

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk melindungi dan mengembangkan tubuh dan pikiran. Ada banyak olahraga yang bisa dilakukan di musim dingin dan salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu olah raga yang banyak digemari masyarakat, khususnya sepak bola dalam ruangan atau *indoor* yang sekarang ini kita kenal dengan sebutan futsal.

Futsal merupakan olahraga permainan seperti sepak bola. Futsal dan sepak bola memiliki tujuan yang sama yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Meskipun begitu, futsal dan sepak bola memiliki perbedaan, yang dimana dapat dilihat dari ukuran lapangan futsal yang cenderung lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Untuk dapat bermain futsal dengan baik, seseorang dituntut untuk memiliki kekuatan otot dan keterampilan teknik dasar bermain yang baik.

Futsal merupakan cabang olahraga permainan yang kompleks dimana didalamnya selain pemain harus baik dalam teknik dan taktik, namun juga dituntut memiliki kekuatan otot yang menunjang. Menurut 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. Kondisi fisik yang baik, berguna untuk menunjang teknik juga taktik yang diperlukan.

Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar yaitu *passing, shooting, dribbling, controlling, heading, dan lob* yang dapat menunjang permainan futsal. Teknik *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan

baik oleh seorang pemain. Permainan futsal bertujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. *Shooting* berfungsi untuk mencetak gol dengan cara menendang sekuat mungkin ke arah gawang lawan. Semakin baik teknik *shooting* seorang pemain, semakin besar pula peluang bola untuk masuk ke gawang.

Melakukan *shooting* dengan maksimal menjadi salah satu upaya untuk memenangkan pertandingan. Sebab dalam pertandingan, sebuah gol sering terjadi melalui *shooting*. Karena permainan futsal ditentukan dengan gol untuk menentukan tim mana yang menang. Tim yang memiliki jumlah gol yang lebih banyak yang akan memenangkan pertandingan. Dalam permainan futsal, seorang pemain dituntut untuk bisa melakukan *shooting* dalam keadaan dibawah tekanan permainan, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan waktu yang terbatas.

Dalam hal ini, masalah yang terjadi pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta ialah banyaknya *shooting* yang mengarah ke gawang namun sedikit berbuah gol. Hal ini disebabkan oleh *power* otot tungkai yang kurang terlatih yang mengakibatkan kekuatan *shooting* tidak maksimal, sehingga kiper lawan lebih mudah dalam bereaksi. Oleh karena itu latihan daya ledak khususnya daya ledak otot tungkai diperlukan untuk meningkatkan ayunan kaki. Peneliti akan membahas lebih mendalam daya ledak otot tungkai yang dianggap berpengaruh terhadap *power shooting*.

Pada permainan futsal seperti menendang, berlari, melompat/meloncat, dan bergerak secara mendadak adalah aktivitas yang memerlukan daya ledak (*power*). Mengenai *power* menurut Harsono, (2018) "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.(hlm 99)". *Power*

ialah gabungan dari dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, dengan kata lain *power* adalah kekuatan yang cepat. Pemain yang memiliki daya ledak ataupun ayunan kaki yang kuat akan menghasilkan tendangan yang kuat pula. Salah satu latihan untuk meningkatkan tendangan ialah dengan melatih kekuatan serta kecepatan ayunan kaki.

Keberhasilan *shooting* dalam menciptakan gol dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya teknik *shooting*, kecepatan laju bola, beban bola dan jarak tendangan. Semakin baik *power* otot tungkai seseorang, semakin baik pula kemampuan otot kaki dalam menendang bola dengan keras. Semakin besar gaya yang diberikan kepada bola, semakin besar bobot bola yang dihasilkan, yang berbanding lurus dengan meningkatnya kecepatan laju bola. Semakin cepat laju sebuah tendangan, semakin sulit pula penjaga gawang lawan untuk merespon serta menghalau bola tersebut, dengan begitu peluang terciptanya gol akan lebih besar.

Berdasarkan bentuk latihan tubuh bagian bawah, terdapat latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu menggunakan metode latihan *plyometric*, baik menggunakan alat ataupun tidak. Menurut Taheri, et al (2014), metode latihan yang tepat untuk memberikan peningkatan kecepatan dan daya ledak otot tungkai yaitu menggunakan latihan *plyometric* dan *resistance*.

Terdapat beberapa model latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya ialah latihan *box jump*. Peranan latihan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan daya ledak yang dibarengi dengan teknik yang baik dalam melakukannya. Rizkiawan (2021) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh

yang signifikan dengan menggunakan latihan *box jump* terhadap Kemampuan *power shooting*.

Latihan *box jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu awalan, lompatan dan mendarat dengan menggabungkan antara tolakan, ayunan tangan, dan sikap kaki ketika mendarat. Latihan ini dilakukan dengan lompatan ke atas *box*, lalu mendarat di atasnya, selanjutnya turun dari *box* dan tanpa jeda langsung melompat ke *box* yang lainnya hingga *box* terakhir. Dengan adanya lompatan maksimal secara terus menerus, secara bersamaan efektif untuk mengembangkan kekuatan otot menjadi *power* yang eksklusif.

