

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tidak dapat terlepas dari kehidupan modern dengan berbagai tujuan baik prestasi, rekreasi maupun hanya sekedar sehat. Olahraga dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Olahraga bagian dari upaya peningkatan kualitas diri seseorang. Berbagai jenis olahraga dari mulai lari, permainan, beladiri, dll. Banyak olahraga yang digemari oleh masyarakat salah satunya futsal, juga dijadikan kebiasaan. Perkembangan futsal sangat baik di Indonesia. terbukti dengan prestasi-prestasi yang dihasilkan dalam berbagai ajang Internasional Indonesia tidak ketinggalan dalam perolehan medali. Futsal olahraga yang kompetitif perlunya dikembangkan oleh semua lapisan masyarakat, dengan adanya ekstrakurikuler atau klub futsal membantu pembinaan atlet futsal. Dengan ini futsal berkembang di berbagai jenjang usia, terbukti dengan banyaknya perlombaan futsal di berbagai jenjang usia futsal tidak jauh berbeda dengan sepakbola secara umum. Futsal olahraga yang dinamis dan cepat karena faktor lapangan yang lebih kecil dari sepakbola. Futsal olahraga permainan secara beregu yang dimana dibutuhkan kerjasama tim yang akan mengangkat prestasi.

Prestasi dalam olahraga berkaitan dengan latihan baik futsal maupun cabang olahraga lainnya. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Aspek ini berpengaruh dalam proses prestasi maupun pembinaan atlet.

Keempat aspek harus dilatih dan diajarkan secara bersamaan. Semua aspek ini menjadi kesatuan yang harus ditingkatkan untuk menunjang prestasi atlet. Latihan tidak terlepas dengan prinsip latihan yang dilakukan dapat meningkatkan performa dengan cepat dan tidak baik teknik maupun atlet. Olahraga futsal harus memiliki fisik yang kuat serta diiringi dengan teknik, taktik, dan juga mental yang mumpuni. Pemain futsal memerlukan teknik dasar yang baik, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*control*), mengumpan lambung (*lob*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*). Pemain futsal diperlukan dapat melakukan teknik dasar dengan baik dan cepat di bawah tekanan untuk mengatur tempo permainan.

Dalam masalah ini tim futsal Universitas Negeri Jakarta memiliki permasalahan salah satu teknik dasar di dalam latihan maupun pertandingan yang ada. dalam permainan futsal yaitu teknik dasar *shooting*, banyak tendangan ke gawang yang tidak menghasilkan gol, dikarenakan faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang mempengaruhi *shooting* salah satunya daya ledak tendangan dan keseimbangan tubuh, ketika melakukan *shooting*, dalam permainan futsal saat menendang bola ke gawang sering terjadi gangguan dari pemain lawan. Gangguan tersebut mengakibatkan ketidakstabilan keseimbangan ataupun terkadang hilang keseimbangan. Perlunya latihan daya ledak dalam meningkatkan kekuatan tendangan kearah gawang agar melakukan *shooting* ke dalam gawang dengan baik.

Dalam hal ini peranan daya ledak dapat dilihat pada saat melakukan shooting di latihan maupun di pertandingan dalam permainan futsal, semakin kuat tendangan dalam melakukan tendangan *shooting* semakin cepat bola yang

diletakkan kearah gawang. Disini peneliti akan membahas tentang daya ledak pada saat melakukan *shooting* karena kekuatan penting dalam proses pencapaian prestasi. Dalam mendapatkan daya ledak dibutuhkan program latihan yang struktur dan sistematis. Dalam proses peningkatan daya ledak banyak metode latihan dan variasi yang dapat meningkatkannya itu sendiri. Unsur utama dalam melakukan shooting di dalam latihan maupun pertandingan faktor kondisi fisik yaitu daya ledak. Menurut Irawadi (2011) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Adapaun latihan yang bertujuan meningkatkan daya ledak seperti *box jump*, *hurdle jump*, *single hop jump* dan lain-lain. Peranan latihan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan daya ledak. Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak yaitu metode latihan *plyometric* yang dibarengi dengan teknik yang baik dalam melakukannya.

Latihan *hurdle jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yaitu dengan cara melompati berupa gawang yang telah disusun. Dengan adanya lompatan dalam latihan *plyometric hurdle jump* maka latihan ini dapat dikatakan sebagai latihan dalam meningkatkan daya ledak. Latihan daya ledak dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Pemain futsal melakukan berbagai rintangan seperti gawang yang telah disusun dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Latihan *plyometric hurdle jump* dibutuhkan variasi dalam memperoleh daya ledak yang maksimal. Tubuh akan terbiasa dalam melakukan latihan sehingga memperoleh tujuan yang maksimal. Latihan *plyometric hurdle jump* ini prinsipnya melakukan lompat rintangan berupa gawang dengan baik dan benar. Diberikannya

latihan hurdle jump pemain futsal akan beradaptasi dalam peningkatan daya ledak otot sehingga kemampuan otot akan lebih maksimal dalam menunjang performa pemain futsal khususnya dalam melakukan *shooting*.

