

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara berkembang yang secara terus menerus melakukan pembangunan di segala bidang dan termasuk pembinaan di bidang olahraga. Kejayaan suatu negara dapat dilihat dari hasil-hasil prestasi yang diraih oleh para atletnya dalam kejuaraan-kejuaraan olahraga nasional maupun internasional. banyak faktor yang mempengaruhi prestasi para atlet diantaranya adalah latihan dan pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan dengan ditunjang oleh status gizi yang memadai. Hasil prestasi juga dipengaruhi oleh fisik dan mental para atlet.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di Indonesia, perkembangan permainan futsal di Indonesia kini semakin baik, hal ini dilihat dari minat masyarakat Indonesia terhadap permainan futsal sangat tinggi. Bertambah banyaknya sarana dan prasarana futsal di Indonesia membuat permainan ini semakin marak. Hal ini dibuktikan dengan bertambah banyaknya kompetisi futsal di Indonesia, diantaranya kejuaraan antar sekolah, kejuaraan antar perguruan tinggi maupun kejuaraan antar klub. pada tahun 2000 futsal berkembang sangat pesat, ditambah tahun 2002 untuk pertama kalinya Indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan futsal Asia di Jakarta. Untuk menyatukan organisasi futsal dan terjadinya re-shuffle di PSSI maka pada tahun 2006 dibentuklah Badan Futsal Nasional (BFN).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005:22) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan.

Dalam olahraga futsal kematangan *skill* maupun fisik jadi kuncinya. Olahraga futsal pemain diharuskan terus bergerak berlari untuk menciptakan gol dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan gol. Oleh karena itu, olahraga futsal membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan (*endurance*) selama pertandingan berlangsung (*Setiawan et al, 2014*). Pada saat kebugaran menjadi tujuan latihan olahraga, maka perlu diatur strategi latihan yang tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi tubuh secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh (*Wiarso, 2013*). Komponen kebugaran di atas yang nantinya akan meningkatkan keterampilan pemain futsal yaitu kecepatan, koordinasi, kecepatan reaksi, daya ledak, dan *agility*.

Pada permainan futsal *agility* mempunyai peranan yang penting. Hal ini dikarenakan *agility* dengan karakteristik permainan futsal yang memakai lebar lapangan dan terus bergerak, dimana tim yang memiliki kecepatan lebih baik, yang melakukan pergerakan lebih banyak, akan memiliki peluang untuk mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. *Agility* diperlukan untuk mengubah arah gerakan dengan cepat ketika mencari ruang untuk menerima operan dan memasukan bola ke gawang tim lawan untuk striker, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali keposisi masing-masing untuk *midfielder*. Melakukan pertahanan untuk *man to man marking*, yaitu pertandingan dengan duel satu lawan satu, setiap pemain melakukan pencagaan setiap gerakan pemain lawan untuk pemain belakang. Mengubah strategi permainan, baik pada saat mengubah serangan menjadi bertahan atau sebaliknya, dan juga mengubah pola permainan (*Akbar, 2008*).

Agility merupakan komponen penting yang dibutuhkan oleh pemain futsal, karena merupakan kemampuan untuk mengubah arah tubuh dalam pola yang efisien dan efektif. terdiri dari kombinasi antara kekuatan otot, ketepatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuskular.

Agility pada umumnya adalah kemampuan untuk bergerak secara cepat dan berpindahan posisi tanpa kehilangan keseimbangan (Dawes, 2011). Sehingga jika terdapat kelemahan atau gangguan dari salah satu faktor tersebut dapat mempengaruhi penurunan tingkat *agility* pada seseorang pemain.

Seperti yang tercantum dalam Permenkes, nomor 65 tahun 2015, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan dalam mengembalikan gerak dan fungsi tubuh 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, elektroterapi, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi. Oleh karena itu fisioterapi mempunyai peran penting dalam memberikan edukasi dan latihan dalam upaya peningkatan *agility* pada pemain futsal.

