

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal ialah sepak bola yang dimainkan di tempat *indoor*, di mana pada sebuah tim terdapat lima pemain. Futsal dimainkan dengan tempo permainan yang tinggi, maka dari itu dibutuhkan teknik, taktik, fisik yang bagus. Tujuan dari permainan futsal yaitu menciptakan pola penyerangan ke tim lawan untuk mencetak gol dan berusaha menciptakan pola pertahanan untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak terjadi gol. Kondisi fisik yang bagus bagi seorang pemain yaitu kekuatan, daya tahan, kelincahan, reaksi, daya ledak, kecepatan, kelenturan, ketepatan, keseimbangan, serta koordinasi (Amiq, 2014). Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan sebagainya adalah komponen fisik yang dominan dalam olahraga futsal. Kekuatan merupakan kemampuan gerak otot guna membuat bangkit tegangan terhadap tahanan. Kekuatan serentak dan pola latihan secara teratur digunakan pada olahraga tim upaya meningkatkan kemampuan dalam bermain dengan intensitas tinggi (Robineau, 2018). Setiap kelompok umur mempunyai karakter kemampuan yang bervariasi, oleh karena itu porsi latihan yang diberikan oleh pelatih juga akan berbeda. Peneliti menggunakan siswa SMA, di mana siswa sudah dapat diberikan semua komponen kondisi fisik (Balyi, 2013).

Latihan yaitu proses sistematis guna menaikkan kualitas fisik serta memiliki tujuan menaikkan performa olahraga. Oleh karenanya, model latihan dapat

dikatakan sangat vital untuk pelatih. Latihan akan efektif apabila dilaksanakan melalui kegiatan terencana. Keadaan fisik merupakan kesatuan berbagai komponen lain yang sukar dipisah. Komponen tampilan fiologi meliputi dari kecepatan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, daya ledak otot, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, reaksi, serta daya lentur. Dalam futsal, kekuatan amat berperan penting dalam menunjang kebugaran fisik. Oleh karena itu, diperlukan ada latihan khusus guna menaikkan kekuatan.

Pembinaan teknik, taktik, serta fisik maupun mental tak terlepas dari proses latihan. Siswa-siswa SMA jarang sekali melakukan latihan kekuatan atau *strength training*, melainkan teknik yang sering saja dilakukan pada sesi latihan. Kemampuan kekuatan adalah faktor paling penting guna menunjang kebugaran fisik individu. Model latihan kekuatan yang diketahui pelatih telah banyak, akan tetapi model latihan monoton bisa memengaruhi tingkat kejenuhan pada siswa dan berdampak pada minimnya perasaan gembira saat latihan, hal inilah yang dapat menyebabkan latihan menjadi kurang maksimal. Kekuatan seseorang memiliki peran krusial untuk menghasilkan kekuatan serta power yang maksimal. Demi menunjang kebugaran fisik pada futsal, perlu banyak perhitungan, pertimbangan, dan juga analisis cermat sebagai faktor yang akan menentukan dan menunjang kebugaran fisik bisa menjadi dasar ketika merancang sebuah program. Penunjang pada fisik murid SMA salah satunya yaitu model latihan. Supaya latihan guna menaikkan kualitas kekuatan tidak menguras waktu dan supaya meningkatkan kualitas taktik serta teknik, diperlukan mengembangkan model latihan. Lewat perkembangan model latihan yang sesuai, diharap kualitas kekuatan otot bisa

meningkat sesuai kualitas teknik dan psikis yang juga meningkat dari siswa SMA sesuai tahapan. Adapun suatu contoh latihan yang dikembangkan peneliti pada pustaka Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI (Sumaryoto dan Soni Nopembri, 2016, h 158)



Gambar 1. 1 Latihan Kekuatan Otot Menggunakan Dumbbell

(Sumaryoto dan Soni Nopembri, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI , 2016, h 158)

Dalam olahraga futsal, atlet yang memiliki kekuatan otot tinggi merasa diuntungkan sebab memudahkan ketika menerapkan suatu teknik di dalam pertandingan. Teknik *shooting* pada futsal dipengaruhi kualitas otot siswa. Agar bisa menjalankan teknik *shooting* yang sempurna, perlu kekuatan yang berasal dari kelompok otot pendukung gerakan yang dilakukan. Maka latihan yang diberi pada siswa SMA tepat jika memprioritaskan ke kekuatan otot, tetapi tak mengesampingkan latihan-latihan lainnya.

