarra. Alamat Perum Mustika Park Place C;luster Navarra Burangkeng Kec. Setu Kabupaten Bekasi Jawa Barat 17320. Penelitian ini di analisis dengan Uji T.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang dan batasan masalah di atas mak

rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *resistance band* dapat meningkatkan power otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Memperhatikan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah latihan *resistance band* dapat meningkatkan power otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Dari ruang lingkup dan permasalahan penelitian ini, diharapkan memiliki manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritik
 - a. Sebagai salah satu bahan referensi, terutama bagi Pembina agar bisa memberi masukan dan pengawasan dalam membina.
 - b. Sebagai suatu informasi serta kajian bagi peneliti berikutnya tentang pengaruh latihan *resistance band*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai suatu patokan pengembangan pembina dalam melatih futsal.
 - b. Bagi siswa, menambah *power* tungkai.
3. Bagi Peneliti

Hasil studi berikut diharapkan bisa memiliki kegunaan dalam menambah ilmu dalam pengaruh Latihan *resistance band* Terhadap power otot tungkai pada

siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi

- a. Bisa mempunyai pengertian dan aman dan informasi ilmiah dalam menambah *power* tungkai pada pemain futsal.
- b. Bagi Guru Dapat memiliki pemahaman dan informasi bahwa peningkatan *power* otot tungkai siswa SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi bisa dipengaruhi melalui penerapan latihan *resistance band*.

E. Definisi Operasional

1. Latihan.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Peralatan yang digunakan dalam latihan pada penelitian ini adalah *resistance band*

2. *Resistance Band*

Resistance Band merupakan alat olahraga *fitness* yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance band* terdapat handel (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band* (Romadhon, 2017)

3. Power Otot Tungkai

Power atau daya ledak adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017). Berdasarkan pendapat di atas power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kekuatan otot-otot tungkai

untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat yang diukur dengan *Standing Broad Jump*.