

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan fisik dan pikiran yang dilakukan dengan tujuan melatih tubuh manusia menjadi bugar dan sehat secara jasmani, Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari dunia saat ini. Tujuan seorang individu jiberolahraga beberapa untuk alasan tertentu mengisi waktu luang , hiburan, kesejahteraan, kesehatan atau prestasi dan mengharumkan negara. Salah satu tujuan individu berlatih adalah untuk mencapai prestasi djan mengharumkan negara.

Untuk mencapai prestasi puncak di usia yang cemerlang membutuhkan persiapan yang cukup lama melengkapinya dari langkah peningkatan kepemudaan baik secara nyata, strategis, mental dan fisik serta Kemajuan olahraga di Indonesia sangat pesat. Hal Ini dikonfirmasi oleh pengakuan yang meluas dari permainan sebagai tempat yang tepat untuk mengekspresikan daya cipta seseorang. Dalam bidang latihan, olahraga merupakan salah satu materi wajib bagi siswa siswa melalui sekolah yang sebenarnya dan mata pelajaran kesejahteraan. Sekolah dan kesejahteraan yang sebenarnya adalah bagian dari pelatihan secara umum yang berfokus pada kerja aktif dan menumbuhkan kehidupan yang solid untuk pembangunan selanjutnya, perubahan fisik, mental, sosial dan antusias yang ramah dan menyenangkan dan disesuaikan dengan pemahaman dalam rencana pendidikan persekolahan yang sebenarnya terdiri dari: berbagai macam latihan, termasuk permainan dan latihan olahraga, kemajuan, latihan tes individu / kubah, latihan musik, latihan dan latihan air di luar sekolah. Sebenarnya aktivitas ini pun sangat perlu dilakukan secara rutin dikarenakan manusia dalam menjalani kehidupan sehari hari begitu padat dan mengeluarkan begitu banyak tenaga adanya aktivitas olahraga ini agar manusia mempunyai kondisi fisik yang prima dalam melakukan aktivitas sehari hari. aktivitas olahraga ini juga banyak diminati kalangan dari usia muda sampai lansia karena aktivitas ini tanpa mengeluarkan biaya pun aktivitas olahraga ini juga dapat dilakukan. Aktivitas olahraga ini mempunyai banyak cabang olahraga seperti Cabang Akuatik (renang, lompat indah, renang indah, dan polo air), Cabang Aletik (tolak peluru,, lari, lompat jauh,dll), Bola besar (volli, sepak bola, basket, futsal, sepak takraw), Bola kecil (tennis meja, tennis lapangan, softball, hockey dll) dan masih banyak lagi. Di jaman

modern ini, olahraga bola besar cukup diminati banyak masyarakat contohnya sepakbola, voli, basket, dan futsal.

Pada saat kita berbicara aktivitas olahraga yang tidak perlu mengeluarkan biaya banyak dan mudah dilakukan kita bisa melakukan aktivitas olahraga futsal, karena futsal sendiri hanya mengeluarkan biaya sewa lapangan saja. Futsal merupakan permainan yang berkembang pesat. Futsal sangat di minati oleh semua kalangan masyarakat, baik anak muda, remaja maupun dewasa. Hal ini terlihat dari kehidupan sehari-hari yang biasa dimana pada saat-saat atau waktu tambahan, individu sering mengisi waktunya dengan bermain futsal. Futsal mudah dilakukan karena membutuhkan perangkat keras yang sederhana dan alat yang terbilang mudah untuk dicari.

Futsal adalah olahraga yang hampir mirip dengan sepak bola dan futsal sendiri adalah modifikasi sepak bola dimainkan dengan dua tim yang berbeda. Masing masing dari dua tim ini terdiri dari 5 pemain orang dan dimainkan dua babak. Futsal adalah salah satu penyesuaian dari sepak bola. Olahraga ini cukup berkembang pesat di Indonesia.

Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 yang di prakarsai oleh Juan Carlos Ceriani. Juan Carlos Ceriani pada saat itu merasa kesal karena program latihan nya terganggu akibat hujan yang sering mengguyur Kota Montevideo, maka dari itu Ceriani mengkalinya dengan melakukan sepak bola di dalam ruangan. Futsal sendiri sekarang berada dibawah naungan FIFA (Federation Internationale de Football Association).

Salah satu komponen yang menunjang dalam pelaksanaan aktivitas olahraga seseorang adalah power (daya ledak). Daya ledak adalah kemampuan mengatasi hambatan dalam kecepatan kontraksi otot yang tinggi . Berdasarkan spesifikasinya, daya ledak dapat dibagi menjadi empat, yakni: daya ledak eksplosif (explosive power), daya ledak cepat (speed power), daya ledak kuat (strength power) dan daya ledak tahan lama (endurance power). Berdasarkan jenis gerakannya daya ledak juga dapat dibagi menjadi dua yakni: Daya ledak asiklik Daya ledak asiklik adalah daya ledak dalam waktu singkat yang dihasilkan dari aktivitas gerakan, contoh olahraganya: unsur melompat dan melempar dalam olahraga atletik dan berbagai unsur dalam olahraga senam. Sedangkan Daya ledak siklik Daya ledak siklik adalah kebalikannya, di mana berlangsung dalam waktu tertentu dengan gerakan berturut-turut atau berulangulung. Contoh olahraganya adalah: lari, bersepeda, sepak bola, futsal, basket dan lain sebagainya. Daya ledak juga dapat dibedakan menjadi dua berdasarkan beban yang dihadapi, yaitu : Daya ledak otot dapat didefinisikan sebagai kekuatan, jarak waktu atau kekuatan dan kecepatan. Force

