

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler di sekolah mempunyai peran penting dalam pembentukan dan pengembangan karakter, kesehatan, dan kebugaran fisik siswa. Salah satu aspek kesehatan yang harus diingat adalah kekuatan dan daya tahan otot khususnya bagian tungkai. Daya tahan otot tungkai sangat berpengaruh pada kemampuan siswa untuk terlibat dalam berbagai aktivitas sehari-hari maupun aktivitas fisik. Siswa sekolah menengah pertama saat ini sedang mengalami perkembangan fisik yang pesat. Daya tahan otot sangat krusial dan harus ditingkatkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari terkhusus di dalam aktivitas olahraga futsal. Teknik dasar futsal dapat dikembangkan dan dapat memberikan dasar yang kuat karena mengoptimalkan latihan daya tahan otot.

Tingkat pemahaman teknik dasar pada siswa SMP masih relatif rendah, terutama pada aktivitas fisik seperti latihan daya tahan otot. Daya tahan otot tungkai yang rendah dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan, seperti postur tubuh yang buruk dan kemungkinan cedera yang lebih tinggi. Siswa dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang hubungan antara daya tahan otot dan teknik dasar dengan berkonsentrasi pada penerapan dan pemahamannya. Pendekatan ini juga dapat memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah pertama mempunyai kecenderungan memiliki daya tahan otot tungkai yang rendah.

Daya tahan otot yang rendah ini mungkin disebabkan oleh pola hidup yang kurang aktif atau kurangnya penekanan dalam mempelajari dasar-dasar latihan fisik dan olahraga futsal. Daya tahan otot tidak hanya penting untuk prestasi akademis dalam pendidikan jasmani, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan. Khusus dalam hal latihan daya tahan otot, latihan yang bervariasi dapat meningkatkan semangat siswa. Penggunaan *mini band* dan *dumbbells* dalam latihan otot tungkai mempunyai beragam tren yang sedang berkembang, terutama di kalangan siswa sekolah menengah pertama. *Mini band* dan dumbel umumnya ringan, mudah dibawa, dan dapat digunakan di banyak tempat.

Rentang latihan yang lebih luas dapat dilakukan dengan *mini band* dan *dumbbells* dibandingkan dengan teknik konvensional. Siswa sekolah menengah yang menginginkan olahraga yang menyenangkan dan bervariasi mungkin tertarik untuk menggunakan peralatan ini. Fakta bahwa peralatan ini menawarkan daya tahan yang dapat diubah untuk mengakomodasi tingkat kekuatan yang berbeda membuatnya sering dianggap lebih aman bagi pemula.

Oleh karena itu, siswa-siswa sekolah menengah yang mungkin belum terbiasa dengan latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat memperoleh manfaat darinya. Mungkin ada perbedaan pendapat mengenai apakah latihan kompleks seperti latihan *mini band* dan *dumbbells* seperti mengangkat beban besar atau menggunakan peralatan kebugaran lebih bermanfaat. Hal ini dapat mencakup pertanyaan tentang pengembangan kekuatan, pemanjangan daya tahan otot, dan topik lainnya.

Permasalahan yang peneliti hadapi di sekolah menengah pertama adalah lemahnya daya tahan otot siswa siswa ekstrakurikuler futsal yang di mana futsal itu sendiri adalah permainan yang menggunakan kaki. Latihan yang hanya fokus ke taktik dan teknik tidak cukup untuk membuat daya tahan otot siswa tersebut berkembang dengan baik, tetapi fisik juga sangat penting untuk menunjang teknik dan taktik siswa. Model latihan harus memudahkan atlet dalam latihan teknik yang efektif, serta variasi yang banyak sesuai situasi pertandingan yang ada agar atlet tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih dan memahami betul situasi yang terjadi sebenarnya di lapangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti mencoba untuk mengembangkan model latihan daya tahan otot tungkai dalam cabang olahraga futsal ekstrakurikuler SMPN 139 Jakarta. Melalui model-model latihan yang peneliti coba kembangkan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan daya tahan otot siswa dan diharapkan bisa memberikan pembelajaran yang efisien dan efektif yang bertujuan membuat minat siswa meningkat karena hasil yang baik harus diimbangi dengan pembelajaran yang baik dan benar sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan bisa tercapai.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini dapat memfokuskan masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan daya tahan otot tungkai dalam permainan futsal.

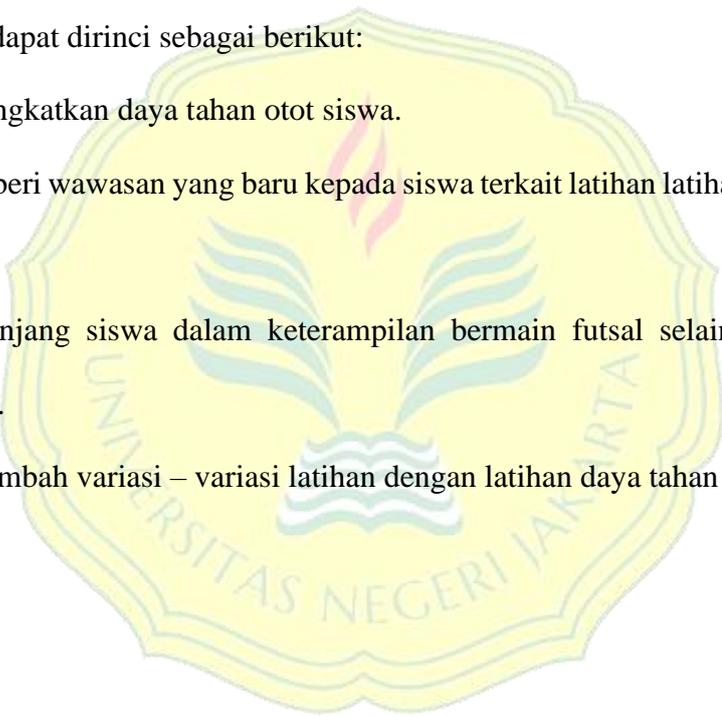
C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana pengembangan model latihan daya tahan otot tungkai dalam cabang olahraga futsal yang dianggap layak?”.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka dapat dirinci sebagai berikut:

1. Meningkatkan daya tahan otot siswa.
2. Memberi wawasan yang baru kepada siswa terkait latihan latihan daya tahan otot.
3. Menunjang siswa dalam keterampilan bermain futsal selain teknik dan taktik.
4. Menambah variasi – variasi latihan dengan latihan daya tahan otot tungkai.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*