Plyometric front hurdle jump merupakan latihan yang bertujuan melatih otot-otot tungkai seperti *Gluteus maximus, gluteus medius, quadriceps, soleus, gastrocnemius, Rectus abdominis, iliopsoas, hamstrings*. Pelaksanaan latihan ini mulai berdiri di berdiri beberapa meter dibelakang *hurdle*, jogging menuju hurdle dan mulai melompati *hurdle* pertama ke depan, ketika melewati *hurdle* bersiap dalam pendaratan ke tanah dengan dorsifleksi kedua kaki (Derek dan Stev, 2017).

Plyometric lateral hurdle jump merupakan latihan yang bertujuan melatih otot-otot tungkai dengan cara melompati hurdle atau gawang yang telah disesuaikan tingginya kearah samping. Latihan ini tidak jauh berbeda dengan latihan *front hurdle jump* dalam perkenaan ototnya, tetapi otot-otot *adductor* dalam latihan lateral hurdle jump lebih dominan. Dalam pelaksanaanya otot *erectus spinae* dan *oblique* meningkat kekuatannya sebagai otot sekunder. Selain itu, latihan ini dapat menghindari cedera *groin injury* yang sering terjadi dalam olahraga futsal.

Dalam latihan dibutuhkan suatu proses yang sistematis, terstruktur dan memiliki tujuan ataupun sasaran. Program latihan pelatih menentukan kemampuan atlet dalam keberlangsungan performa atlet. Program latihan atlet salah satunya program penguatan otot tungkai, akan tetapi banyak pelatih mengabaikan program ini. Program meningkatkan kekuatan otot tungkai ini seperti *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* dapat dijadikan penunjang dalam melakukan *shooting*. Kaki yang kuat tendangan *shooting* akan membuat kecepatan bola

semakin tinggi yang mengakibatkan terlambatnya reaksi kiper. Dari beberapa pertandingan yang telah dilakukan tim futsal Universitas Negeri Jakarta tercipta banyak tendangan *shooting* yang mengarah ke gawang tetapi *gol* yang diciptakan sedikit. Masalah ini dikarenakan kurangnya kekuatan otot tungkai yang kurang baik, dibutuhkannya latihan yang bervariasi dalam meningkatkan kekuatan tendangan *shooting*. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Latihan *Plyometric Front Hurdle Jump* dan *Lateral Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan *Power Shooting* Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah beberapa jumlah masalah berikut:

- a) Tercipta sedikit *gol* yang tercipta dari *shooting on target* yang ada.
- b) Program latihan *shooting* yang belum sempurna.
- c) Teknik *shooting* yang belum sepenuhnya dikuasai.
- d) Program latihan kekuatan otot tungkai terabaikan.
- e) Program latihan yang kurang variasi.
- f) Belum dilakukan latihan *plyometric front hurdle jump* dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.
- g) Belum dilakukan latihan *plyometric lateral hurdle jump* dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.
- h) Kurangnya kekuatan *shooting* yang dilakukan tim futsal Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya dan agar mendapatkan pembahasan yang efektif dan optimal sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka ruang

lingkup permasalahan dibatasi, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Efektifitas latihan *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap meningkatkan *power shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a) Apakah metode latihan *plyometric front hurdle jump* efektif meningkatkan *power shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta?
- b) Apakah metode latihan *plyometric lateral hurdle jump* efektif meningkatkan *power shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta?
- c) Manakah yang efektif antara latihan *plyometric front hurdle jump* atau *plyometric lateral hurdle jump* terhadap meningkatkan *power shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

