

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran serta meningkatkan kualitas hidup individu. Kegiatan olahraga tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan, dan karakter seseorang. Di lingkungan sekolah, olahraga tidak hanya dilaksanakan melalui pembelajaran formal, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi sarana bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat di bidang olahraga. Oleh karena itu, kegiatan ini memiliki peran penting dalam pembinaan kemampuan siswa.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa adalah futsal. Futsal merupakan permainan dengan tempo cepat yang menuntut pergerakan dinamis dalam ruang yang terbatas. Setiap pemain harus mampu bergerak cepat, melakukan perubahan arah, serta melakukan *sprint* dalam waktu singkat. Kemampuan tersebut dibutuhkan dalam situasi menyerang maupun bertahan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik menjadi faktor penting dalam menunjang performa pemain futsal.

Kecepatan merupakan salah satu komponen utama dalam permainan futsal. Kecepatan membantu pemain dalam mengejar bola, melewati lawan, serta melakukan transisi permainan secara cepat. Dalam praktiknya, kecepatan sering diwujudkan dalam bentuk *sprint* jarak pendek. Kemampuan *sprint* yang baik akan

memberikan keuntungan dalam berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, kemampuan *sprint* perlu mendapatkan perhatian dalam proses latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal, kemampuan *sprint* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal masih menunjukkan variasi. Sebagian siswa mampu berlari dengan cepat dan memiliki akselerasi yang baik. Namun, sebagian siswa lainnya terlihat lebih lambat dan membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai kecepatan maksimal. Perbedaan ini terlihat baik saat latihan maupun dalam permainan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *sprint* siswa belum merata.

Sebagai pelatih ekstrakurikuler futsal di MAN 3 Tangerang, peneliti melakukan pengamatan secara langsung selama proses latihan berlangsung. Pengamatan dilakukan pada berbagai bentuk latihan seperti *sprint*, small sided game, dan permainan internal. Peneliti menemukan bahwa setiap siswa memiliki kemampuan *sprint* yang berbeda. Sebagian siswa mampu melakukan akselerasi dengan cepat sejak langkah awal, sedangkan sebagian lainnya terlihat kurang maksimal. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan fisik antar siswa.

Perbedaan tersebut tidak hanya terlihat pada kecepatan maksimal, tetapi juga pada fase awal *sprint*. Beberapa siswa mampu menghasilkan dorongan awal yang kuat sehingga akselerasi menjadi lebih cepat. Sebaliknya, terdapat siswa yang kurang optimal dalam menghasilkan dorongan awal. Kondisi ini menyebabkan kecepatan yang dihasilkan menjadi kurang maksimal. Perbedaan tersebut semakin terlihat saat latihan *sprint* berulang.

Selain itu, peneliti juga mengamati adanya penurunan kecepatan pada beberapa siswa setelah melakukan *sprint* berulang. Siswa dengan kondisi fisik yang baik cenderung mampu mempertahankan kecepatan lebih lama. Sebaliknya, siswa dengan kondisi fisik kurang optimal mengalami penurunan performa lebih cepat. Hal ini terlihat jelas pada latihan interval *sprint*. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pengaruh kondisi fisik terhadap performa *sprint*.

Dalam proses latihan, peneliti juga melihat bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan eksplosif. Hal ini terlihat pada latihan lompat maupun *sprint* dengan akselerasi tinggi. Siswa yang memiliki kemampuan lebih baik terlihat lebih ringan dan cepat dalam bergerak. Sebaliknya, siswa lain terlihat lebih lambat dan kurang bertenaga. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan otot tungkai.

Peneliti menduga bahwa daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam kemampuan *sprint*. Siswa dengan daya ledak yang baik mampu menghasilkan gerakan yang cepat dan eksplosif. Hal ini terlihat pada fase awal saat melakukan langkah pertama dalam *sprint*. Sebaliknya, siswa dengan daya ledak rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghasilkan percepatan. Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai diduga berpengaruh terhadap kemampuan *sprint*.

