

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Pembinaan Kesehatan Olahraga, 2013). Salah satu dari berbagai cabang olahraga ialah sepak bola. Sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang salah satu pemainnya adalah penjaga gawang dan dimainkan selama 2x45 menit dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam cabang olahraga sepak bola ini tiap pemain harus memiliki *Physical fitness* yang baik agar setiap pertandingan dapat menunjukkan performa terbaiknya untuk meningkatkan prestasi, baik pemain maupun tim sepak bola.

Physical fitness (kebugaran fisik) dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, pengkondisian fisik, rumah tangga, atau kegiatan lainnya. Dalam suatu olahraga, *Physical fitness* sangat diperlukan oleh para pemain sepak bola dalam menunjang kemenangan dan meningkatkan prestasi. Untuk mencapai *Physical fitness* yang baik dibutuhkan latihan yang optimal. Latihan adalah bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang dan memiliki tujuan sasaran untuk mengurangi pencegahan cedera dan perbaikan atau pemeliharaan *Physical fitness*. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Carl J. et al., 2017). *Physical fitness* adalah seperangkat atribut yang di dapat atau diraih yang berhubungan dengan kemampuan dan keterampilan seseorang pemain sepak bola untuk melakukan aktivitas fisik (Howley, 2001). Dalam *Physical fitness* terdapat kategori pengkondisian fisik. Salah satu komponen dalam terbentuknya suatu kondisi fisik ialah *Agility*.

Agility (kelincahan) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. *Agility* memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. Meskipun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol (Wahjoedi, 2000). Seorang pemain sepak bola membutuhkan kemampuan *Agility* yang baik untuk meningkatkan performa dan mengurangi cedera yang terjadi saat pertandingan. Penurunan *Agility* pada pemain sepak bola, akan memungkinkan terjadinya risiko cedera saat pertandingan dapat meningkat. Apabila tungkai yang tidak memiliki kemampuan *agility* yang baik, maka resiko terjadi pada extremitas bawah akan semakin meningkat. Terutama ketika pemain menerobos dan mengecoh lawan dengan gerakan yang melibatkan tungkai. Untuk mengurangi resiko cedera pada pemain sepak bola, maka upaya pelayanan kesehatan sangat diperlukan yaitu fisioterapi.

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 (PerMenKes Nomor 65 tahun 2015). Peningkatan *agility* pada pemain sepak bola, fisioterapi memiliki peranan penting dalam upaya pengembangan dan memelihara gerak dan fungsi pada pemain sepak bola. latihan yang akan diambil penulis adalah *Plyometric Training*.

Plyometric Training adalah serangkaian latihan daya ledak ketahanan berat badan tubuh dengan menggunakan siklus memendek-peregangan serat otot untuk meningkatkan kapasitas fisik (booth and orr, 2016). *Plyometric Training* sebagai latihan yang mana biasanya melibatkan gerakan melompat berulang-ulang, berlari, dan mengubah arah gerakan secara eksplosif. Gerakan-gerakan ini adalah komponen yang dapat membantu dalam meningkatkan kelincahan karena mengeksploitasi beradaptasi *stretch shortening cycle* melalui system neuromuscular dalam membantu meningkatkan *power* otot tungkai sehingga peningkatan kecepatan dapat tercapai (Miller *et al.*, 2006).

Konsep *Plyometric Training* memiliki cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu yaitu dengan cara melakukan kontraksi *eccentric* (memanjangkan) terlebih dahulu otot-otot tersebut sebelum melakukan kontraksi *concentric* (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif tanpa adanya relaksasi. Dengan kata lain, kita dapat mengerahkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot kalau melakukan terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut kearah yang berlawanan (Harsono, 2001: 29). Untuk itu, *Plyometric Training* sangat direkomendasikan untuk meningkatkan komponen *agility*. Mengembangkan *power* secara maksimal pada otot dapat memicu peningkatan *agility*. Hal ini dikarenakan untuk mencapai *agility* yang tinggi dibutuhkan bentuk latihan yang eksplosif dengan mengubah arah gerakan secara cepat dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk mengukur kemampuan *agility* para pemain dapat dilakukan dengan *Agility T-Test*.

Agility T- Test memiliki tujuan untuk mengukur kelincahan seseorang dengan cara berlari pada jalur yang membentuk huruf T. pemain yang diukur akan berlari dari garis *start* A menuju ke titik B, kemudian berlari menyamping kearah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari kearah D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan kanan. Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian berlari mundur menuju garis finish (titik A), stopwatch dihentikan ketika melewati titik (Widiastuti, 2011).

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis memiliki beberapa identifikasi masalah diantaranya :

- a. *Plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *agility* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Jakarta
- b. Belum diketahui manfaat *Plyometric Training* terhadap peningkatan *agility*.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *agility* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Jakarta?

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji Pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *agility* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang dilakukan pada penelitian ini antara lain:

- a. Mengkaji karakteristik responden berdasarkan Usia, *Heart Rate*, *Respiratory Rate*, tinggi badan, berat badan, *Body Mass Index*.
- b. Mengkaji kemampuan *Agility* pada kelompok *control*.
- c. Mengkaji kemampuan *Agility* pada kelompok perlakuan.

I.5 Manfaat Penulisan

Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis berharap dapat bermanfaat bagi:

- a. Bagi Penulis
 - 1) Mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *agility*.
 - 2) Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *plyometric training*.
 - 3) Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *agility* pada pemain sepak bola.
 - 4) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan DIII Fisioterapi.

b. Bagi Institusi

- 1) Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *plyometric training*.
- 2) Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPU) Jakarta guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

c. Bagi Masyarakat

- 1) Menjadikan *plyometric training* sebagai salah satu program latihan.
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- 3) Mengetahui cara meningkatkan *agility* dengan menggunakan metode latihan *plyometric training*.

