

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Aktivitas jasmani dan olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dalam kehidupannya sehari-hari agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi dimasa sekarang, manusia lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia harus menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah dengan melakukan aktivitas jasmani atau olahraga. Olahraga merupakan proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani serta sosial. Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman gerakannya dengan olahraga individu akan menjadi bugar dan kualitas hidup menjadi lebih baik (Rubiyanto, 2014)

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan serta teknologi dalam memecahkan masalah di olahraga. Diantaranya adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga tertentu dengan memanfaatkan pengetahuan dan teknologi secara baik pada setiap cabang olahraga yang ada maka akan menghasilkan seorang atlet yang baik. Secara ilmiah dan menyeluruh pengetahuan adalah modal utama dalam pembentukan komponen fisik dan akan membantu mewujudkan tujuan yang menyangkut perkembangan sosial, kerjasama, terampil, kebugaran jasmani, serta pemahaman tentang gerak manusia dan yang lebih utama yaitu prestasi dalam bidang olahraga. Begitu juga dalam cabang olahraga futsal, semakin terampil seorang pemain dalam bermain futsal maka akan semakin tinggi penghargaan yang diberikan (Iyakrus, 2018).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh khalayak masyarakat. Futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga sebagai olahraga kesehatan dan rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena

sarana dan prasarana futsal sudah banyak sekali di setiap sudut kota serta dapat menjadi ajang berkompetisi bagi pemainnya. Futsal merupakan gabungan dari dua kata yaitu futbol dan sala dalam bahasa spanyol. Futbol artinya sepakbola sedangkan sala artinya ruangan (Justinus. 2011).

Futsal adalah salah satu olahraga yang sedang digemari di SD Negeri Kertarahayu 01, selain tidak berbeda jauh dengan sepak bola futsal dan hanya membutuhkan lapangan yang tidak sebesar lapangan sepak bola, jelas futsal adalah pilihan siswa SD Negeri Kertarahayu 01. Karena memang budaya di desa Kertarahayu itu sangat baik terhadap sepak bola dan olahraganya, dan di SD Negeri Kertarahayu 01 pun mempunyai ekstrakurikuler futsal yang aktif kembali, dengan seiringnya berjalan waktu siswa SD Negeri Kertarahayu 01 ini mendapat kesempatan untuk melakukan tanding bersama lawan di luar sekolah dan mengikuti turnamen atau lomba, dan hasilnya tidak mendapatkan hasil yang baik, di karenakan banyak faktor terkait teknik dasar ataupun faktor lain, namun hal yang paling terlihat dan dirasakan oleh pemain adalah Power. Dengan Power yang kurang Passing dan Shooting pun tidak dapat dilakukan dengan baik karena itu salah satu teknik dasar yang wajib dilakukan dengan baik saat bermain futsal.

Permasalahan yang terjadi di kondisi siswa ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Kertarahayu 01 yaitu “Kurangnya Power saat *shooting* dan *passing*”, atlet tidak bisa untuk *shooting* dan *passing* dengan keras ke arah gawang lawan atau mengoper temannya di samping lapangan.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah latihan *Squat Jump* mampu meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain futsal SDN Kertarahayu 01?”

## 2. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik, mengingat terbatasnya waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi masalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap *power* otot tungkai pemain futsal.
- b. Populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain futsal SDN Kertarahayu 01 Sebanyak 15 orang.
- c. Teknik pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *total sampling*.
- d. Penelitian ini dilakukan di SDN Kertarahayu 01.

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah di paparkan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “Untuk mengetahui apakah latihan *Squat Jump* dapat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada pemain futsal SDN Kertarahayu 01”.

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan bila permasalahan dalam penelitian ini dapat di pecahkan, maka ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat kelulusan dan menempuh studi sarjana di jurusan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.
2. Dapat menunjukkan secara ilmiah bahwa latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Kertarahayu 01.

## **E. Definisi Operasional**

Dalam bagian ini penulisan dikemukakan definisi operasional yang digunakan atau menjadi kerangka acuan peristilahan dalam definisi operasional adalah sebagai berikut:

### **1. Latihan**

Latihan adalah proses pengulangan secara terus menerus aktivitas fisik untuk meningkatkan performa yang lebih tinggi. (Hariyanti dkk. 2019). Selain itu pelatih melakukan pengoptimalisasi performa yang dihasilkan dari latihan tersebut berdasarkan pengetahuan dan di perluas dengan disiplin ilmu dengan tujuan guna meraih prestasi.

### **2. Squat Jump**

*Squat Jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala, kemudian meloncat jongkok dan berdiri. *Squat Jump* sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga. (Santosa. D. W. 2015). Gerakan eksplosif berjongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *Squat* dan melompat lagi.

### **3. Power Otot 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).

### **4. Futsal**

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ball

possession. Akan tetapi, melalui timing dan positioning yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. (Justinus.2011)