Upaya untuk peningkatan *agility* dapat dilatih dengan latihan *plyometric*. *Plyometric* merupakan latihan yang melibatkan latihan dengan prinsip *stretch-shortening cycle* (SSC), latihan tersebut digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya ledak untuk melatih otot agar lebih banyak bekerja dalam waktu yang lebih singkat, latihan *plyometric* telah terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan berlari, melompat, kekuatan, dan juga sudah terbukti dalam meningkatkan *running economy* dan *agility* (*agility*) (Arazi, 2014). Untuk meningkatkan *agility* membutuhkan peningkatan kekuatan yang cepat dan juga *power output* yang tinggi, dan *plyometric depth jump* dapat memenuhi faktor tersebut. Pada *depth jump* terjadi adaptasi saraf dan peningkatan perekrotan motor unit dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot eksentrik paha yang merupakan suatu komponen yang lazim untuk melakukan perubahan arah selama fase deselerisasi (Arazi, 2014). Mengacu pada pendapat tersebut, latihan *plyometric* sesuai dan tepat untuk meningkatkan *agility*.

Depth jump merupakan latihan *plyometric* intensitas tinggi yang menggunakan prinsip SSC yang terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan

lompatan, *agility*, kekuatan, dan kecepatan latihan *plyometric depth jump* dilakukan dengan berdiri diatas box yang memiliki 45 cm. kemudian satu kaki sebagai awalan untuk melangkah dari box dan mendarat dengan 2 kaki diatas tanah. Segera setelah kontak dengan tanah, dilanjutkan melakukan gerakan eksplosif dari landasan dengan meloncat secepat dan setinggi mungkin (Arazi *et al*, 2014).

Umumnya latihan *depth jump* sering diaplikasikan pada permukaan landasan tanah walaupun sebenarnya *depth jump* juga dapat dilakukan pada landasan lainnya seperti landasan pasir. *Depth jump* pada landasan tanah dapat meningkatkan aktifasi otot dan perekrutan motor unit dalam waktu yang singkat yang dapat meningkatkan power yang cepat dan *depth jump* diatas pasir juga dapat meningkatkan perekrutan motor unit tapi karena struktur pasir yang empuk tidak stabil dapat meningkatkan waktu kontraksi otot sehingga peningkatan power tidak secepat landasan lain, *Depth jump* pada landasan pasir yang tidak stabil berguna untuk meningkatkan keseimbangan, karena otot akan terus beradaptasi menyesuaikan diri untuk tetap menjaga posisi terhadap landasan pasir tersebut (Mirzae, 2013). latihan pada landasan yang tidak stabil dapat diberikan untuk meningkatkan stimulasi kekuatan dan adaptasi terhadap keseimbangan (Behm, 2015). *Power*, kekuatan, keseimbangan merupakan komponen yang mempengaruhi *agility*.

Peran fisioterapi sebagai salah satu profesi yang dapat mendukung kesehatan dan memelihara kemampuan atlet mempunyai peranan yang sangat penting dalam memberikan usaha dalam latihan penguatan untuk meningkatkan *agility* sebagai tindakan untuk mengoptimalkan prestasi atlet sehingga mampu untuk bertanding dengan baik serta terhindar dari cidera.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memaparkan dalam bentuk proposal skripsi dengan judul

“Perbedaan pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan landasan pasir terhadap peningkatan *Agility* pemain futsal”.

B. Identifikasi Masalah

Agility merupakan komponen penting yang dibutuhkan oleh pemain futsal, yang merupakan kemampuan untuk mengubah arah tubuh dalam pola yang efisien dan efektif. *Agility* terdiri dari kombinasi antara kekuatan otot, ketepatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular. *Agility* pada umumnya adalah kemampuan untuk bergerak secara cepat dan perpindahan posisi tanpa kehilangan keseimbangan (Dawes, 2011. Dalam Anggita, *et al.*, 2015).

Pada permainan futsal, *agility* memiliki peranan yang cukup penting karena dalam permainan futsal seseorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik yang merupakan faktor hal utama untuk menjadi pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan dalam bermain futsal. Adapun teknik-teknik dasar bermain futsal yaitu sebagai berikut :1) berlari (*running*) 2) menendang bola (*kicking*), 3) melompat/menyundul bola (*jumping/handling*), 4) menggiring bola (*dribble*), 5) menahan bola (*trapping*). dan untuk memiliki teknik dasar yang baik seseorang pemain harus memiliki *agility* yang baik juga.

