

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Physical fitness merupakan kebutuhan fisik yang diinginkan setiap manusia untuk agar dapat melakukan aktivitas setiap hari, salah satunya yaitu berolahraga. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang- cabang olahraga salah satunya seperti sepakbola, bulutangkis, basket, dan olahraga lainnya (Santosa, 2015).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua manusia baik di internasional maupun nasional, di nasional atau indonesia sendiri sepakbola sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik di kota-kota maupun di desa-desa. Sepakbola sendiri dapat diartikan suatu cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola dapat dimainkan diluar ruangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*) (Santosa, 2015). Permainan sepakbola mencakup gerakan-gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola (Faruk & Nosa, 2015).

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memenangkan pertandingan atau kompetisi. Agar suatu tim sepakbola dapat memenangkan sebuah pertandingan atau kompetisi sepakbola seorang pemain sepakbola membutuhkan *physical fitness* yang baik dan prima (Saqrin, 2013). *Physical fitness* merupakan salah satu aspek penting khususnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan *physical fitness*, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan

rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan *physical fitness* (Prakoso & Hartoto, 2015).

Unsur-unsur *physical fitness* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), kecepatan (*speed*) ketangkasan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*) serta komposisi tubuh (*body composition*). Untuk kebugaran yang berkaitan dengan performance komponen di atas harus ditambah 4 komponen lain, yakni: ketahanan otot, tenaga otot, ketangkasan dan kecepatan. Seluruh komponen di atas wajib dimiliki oleh para atlet yang ingin meraih juara (Jurnal Kedokteran Meditek, 2012).

Atlet sepakbola memerlukan usaha dan latihan untuk bermain sepakbola. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan *physical fitness* dalam olahraga, salah satunya adalah *speed*. *Speed* adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011). Komponen *speed movement* ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. *Speed movement* diukur dengan cara mengukur jarak yang ditempuh dan waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak tersebut (meter per detik) (Adi Santika, 2015).

Menurunnya kemampuan *speed* dalam berlari menyebabkan atlet sangat kesulitan untuk beradu *sprint* dengan lawan. Rendahnya *speed* pada atlet sepakbola diduga disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, seperti motivasi berprestasi yang kurang, mental yang belum matang, masalah gizi, kondisi fisik atlet, *skill* dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet seperti kemampuan pelatih, program latihan, penonton, bentuk latihan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk *speed* didalam sepakbola (Mu'arif, 2016).

Berdasarkan pembahasan yang ditulis oleh Mu'arif (2016), bahwa menurunnya kemampuan *speed* dapat menimbulkan resiko cedera pada atlet sepakbola berdasarkan faktor internal yaitu kondisi fisik atlet. Cedera yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas fitness, latihan, atau pertandingan olahraga. Ada dua tipe cedera olahraga, yaitu cedera akut dan cedera kronis. Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan *overuse syndrome*. Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. *Overuse syndrome* sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan *functiolaesa* (penurunan fungsi) (Setiawan, 2011).

Cedera yang sering terjadi pada olahraga sepakbola dapat diakibatkan oleh berbagai hal, seperti pemberian latihan fisik, teknik dan taktik yang tidak terprogram pada saat latihan maupun pertandingan. Seperti ini hasil survei cedera FIFA pada pertandingan *World Cup* Brazil 2014, angka kejadian cedera pada atlet sepakbola disebutkan; kepala, leher dan wajah 18%, ekstremitas atas termasuk bahu 10%, trunk 7%, groin 4%, paha 25%, lutut 12%, *lower leg* 12%, *ankle* 10%, kaki 2% (Junge & Dvorak, 2015).

Seorang atlet sepakbola dapat meningkatkan *speed* oleh tim medis yang salah satunya fisioterapi sehingga gerakan-gerakan yang dihasilkan juga benar dan mengurangi terjadinya risiko cedera. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK Nomor 65 Tahun 2015). Banyak metode latihan dalam meningkatkan *speed* pada atlet sepakbola, misalnya *squat jumps*, *split squat*

jumps, skipping, lateral bounding. Untuk metode latihan tersebut, peneliti menggunakan *plyometric training* (Davies *et al*, 2015).

Plyometric merupakan macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan speed dan strength untuk menghasikan gerakan eksplosif. *Plyometric training* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Pliometrik juga disebut dengan refleksi regangan atau refleksi pilihan otot (Radcliffe & Farentinos, 2002).

Plyometric training merupakan jenis latihan yang dibuat untuk menghasilkan kelincihan gerakan yang kuat dan meningkatkan fungsi pada sistem saraf manusia. Pada umumnya hal ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga tertentu. *Plyometric training* adalah suatu bentuk latihan yang memungkinkan otot dapat mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat (Umar, 2013).

Plyometric training merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. *Plyometric training* terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Tujuan *plyometric training* adalah kelelahan lokal pada otot dan sistem saraf pusat. Agar latihan dapat memberikan hasil seperti yang diharapkan, maka harus direncanakan dan diprogramkan dengan baik (Yasin, 2017).

Salah satu pengukuran yang dapat dilakukan untuk mengukur *speed* pada *plyometric training* yaitu *30 meter sprint speed test*. *Speed* dievaluasi dengan *sprint* maksimal *15 meter* dan *30 meter*, Dengan memenuhi protokol berikut: pemain mengeksekusi tiga *sprint* maksimal dengan *15 meter* dan *30 meter* dengan interval istirahat 3 menit antara setiap *sprint*. Yang terbaik dari 3 kali yang diperoleh dicatat untuk analisis data (Aguiar, *et al.*, 2008).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *Plyometric Training* terhadap peningkatan *Speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

- a. *Plyometric training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *Speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta
- b. Belum diketahui manfaat *plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi latar belakang diatas, peneliti merumusan masalah yaitu sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh dari *Plyometric Training* untuk meningkatkan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh pemberian *Plyometric Training* terhadap peningkatan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji gambaran karakteristik responden
- b. Mengkaji pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *speed*
- c. Mengkaji perubahan *speed* pada kelompok control

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

- a. Mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola.

- b. Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *plyometric training*.
- c. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola.
- d. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.5.2 Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *plyometric training*.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

I.5.3 Bagi Masyarakat

- a. Menjadikan *plyometric training* sebagai salah satu program latihan.
- b. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- c. Mengetahui cara meningkatkan *speed* dengan menggunakan metode latihan *plyometric training*.