

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Murhananto (2006), menyatakan bahwa futsal adalah permainan yang sangat mirip dengan sepak bola, hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Zabdillah (2016) menjelaskan bahwa futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik. Justinus (2011), mendefinisikan futsal sebagai sebuah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa futsal adalah suatu permainan yang mirip dengan sepak bola dengan beberapa perbedaan, yakni lapangan yang lebih kecil dan biasanya dilakukan di dalam ruangan, gawang yang lebih kecil, bola yang lebih kecil dan relatif berat, serta dimainkan oleh lima orang melawan lima orang.

Agar dapat bermain futsal secara maksimal, setiap pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknik, dan mental yang baik. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat Amiq (2014) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain. Aspek fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah daya tahan otot, daya tahan cardio, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan *power*.

Dari beberapa kebutuhan fisik yang diperlukan dalam futsal tersebut, terdapat aspek *power* sebagai salah satu kebutuhan fisik yang sangat menunjang dalam cabang olahraga futsal.

Kekuatan otot merupakan suatu daya dukung gerakan dalam menyelesaikan tugas-tugas sehingga kekuatan otot merupakan suatu hal yang penting untuk setiap orang (Anggara & Witarsyah, 2019). Dalam futsal, kekuatan otot sangat diperlukan karena pada saat melakukan tendangan harus memiliki kekuatan yang cukup. Untuk menghasilkan kekuatan otot yang maksimal diperlukan adanya kontraksi pada otot. Kontraksi otot merupakan serangkaian peristiwa reaksi fisio-kimia antara *filamen actin* dan *myosin*. Untuk dapat terjadinya reaksi tersebut diperlukan sejumlah otot yang berkontraksi dan harus ada di sekitar pasokan sumber daya ATP (*Adenosinetri-phosphate*) yang mencukupi. Setiap satu kontraksi otot dimulai dengan adanya satu rangsangan saraf berupa impuls listrik. Impuls listrik ini berasal dari saraf motoris alpha, yang menembus membran sel otot melalui Tubulus T. Akibat adanya impuls listrik ion-ion Ca^{2+} dibebaskan dari *reticulum sarcoplasma*, dan mulailah terjadi kontraksi otot. Setelah berakhirnya impuls saraf ion Ca^{2+} dipompa kembali ke dalam *reticulum sarcoplasma*, sehingga otot dapat berelaksasi (Giriwijoyo & Sidik, 2013).

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, seperti: gerakan *half squat* termasuk salah satu gerakan *weight training*, yaitu latihan dengan menggunakan beban luar. Menurut (Jamaluddin et al., 2019) dalam penelitiannya menyebutkan latihan beban atau *weight training* dan *plyometric* adalah metode latihan yang cukup baik untuk membangun otot daripada metode yang lain, membangun kekuatan otot itu sangat penting bagi non-atlet maupun atlet dari berbagai cabang olahraga. Bentuk latihan *weight training* adalah: *two arms press, triceps stretch, bench press, sit-up, dead lift, squat, hell rise* dan masih banyak yang lainnya". Latihan *squat* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dengan cara beban diletakkan

di atas pundak selanjutnya, kedua lutut ditekukkan dan kemudian diluruskan kembali. Latihan *half squat* termasuk dalam latihan sistem energi dominan anaerob yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Dengan adanya pembebanan pada otot-otot tungkai, maka akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tonus otot tungkai, masa otot, dan serabut otot tungkai yang dapat meningkatkan daya ledak otot. Sehingga jika otot penyangga tubuh telah kuat, maka pada saat melakukan tendangan, tubuh akan tetap stabil menjaga berat tubuh saat kaki melakukan gerakan menendang. Untuk mendapatkan kemampuan *power* yang baik, harus dilakukan latihan yang terstruktur dan kontinyu (Saudini & Sulistyorini, 2017).

Berdasarkan pada latar belakang dan hasil beberapa penelitian terdahulu, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain Sekolah Futsal Surabaya.

B. Batasan Masalah

Peneliti dalam penelitian ini hanya berfokus pada permasalahan pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal. Hal ini dikarenakan kondisi yang masih belum stabil lantaran pandemi covid19. Peneliti melakukan penelitian pada 20 remaja putra yang tergabung pada tim futsal pria Sekolah Futsal Surabaya yang berlokasi di Jambangan, Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh dari latihan *half squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain Sekolah Futsal Surabaya ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain Sekolah Futsal Surabaya.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *half squat*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian dijabarkan sebagai berikut

1. Secara Teoritis.

Penelitian ini akan memperkaya konsep bentuk latihan *squat* dan memberikan temuan serta konsep penelitian di bidang olahraga yang dapat dikembangkan lagi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti

Peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan terutama di bidang penelitian olahraga

- b. Bagi Pelatih

Menjadi bentuk alternatif pola latihan yang baru untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

- c. Bagi pembaca

Mengetahui bagaimana pengaruh latihan *half squat* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain futsal.