

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di era globalisasi merupakan kegiatan yang sangat penting bagi manusia yang mempunyai tujuan selain untuk kesehatan juga untuk menjaga kebersamaan antar kelompok maupun perseorangan. Olahraga mempunyai peran penting untuk usaha meningkatkan kualitas tubuh dan sumber daya manusia selain itu olahraga juga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Manusia memiliki dua aspek dalam dirinya yaitu aspek jasmani dan rohani, apabila kedua aspek tersebut dapat berjalan dengan selaras sudah semestinya akan timbul kehidupan yang harmonis. Keseimbangan dan keselarasan kedua aspek tersebut dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

Salah satu olahraga yang paling populer yang sangat digemari saat ini adalah olahraga futsal. Permainan yang dikembangkan dari pecahan atau modifikasi permainan sepakbola ini sukses mencuri perhatian dari masyarakat dunia yang menyukai permainan sepakbola namun dapat dilakukan dengan lebih mudah. Alasan ini yang olahraga futsal sudah sangat berkembang pesat dikalangan masyarakat mulai dari anak-anak, orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal pada umumnya harus memiliki kelincahan dan juga teknik skill, lari cepat, kemampuan dalam melakukan tendangan, berpindah dari posisi satu keposisi yang lain selain itu juga harus memiliki daya tahan yang bagus.

Perkembangan permainan futsal sangatlah pesat selain untuk melatih kebugaran jasmani futsal merupakan sebuah hiburan tersendiri untuk masyarakat umum. Jika berbicara tentang futsal, tentunya akan banyak sekali pembahasan didalamnya mulai dari sistem

pertandingan, infrastruktur latihan, dan juga teknik dasar permainan. Teknik dasar permainan futsal memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang permainan agar bisa lebih baik lagi. Perbandingan kualitas antar pemain dapat dilihat dari penguasaan teknik dasar permainan futsal itu sendiri yang dapat digunakan untuk membantu dalam permainan tim.

Melihat sebegitu pentingnya penguasaan teknik dasar permainan futsal sudah semestinya seorang pemain mulai memperhatikan atau melatih beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan futsal. Beberapa teknik dasar tersebut adalah menendang bola (*passing* dan *shooting*), menahan bola (*control* dan *stopping*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), menangkap bola bagi seorang kiper. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain untuk menjalankan tugasnya dalam bermain futsal dan teknik tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain dengan baik dan memiliki kualitas lebih dari pemain lainnya.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah menendang. Teknik ini mempunyai peranan penting baik untuk mengumpan (*passing*), menembang gawang lawan (*shooting at the goal*), menyapu bola menjauhi dari gawang sendiri dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Pemain yang memiliki akurasi tendangan yang baik dan power yang kuat akan menjadi lebih istimewa oleh karena itu perlu dilatih kekuatan otot kaki agar dapat mempunyai tendangan yang lebih keras.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik tendangan adalah melatih tendangan dengan menggunakan teknik yang baik dan benar. Dalam melakukan tendangan seorang pemain harus mampu mengukur sejauh mana tendangan yang akan dilakukan dan arah mana yang akan dituju, seorang pemain yang mempunyai teknik menendang yang baik akan

lebih bisa bermain secara efisien. Pola latihan *power training* juga perlu dilakukan selain dapat digunakan untuk melatih meningkatkan kerasnya tendangan, *power training* juga dapat untuk membantu melatih stabilitas tubuh sehingga apabila pemain berada disituasi *one on one* pemain tersebut tidak akan mudah jatuh atau kehilangan keseimbangan. Seperti yang sudah dijelaskan diatas dapat diketahui bahwa untuk melakukan permainan futsal dengan baik dan benar tidak hanya memerlukan teori namun juga harus memiliki kondisi tubuh dan *power* otot yang baik pula.

Agar dapat melakukan tendangan menjadi jauh dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih *power* otot tungkai. Ada beberapa cara untuk melatih *power* otot tungkai antara lain adalah melakukan gerakan yang berfokus pada *power* otot tungkai. Adapun fungsi gerakan ini berfokus pada melatih *power* otot tungkai, apabila seorang pemain memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan berpengaruh pada kualitas tendangan terutama untuk mengumpan dan melakukan *shooting*.

Permasalahan yang sering muncul saat ini adalah kurangnya modifikasi latihan yang digunakan untuk melatih *power* otot kaki pemain futsal itu sendiri, masalah ini juga terjadi dalam unit kegiatan mahasiswa futsal stkip PGRI Pacitan yang mana belum adanya modifikasi latihan seperti *resistance band* dan *resutance band leg press* sebagai pola latihan *power* otot tungkai. Banyak mahasiswa di UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN yang sebenarnya memiliki kemampuan atau kualitas bermain futsal yang memumpuni namun belum adanya proses latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan *power* otot tungkai yang membuat tim UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN belum bisa bersaing diturnamen turnamen baik lokal maupun luar.

Oleh karena itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* terhadap *power* otot tungkai. Latihan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan metode latihan ini apakah akan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pemain atau tidak. Sasaran penelitian ini adalah Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal STKIP PGRI Pacitan apabila penelitian ini berpengaruh terhadap *power* otot tungkai maka akan berpengaruh terhadap kualitas tendangan dari anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal STKIP PGRI Pacitan. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Resistance Band Leg Press* Terhadap Power Otot Tungkai Anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan”.

B. Identifikas Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas indentifikasi masalah yang muncul yaitu :

1. Belum adanya Latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* untuk melatih *power* otot tungkai anggota UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN
2. Banyak anggota UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN yang memiliki kualitas *power* tendangan yang masih kurang
3. Belum tahunya sorang pelatih tentang Latihan mengguankan *resistance band* dan *resistance band leg press* untuk melatih *power* otot tungkai
4. Seorang pelatih masih menganggap remeh tentang pentingnya latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* terhadap *power* otot tungkai yang berpengaruh pada kualitas tendangan

C. Pembatasan Masalah

Melihat dari banyaknya permasalahan-permasalahan yang terdapat di dalam indentifikasi masalah di atas, serta penelitian memiliki arah dan tujuan yang jelas maka perlu adanya perbatasan masalah pada penelitian ini dibatasi pada

1. Pengaruh latihan mengguakan resistance band dan resistance band leg press terhadap power otot tungkai anggota UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN.
2. Peneliti hanya meneliti UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, indentifikasi masalah serta batasan masalah diatas, maka dapat penulis simpulkan rumusan masalah yang dibahas didalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat pengaruh latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg oress* terhadap *power* otot tungkai anggota UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah di jelaskan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu

1. Mengetahui pengaruh latihan menggunakan resitane band dan resistance band leg press terhadap power otot tungkai anggota UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pelatit untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai terhadap kualitas tendangan untuk bahan latih anak didiknya.

2. Praktis

1. Bagi mahasiswa

1. Sebagai syarat salah satu guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di STKIP PGRI PACITAN.
2. Untuk menambah pengalaman mahasiswa dalam melakukan penelitian, guna mendapatkan kesempurnaan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Bagi anggota ukm

Untuk menambah ilmu ke olahraga guna untuk mendapatkan atau meningkatkan kualitas tendangan sehingga tidak menyia-nyiakan peluang dan bertujuan untuk mencapai prestasi.

3. Bagi pelatih:

Sebagai bahan evaluasi terhadap anggota UKM Futsal yang dibina guna untuk meningkatkan pencapaian prestasi keolahraagaan tersebut.

4. Bagi kampus

Sebagai penambahan referensi dalam penulisan karya tulis ilmiah lainnya, dan juga sebagai penambahan buku bahan bacaan