Power otot tungkai untuk atlet masih perlu dikembangkan, karena masing-masing atlet memiliki daya ledak otot tungkai yang berbeda satu sama lain. Dengan memberikan metode *plyometric box jump*, otot tungkai setiap pemain akan beradaptasi serta meningkat, sehingga kemampuan otot yang terlatih akan semakin baik untuk menunjang performa dalam suatu gerakan. Dalam hal ini peneliti menggunakan variasi dalam latihan *box jump*, yaitu latihan *plyometric front box jump* dan *plyometric lateral box jump*

Plyometric front box jump merupakan variasi dalam latihan *box jump* yang bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan ini bertujuan melatih otot tungkai seperti, otot *gluteus maximus*, *gluteus medius*, *quadriceps*, *hamstrings*, *gastrocnemius*, *iliopsoas*, *soleus*. dan juga otot penunjang dalam mendarat yaitu otot *m. fleksor halusis brevis* dan *m. plantarisinteros*. Pelaksanaan latihan ini diawali dengan berdiri menghadap kotak, lalu lompatlah ke depan ke atas kotak,

setelah itu kembali ke tanah, lalu kembali melompat sesuai program yang disediakan (Chu and Myer, 2013).

Sama seperti *plyometric front box jump*, latihan *lateral box jump* merupakan latihan yang bertujuan melatih otot-otot tungkai dengan cara melompat kearah *box* yang telah disesuaikan tingginya. Latihan ini tidak jauh berbeda dengan latihan *front box jump*, perbedaannya terletak pada arah lompatan dan perkenaan ototnya. Perkenaan otot latihan ini banyak menekankan pada bagian otot *adductor*. Dalam pelaksanaannya otot *erectus spinae* dan *oblique* meningkat kekuatannya sebagai otot sekunder. Selain itu, dengan penekanan yang lebih pada otot *adductor* bermanfaat dalam mengurangi resiko cedera *groin injury* yang sering terjadi dalam olahraga futsal.

Seorang pemain futsal dengan kekuatan serta kecepatan yang baik akan memiliki daya ledak otot yang baik pula. Lemahnya tendangan ketika *shooting* disebabkan oleh otot penggerak yang kurang kuat. Sebagai solusi dari masalah di atas, latihan yang terprogram dan sistematis harus dibuat. Pemain harus banyak berlatih, mengulang-ulang gerakan yang mendukung teknik gerakan dengan melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak sebagai penunjang untuk meningkatkan teknik dasar seperti *shooting*.

Maka dari uraian yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk meneliti mengenai latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet KOP futsal putra Universitas Negeri Jakarta. Latihan *plyometric front box jump* dan *lateral box jump* dapat dijadikan penunjang dalam meningkatkan otot tungkai. Otot tungkai yang menunjang berpengaruh pada meningkatnya *power* dalam *shooting*. latihan

yang terprogram dan bervariasi dalam meningkatkan kekuatan tendangan *shooting* dibutuhkan agar otot tungkai dapat beradaptasi dan terlatih. Penulis menyimpulkan untuk membuat karya tulis yang berjudul “Efektivitas Latihan *Plyometric Front Box Jump* dan *Lateral Box 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 beberapa jumlah masalah berikut:

- a) *Shooting on target* yang minim berbuah gol.
- b) Teknik dasar *shooting* yang kurang dikuasai.
- c) Program latihan yang belum sempurna.
- d) Program latihan yang kurang bervariasi.
- e) Program latihan *power* otot tungkai terabaikan.
- f) Belum dilakukan latihan *plyometric front box jump* dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.
- g) Belum dilakukan latihan *plyometric lateral box jump* dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.
- h) Kurangnya kekuatan *shooting* yang dilakukan tim futsal Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga agar tidak meluasnya pemikiran, sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka penulis memberikan batasan masalah yaitu pada “Efektivitas latihan *Plyometric Front Box Jump* dan *Lateral Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power Shooting* Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dibahas diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a) Apakah metode latihan *Front Box Jump* efektif meningkatkan *power shooting* tim futsal Universitas Negeri Jakarta?
- b) Apakah metode latihan *Lateral Box Jump* efektif meningkatkan *power shooting* tim futsal Universitas Negeri Jakarta?
- c) Apakah latihan *Lateral Box Jump* lebih efektif dibandingkan latihan *Front Box Jump* terhadap peningkatan *power shooting* tim futsal Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini baik secara teoritis maupun secara praktis.

- a) Secara teoritis

Diharapkan bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, sebagai acuan meningkatkan daya ledak *shooting* melalui latihan *plyometric*

- b) Secara 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 box jump* dan *lateral box jump* terhadap *shooting* untuk penampilan bermain futsal yang diharapkan
2. Bagi pemain, dengan mengetahui latihan *plyometric front box jump* dan *lateral box 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 box jump* dan *lateral box jump* terhadap *shooting* yang baik untuk diterapkan dan diajarkan.

d) Manfaat sosial

Memberikan kepada semua pihak mengenai pembelajaran latihan *plyometric front box jump* dan *lateral box jump* terhadap *shooting*, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non-formal untuk mempelajari dan mengenalkan latihan *plyometric front box jump* dan *lateral box jump* terhadap *power shooting*.