

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Dalam era globalisasi ini manusia semakin paham apa arti dari hidup seimbang yaitu seimbang dalam kegiatan rohani dan jasmani. Dalam kegiatan jasmani kita dapat melakukan kegiatan dengan banyak aktivitas fisik seperti olahraga. Dalam deklarasi *International council of Sport and Physical Education*, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain (Supriyanto, 2013).

Di dalam hal ini ilmu Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin dan sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Lepas dari hal tersebut yang tidak kalah pentingnya bahwa siswa SMA sangat membutuhkan olahraga untuk mendukung, mempermudah, dan memperlancar aktivitas sekolahnya.

Siswa merupakan orang yang belajar di sekolah menengah atas. Selaras dengan kenyataan yang ada, maka kebutuhan siswa untuk berolahraga terus meningkat sesuai dengan tujuan dan manfaat olahraga yang tak perlu di ragukan lagi. Tujuan olahraga bukan sebagai pembangun fisik saja tetapi juga pembangun mental dan spiritual. Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh beberapa khalayak orang dan siswa sekolah menengah atas adalah sepak bola atau olahraga dalam ruangan yaitu futsal.

Futsal merupakan varian dari permainan sepak bola di dalam ruangan. Futsal telah tumbuh sebagai olahraga yang relatif baru sejak berstandart FIFA, kejuaraan dunia pertama ini dimainkan pada tahun 1989 di Rotterdam, Belanda. (Vicente-Vila1, 2016). Futsal adalah permainan dua sisi 5y5 termasuk goalkeepers. Lapangan untuk futsal berukuran 38-42 m x 20-25 m waktu permainan selama 20 menit dengan beberapa kali istirahat yang dapat

menghasilkan waktu total permainan 70-80 menit (Trabelsi Y1, 2014). Di Indonesia untuk pertama kali diselenggarakan Liga Futsal Nasional atau *Indonesian Futsal League* sebagai divisi utama profesional dan Liga Futsal Amatir musim 2006-2007 (Marhaendro, 2009).

Olahraga futsal sangat membutuhkan *power* (daya ledak) terutama pada otot tungkai. *Power* (daya ledak) ialah kemampuan suatu otot dalam melakukan kegiatan fisik dalam waktu cepat dan atau secara tiba-tiba. Daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan atau pengerah gaya otot maksimum sedangkan otot tungkai merupakan salah satu jaringan yang ada didalam tubuh manusia.

Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif (I Md Yama ardika, 2015). Daya Ledak otot tungkai memiliki dua unsur penting yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan jadi semakin besar kekuatan dan kecepatan otot tungkai maka semakin besar pula *power* yang dimiliki otot tungkai (I Md Yama ardika, 2015). Salah satu test untuk daya ledak otot tungkai yaitu dengan *circuit training*.

*Circuit training* adalah latihan yang banyak melibatkan otot tungkai. Gerakan yang tiba-tiba dan cepat dimana tubuh terdorong ke depan sejauh-jauhnya baik dengan cara melompat atau berlari dengan mengerahkan kekuatan otot tungkai secara maksimal (I Md Yama ardika, 2015). Alat untuk mengukur daya ledak yaitu *vertical jump*. *Vertical jump* adalah salah satu jenis yang digunakan untuk mengetahui nilai daya ledak otot seseorang.

## I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Penurunan fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA 46 Jakarta Selatan.
- b. Rendahnya kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.
- c. Belum diketahui manfaat latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

## I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dan identifikasi masalah di dapatkan maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan?

## I.4 Tujuan Penelitian

### I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA 46 Jakarta Selatan.

### I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui hasil peningkatan *circuit training* terhadap daya ledak otot tungkai dengan pemberian latihan menggunakan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

## **I.5 Manfaat Penelitian**

### **I.5.1 Manfaat Institusi Pendidikan**

Memberi manfaat dan menambah pengetahuan tentang pengaruh *circuit training* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

### **I.5.2 Manfaat Penulis**

Untuk menambah pengetahuan dibidang kesehatan khususnya fisioterapi mengenai pengaruh *circuit training* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

### **I.5.3 Manfaat Masyarakat**

Menambah informasi mengenai *circuit training* terhadap daya ledak otot tungkai khususnya pada siswa ekstrakurikuler SMAN 46 Jakarta Selatan.