(kekuatan) memainkan peran kunci dalam produksi daya ledak dan jika tidak dipertahankan dengan latihan dapat mengakibatkan penurunan atau tidak ada perubahan dalam produksi daya ledak. Kekuatan mengacu pada beban \times percepatan sedangkan kecepatan adalah jarak / waktu dari gerakan. Dengan intensitas yang tinggi dan latihan yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, maka Latihan Knee tuck Jump dan Squat Depth Jump dapat meningkatkan daya ledak tungkai. Gerakan Knee tuck Jump dan Squat Depth Jump yang dinamis yang dilatihkan pada atlet seharusnya dapat meningkatkan kemampuan fisik yang mendukung performance atlet. Akan tetapi pada kenyataannya, penerapan model latihan yang kurang memperhatikan prinsip-prinsip latihan mengakibatkan pelatih sangat sulit mengukur kemajuan performance atlet yang dilatih khususnya terkait kemampuan dan peningkatan daya ledak tungkai.

Melatih daya ledak otot tungkai diperlukan untuk menunjang kaki saat melakukan permainan futsal untuk menjaga keseimbangan pada tungkai. Seorang pemain futsal apabila memiliki keseimbangan dan kekuatan yang baik maka pada saat melakukan beberapa Teknik dasar futsal kemungkinan besar Menciptakan gol terbuka. Menciptakan gol merupakan tujuan utama dalam permainan futsal, Berdasarkan bentuk latihan meningkatkan power otot tungkai dapat dilakukan dengan gerakan melompat-lompat, baik tanpa alat maupun dengan alat. Hal ini dikarenakan, latihan daya ledak otot tungkai mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot-otot yang terlibat. Bentuk latihan pliometrik yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Knee Tuck Jump dan Squat Depth Jump. Dalam penyusunan program latihan, baik latihan berbeban maupun latihan perlu adanya pengkajian tentang kontraksi otot, dosis latihan yang meliputi beban latihan, jumlah set, irama, repetisi dan recovery nya. Karena unsur-unsur tersebut sangat berpengaruh dan menentukan tercapainya suatu tujuan latihan. Sebagai contoh untuk meningkatkan kekuatan otot, maka memerlukan beban yang berat dengan repetisi yang sedikit, sebaliknya untuk daya tahan maka memerlukan beban yang ringan dengan repetisi yang banyak. Kedua metode tersebut di atas, diperkirakan memiliki pengaruh terhadap power otot tungkai.

Maka dari itu penelitian ini akan meneliti faktor yang pengaruh latihan Knee Tuck Jump dan Squat Depth Jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada

atlet futsal. terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Apabila seorang pemain futsal memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kekuatan atau keseimbangan untuk mencetak gol lebih baik dari pada mereka yang kurang memiliki kekuatan otot tungkai. kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan permainan futsal juga memberikan dorongan yang kuat. dan Berdasarkan kutipan di atas kondisi fisik dan daya ledak otot tungkai dimiliki oleh pemain klub Bangkit futsal club surabaya dalam melakukan daya ledak otot tungkai akan menunjang terhadap ekonomis gerakan dan respon yang cepat dari organ tubuh, hal ini sangat berguna dalam melakukan gerakan lanjutan dalam permainan futsal.

B. Ruang lingkup dan Pembatasan Masalah.

Ruang lingkup merupakan batasan yang bisa memudahkan pelaksanaan penelitian agar menjadi efektif dan lebih fokus pada suatu tujuan. Penelitian yang dilakukan ini hanya pada club.

1. Penelitian ini menggunakan objek klub bangkit futsal club Surabaya putra
2. Penelitian ini meneliti pengaruh latihan KNEE TUCK JUMP DAN SQUAT DEPTH JUMP terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet futsal.

C. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang masalah diatas maka penulis dapat menuliskan masalah yaitu: Lemahnya kekuatan daya ledak otot tungkai yang kurang mengakibatkan pelatih sangat sulit mengukur kemajuan performance atlet yang dilatih khususnya terkait kemampuan dan peningkatan daya ledak tungkai pada atlet futsal putra U-20 di klub bangkit futsal club Surabaya

D. Tujuan Penelitian.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh bentuk latihan KNEE TUCK JUMP DAN SQUAT DEPTH JUMP terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain futsal putra U-20 bangkit futsal club Surabaya

2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi Latihan KNEE TUCK JUMP DAN SQUAT DEPTH JUMP pada pemain futsal putra U-20 bangkit futsal club Surabaya.

E. Manfaat Penelitian.

1. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina dan pelatih cabang olahraga futsal tentang pentingnya memilih dan menggunakan bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.
2. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina dan pelatih cabang olahraga futsal, dalam merancang bentuk latihan khususnya latihan untuk kekuatan daya ledak otot tungkai.
3. Dapat menjadi bahan referensi bagi pembina dan pelatih cabang olahraga futsal dalam menerapkan metode latihan, sehingga akan lebih efektif dan efisien.