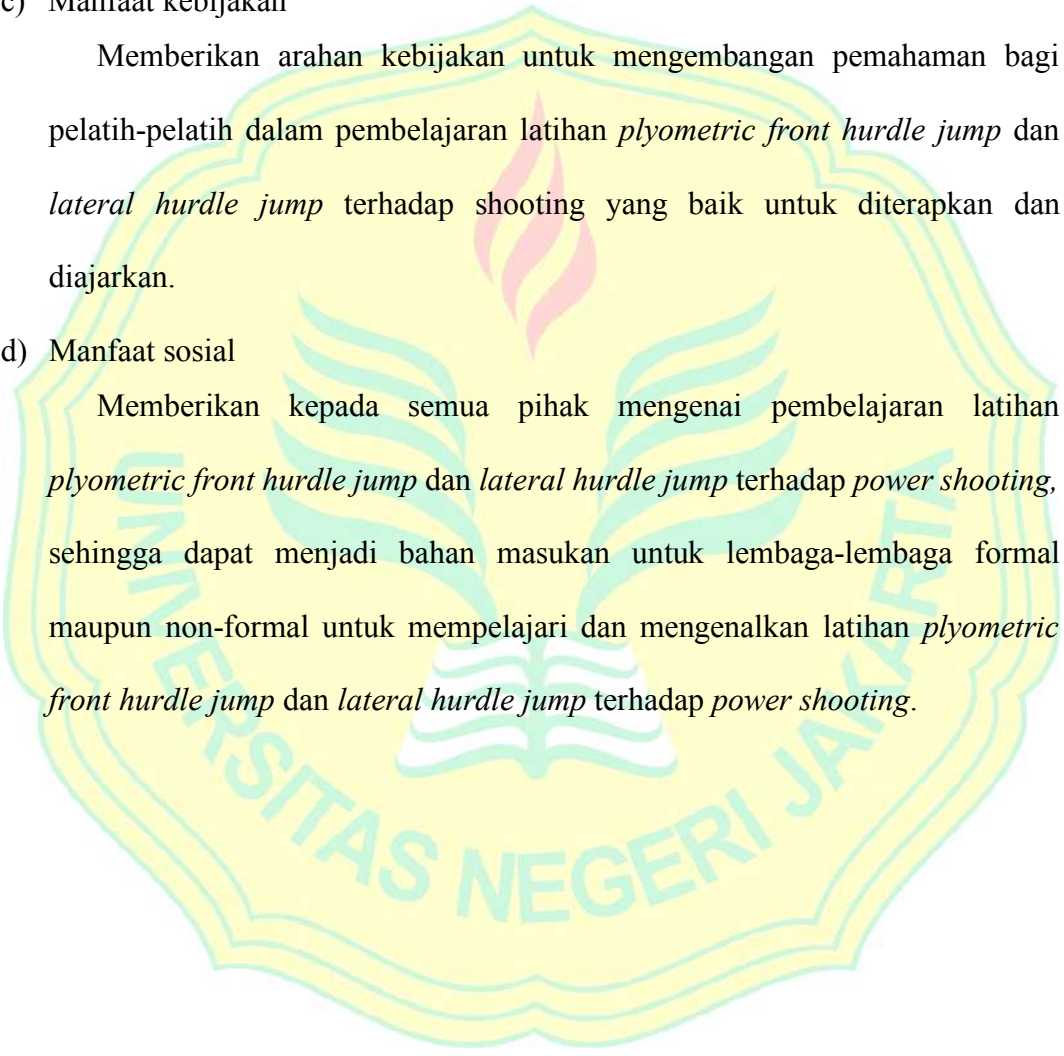
Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Manfaat teoritis

Penelitian diharapkan memberikan manfaat secara teoritis, sekurang kurangnya dapat berguna sebagai penambah wawasan di dunia olahraga futsal dan dijadikan pelatih sebagai acuan meningkatkan *power shooting* melalui latihan *plyometric*.

- b) Manfaat praktis

Menambah wawasan nilai pendidikan khususnya bidang keolahragaan, selanjutnya dijadikan ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan.

- 1) Bagi pelatih dapat menerapkan proses latihan *plyometric front hurdle jump* dan *plyometric lateral hurdle jump* terhadap shooting untuk penampilan bermain futsal yang diharapkan.
 - 2) Bagi pemain, dengan mengetahui latihan *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap shooting dapat dipakai sebagai bahan latihan untuk peningkatan prestasi.
- c) Manfaat kebijakan
- Memberikan arahan kebijakan untuk mengembangkan pemahaman bagi pelatih-pelatih dalam pembelajaran latihan *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap shooting yang baik untuk diterapkan dan diajarkan.
- d) Manfaat sosial
- Memberikan kepada semua pihak mengenai pembelajaran latihan *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap *power shooting*, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non-formal untuk mempelajari dan mengenalkan latihan *plyometric front hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap *power shooting*.
- 
- The image contains a large, semi-transparent watermark logo of Universitas Negeri Jakarta. The logo is circular with a yellow background and a green border. It features a central emblem with a pink flame-like shape above a green book-like shape. The text "UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA" is written in green capital letters around the bottom half of the circle.