Model latihan guna menaikkan kekuatan otot salah satunya yaitu latihan kekuatan atau *strength training*. Model dan jenis latihan menaikkan kekuatan otot sangat beragam, contohnya latihan tanpa beban, yaitu metode yang paling banyak

dipergunakan guna menaikkan kekuatan otot, terkhusus olahraga futsal. Model latihan yang menggunakan beban dan tanpa beban memiliki tujuan untuk melatih kekuatan otot. Saat memasuki umur remaja, kekuatan otot sangat wajib dilatih.

Sejalan dengan berbagai pemaparan di atas, macam-macam latihan kekuatan harus berkembang supaya bisa dipakai di semua cabang olahraga, terkhusus futsal. Kekuatan otot merupakan komponen fisik individu yang berhubungan dengan kemampuan ketika menggunakan otot untuk mengumpulkan tenaga secara maksimal untuk mengatasi beban/tahanan.

Latihan merupakan proses olahraga yang dilaksanakan dengan sadar, bertahap, sistematis, serta berulang, menggunakan waktu relatif panjang, demi tercapainya tujuan, yaitu kenaikan prestasi secara optimal. Kegiatan latihan menaungi berbagai komponen fisik utama yang wajib diperhatikan serta krusial pada setiap cabang olahraga, yaitu kecepatan, fleksibilitas, serta daya tahan.

Cabang futsal yaitu olahraga yang memerlukan kekuatan. Kekuatan adalah bagian terpenting pada aktivitas olahraga, kekuatan adalah daya yang menggerakkan, maupun bisa mencegah cedera. Kekuatan memiliki fungsi vital pada berbagai komponen kemampuan fisik, misal *power*, kecepatan, dan kelincahan. Kekuatan adalah faktor dasar sebagai penunjang kebugaran fisik optimal. Bisa ditarik kesimpulan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang ketika melakukan suatu usaha secara maksimal tanpa menyepelkan kebugaran fisik sebab kekuatan memiliki peran sangat vital untuk kondisi fisik pemain.

Kekuatan adalah daya penggerak serta memiliki fungsi pencegah cedera. Kekuatan otot merupakan kontraksi otot atau kelompok yang ditinjau melalui fisik,

kekuatan merupakan kemampuan dalam melakukan sekali kontraksi dengan maksimal melawan beban/tahanan.

Dari permasalahan yang dijabarkan diatas peneliti memiliki sebuah gagasan untuk bisa mengembangkan macam-macam latihan kekuatan otot untuk siswa SMA dengan cara yang menyenangkan dan inovatif untuk dilakukan dengan cara membuat model latihan kekuatan pada siswa SMA di Jakarta

Peneliti menemukan saat melatih ekstrakurikuler futsal di SMA banyak siswa yang kekuatan ototnya masih lemah saat melakukan *shooting*, dan juga saat kontak fisik. Melalui pokok pikiran itu, peneliti merangkai sebuah penelitian berjudul **”Model Latihan Kekuatan Otot Dalam Permainan Futsal Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas”**

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dipusatkan bagi murid SMA yang tergabung pada ekstrakurikuler olahraga futsal.

C. Rumusan Masalah

Berdasar uraian latar belakang di atas yang sudah peneliti susun, akan diadakan sebuah penelitian, oleh karenanya perumusan masalah pada penelitian yaitu “Bagaimana rancangan model latihan kekuatan otot pada murid sekolah menengah atas?”

D. Manfaat Penelitian

Melalui berikut, peneliti memiliki harapan bisa menyumbang pikiran untuk tenaga pendidik Pendidikan Jasmani ketika memakai metode belajar yang efisien serta efektif dalam memberi bentuk pendekatan pada pelajaran yang baik saat mengajarkan Pendidikan Jasmani terkhusus pengembangan model latihan kekuatan otot untuk permainan futsal pada peserta didik untuk siswa SMA. Hasil penelitian diharap bisa bermanfaat secara teore atau praktis.

1) Manfaat Teoretis

- a. Bisa berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang futsal.
- b. Bisa menyumbang ide untuk guru serta murid guna usaha mengembangkan kekuatan fisik dalam permainan futsal untuk tingkat SMA

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan guru, bisa menjadi saran dalam merencanakan kegiatan pembelajaran dan pembinaan berlandaskan ilmiah, maka waktu menjadi efisien, dan tercapainya target lebih dari sebelumnya.
- b. Murid diharapkan memperoleh pengetahuan serta pengalaman menarik yang bisa meningkatkan pengetahuan mengenai latihan kekuatan otot.
- c. Untuk masyarakat, bisa menambah informasi dalam usaha menyosialisasikan futsal, juga untuk menaikkan kemampuan ketika bermain futsal.