Karakteristik *agility* sangat unik. *Agility* tersusun atas komponen-komponen koordinasi, kekuatan, kelenturan, waktu reaksi dan koordinasi. Berkenaan dengan gerakan-gerakan khusus, merupakan komponen terpenting pada *agility*. Jika koordinasi seseorang jelek, maka ia tidak akan memiliki *agility* yang baik walaupun memiliki ciri-ciri bawaan yang lain (Jensen & Fisher, 1979).

Peningkatan *agility* dapat dilatih dengan latihan *plyometric*. Klasifikasi *plyometric* dibedakan menjadi : *plyometric low intensity* (*squat jump, spit squat jump, ankle bounce, lateral hurdle/cone jump*), *plyometric medium intensity* (*pick jump, lateral hope, double dan single leg pick jump, double leg tuck jump, standing triple jump, zigzag cone jump, double leg hop, alternate leg bounds,*

combination bound), *high intensity* (in *depth jumps*, *box jumps*, *single leg vertical power jump*, *single leg tuck jump*) (Patel, 2014). tetapi yang akan dibahas lebih lanjut dibatasi pada *plyometric high intensity* yaitu latihan *plyometric depth jump* terhadap permukaan tanah dan pada permukaan pasir. Dimana *depth jump* yang merupakan latihan yang yang mengaktifkan SSC dan mempunyai efek untuk meningkatkan dari kemampuan melompat dan performa muscular. Dimana otot berkontraksi dengan cepat dengan menggunakan kekuatan, elastic otot, dan persyarafan untuk dapat meningkatkan *agility* (lehnert, 2013 dalam Anggita *et al.*, 2014).

Umumnya latihan *depth jump* sering diaplikasikan pada permukaan landasan tanah walaupun sebenarnya *depth jump* juga mampu dilakukan pada landasan lainnya seperti landasan pasir. *Depth jump* yang dilakukan pada landasan tanah memberikan rangsangan yang besar terhadap SSC yang berperan memberikan rangsangan profioseptif sehingga memfasilitasi peningkatan *recruitment motor unit* dalam waktu yang singkat sehingga dapat meningkatkan kekuatan, power yang cepat. *Depth jump* pada landasan pasir yang empuk, tidak rata, dan tidak seimbang meningkatkan waktu kontraksi dan force pada otot dan memungkinkan untuk mengaktifkan otot-otot ekstensor dan terjadinya perkembangan *force* sebelum terjadinya kontraksi eksentrik sehingga membutuhkan energi yang lebih. *Depth jump* pada landasan pasir yang empuk dan tidak stabil akan berguna untuk meningkatkan keseimbangan karena otot akan terus beradaptasi menyesuaikan diri untuk tetap menjaga posisi. Kekuatan, power, dan keseimbangan merupakan komponen yang mempengaruhi *agility*, dan untuk mengukur *agility* dan efek kedua latihan tersebut maka dilakukan menggunakan *hexagon test*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penelitian ini dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan landasan pasir terhadap peningkatan *agility* pemain futsal

C. Perumusan masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah terhadap *agility* pemain futsal?
2. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan pasir terhadap *agility* pemain futsal?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan landasan pasir terhadap peningkatan *agility* pemain futsal?

D. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan landasan pasir terhadap *agility* pemain futsal.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah terhadap *agility* pemain futsal.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric depth jump* pada landasan pasir terhadap *agility* pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perkembangan ilmu fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam melaksanakan latihan yang baik, efektif, dan efisien dalam kegiatan olahraga, dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berguna bagi fisioterapis, khususnya dalam peningkatan *agility*.

2. Manfaat Bagi Fisioterapi

Menambah metode terapi yang tepat dan bermanfaat dalam melakukan penanganan terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal.

3. Manfaat Bagi peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan fisioterapis dapat menerapkan latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan latihan *plyometric depth jump* pada landasan pasir terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.

4. Manfaat bagi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan dan pertimbangan referensi tentang latihan *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan landasan pasir terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.