Selain faktor fisik, faktor antropometri juga mempengaruhi performa *sprint*. Salah satu faktor yang penting adalah panjang tungkai. Panjang tungkai berkaitan dengan panjang langkah saat berlari. Individu dengan panjang tungkai yang lebih

panjang memiliki potensi menghasilkan langkah yang lebih lebar. Hal ini dapat memberikan keuntungan dalam mencapai kecepatan maksimal.

Secara biomekanika, panjang tungkai berhubungan dengan panjang langkah atau *step length*. Panjang langkah merupakan salah satu penentu kecepatan selain frekuensi langkah. Semakin panjang langkah yang dihasilkan, maka semakin cepat perpindahan tubuh saat berlari. Individu dengan tungkai panjang cenderung memiliki keuntungan mekanis dalam berlari. Oleh karena itu, panjang tungkai diduga memiliki hubungan dengan kecepatan *sprint*.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, peneliti menemukan adanya variasi panjang tungkai antar siswa. Beberapa siswa memiliki tungkai yang relatif panjang, sedangkan yang lain memiliki tungkai yang lebih pendek. Perbedaan ini diduga mempengaruhi panjang langkah saat berlari. Kondisi tersebut kemungkinan berkontribusi terhadap perbedaan kecepatan *sprint*. Oleh karena itu, faktor ini perlu dikaji lebih lanjut.

Peneliti menduga bahwa kombinasi antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *sprint*. Daya ledak berperan dalam menghasilkan akselerasi awal, sedangkan panjang tungkai berperan dalam menentukan panjang langkah. Kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam menghasilkan kecepatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan daya ledak dengan *sprint*, namun kajian yang menggabungkan faktor antropometri masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut terhadap kecepatan *sprint*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Kemampuan *sprint* siswa ekstrakurikuler futsal masih belum merata.
2. Terdapat perbedaan kecepatan *sprint* antar siswa.
3. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan akselerasi awal.
4. Beberapa siswa mengalami penurunan kecepatan saat *sprint* berulang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka Batasan masalah yang diteliti Adalah Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kecepatan *sprint* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di MAN 3 Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan Batasan masalah diatas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan *sprint* pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 3 Tangerang?
2. Apakah terdapat hubungan antara Panjang tungkai dengan kecepatan *sprint* pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 3 Tangerang?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai dengan kecepatan *sprint* pada siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 3 Tangerang?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan kondisi fisik dan performa *sprint*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kecepatan *sprint*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar teoritis dalam memahami peran faktor fisiologis dan antropometri terhadap kemampuan gerak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan. Dengan demikian, penelitian ini dapat mendukung pengembangan teori yang berkaitan dengan performa olahraga.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi pelatih, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan efektif. Pelatih dapat memahami pentingnya daya ledak otot tungkai dalam meningkatkan akselerasi *sprint*. Selain itu, pelatih juga dapat memahami peran panjang tungkai sebagai faktor antropometri yang mempengaruhi panjang langkah. Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih dalam mengevaluasi kondisi fisik atlet secara lebih objektif. Dengan demikian, pelatih dapat mengembangkan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa.

- b. Bagi siswa, Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami pentingnya kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan *sprint*. Siswa juga dapat mengetahui bahwa panjang tungkai sebagai faktor bawaan memiliki pengaruh terhadap performa *sprint*. Dengan adanya pemahaman tersebut, siswa diharapkan dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan fisiknya melalui latihan yang tepat. Selain itu, siswa dapat mengikuti program latihan dengan lebih terarah. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan performa siswa dalam bermain futsal.
- c. Bagi sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Sekolah dapat mengetahui kondisi fisik siswa secara lebih objektif berdasarkan hasil penelitian. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif. Selain itu, sekolah dapat meningkatkan kualitas pembinaan olahraga melalui pendekatan ilmiah. Dengan demikian, prestasi siswa dalam bidang olahraga dapat meningkat.
- d. Bagi peneliti sebelumnya, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini dapat membuka peluang untuk pengembangan penelitian dengan variabel yang lebih luas. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode maupun objek

penelitian yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan penelitian di masa yang akan datang.

