

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dengan gaya hidup orang-orang perkotaan khususnya di kota Jakarta yang nota band masyarakatnya selalu menghabiskan waktu dengan selalu bekerja tanpa kenal waktu dengan tujuan untuk mencari penghidupan yang berkecukupan. Sering kali dengan aktivitas yang sangat padat, masyarakat lupa akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Dimana olahraga cukup penting untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun jasmani, dan oleh karena itu olahraga penting bagi masyarakat perkotaan agar dapat menciptakan sumber daya manusia yang baik. Dimana salah satu syarat sumber daya manusia yang baik adalah sumber daya manusia yang sehat.

Dimana sehat menurut (UU No. 36 tahun 2009) adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dan untuk menciptakan manusia yang sehat, kita dapat menerapkan pola hidup yang sehat, yang salah satunya dengan cara berolahraga.

Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan

kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target, denyut nadi, jumlah pengulangan gerak ,dan lain-lain di lakukan dengan mengandung unsur rekreasi (Lesmana, 2012). Selain itu olahraga juga memiliki tujuan tertentu seperti prestasi, kesehatan, rekreasi dan pendidikan.

Dengan aktivitas masyarakat yang sangat padat dan di tambah dengan perkembangan yang ada, yang membuat minimnya lahan atau ruang untuk berolahraga khususnya di daerah perkotaan. seperti olahraga sepakbola mengalami kesulitan untuk memainkan olahraga tersebut akibat keterbatasan lahan yang ada. Namun kemudian orang mulai berfikir memainkan sepak bola di lapangan tertutup (*indoor*),atau di dalam ruangan. Kegiatan bermain bola di dalam ruangan sudah di lakukan pada tahun 1930 saat piala dunia di gelar di uruguay. Olahraga baru itu dinamakan *futebol de salao* (Bahasa Portugis) atau *futbol sala* (Bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itu munculah singkatan yang lebih mendunia yaitu futsal.

Olahraga futsal bagi masyarakat perkotaan memiliki tujuan seperti: rekreasi ,kesehatan dan juga kopetisi, Seperti yang telah dibahas diatas mengenai tujuan dari olahraga. Olahraga fusal sendiri merupakan suatu permainan bola yang di mainkan oleh 2 tim yang masing–masing beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan manipulasi bola dengan kaki. Didalam permainan fusal ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para pemain futsal,

diantaranya sebagai berikut: (1) Kontrol bola, (2) *passing*/pengumpanan, (3) *Dribling*, (4) *Shooting* (menendang keras), (5) Kecepatan, (6) Fisik (Lhaksana, 2006). dengan melihat beberapa tehnik dasar dalam bermain futsal diatas, peneliti tertarik untuk meneliti kecepatan dalam permainan futsal khususnya kecepatan dalam berlari.

Karena dalam permainan futsal kecepatan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Dimana pemain di tuntutan dalam mengalirkan bola, bergerak/berlari mencari ruang untuk menerima umpan, dan beraksi, karena dengan melakukan pergerakan atau berlari dengan cepat, seorang pemain futsal akan dapat mengecoh lawan dan dalam melakukan penjagaan serta juga dapat dengan cepat menyusun formasi baik itu ketika melakukan penyerangan ataupun ketika bertahan, karena pemain futsal rata tipe otot yang bekerja adalah jenis tipe otot kontraktil/tipe otot *phasic* atau otot tipe II yaitu tipe otot yang mengandalkan kecepatan dan kelincahan. Dimana pemain futsal sangat membutuhkan kecepatan dibanding daya tahan pada setiap pemainnya, Oleh karena itu kecepatan harus mutlak di kuasai khususnya dalam kecepatan melakukan pergerakan/berlari yang merupakan sebagai salah satu tehnik dasar dalam bermain futsal .

Kecepatan lari merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan pada berbagai cabang dan nomor olahraga. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat mungkin dari satu tempat ketempat lain. Dimana kecepatan lari dipengaruhi oleh beberapa komponen yaitu kekuatan otot, power otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau group otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis (Kisner, 2007). Power otot adalah merupakan kemampuan maksimal otot untuk melakukan aktivitas/gerakan dengan beban maksimal pada satuan waktu tertentu, Sedangkan daya tahan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan otot untuk mengulangi kontraksi dalam jumlah tertentu (Lesmana, 2012).

Di dalam permainan futsal pada saat berlari terdiri dari beberapa fase yaitu *stance phase*, *swing phase*, dan *flot phase*. Pada *stance phase* dibagi menjadi 3 komponen yaitu: (1) *initial contact to foot flat*, (2) *foot flat to heel-off*, (3) *heel-off to toe-off*. Sedangkan pada fase *swing* pada saat berlari dapat dibagi menjadi 2 fase yaitu: (1) *initial swing*, (2) *terminal swing*, dimana fase *swing* (mengambang) pada saat berlari terjadi pada awal *initial swing* (ayunan awal) dan pada akhir *terminal swing* (Dugan et al, 2005).

Dalam melakukan gerakan berlari memerlukan komponen pendukung dimana komponen pendukung tersebut salah satunya otot. Otot merupakan salah satu komponen yang dapat menghasilkan gerakan dan jika menghasilkan kekuatan yang maksimal, maka hal tersebut akan mempengaruhi peningkatan kecepatan berlari. Otot skeletal merupakan suatu jaringan yang kegiatannya berupa kontraksi, sehingga otot mempunyai kemampuan ekstensibilitas, elastisitas, dan kontraktibilitas. Karena kemampuannya maka otot skelet dapat menggerakkan bagian-bagian skelet sehingga dapat menimbulkan gerakan. Pada tungkai terdapat

beberapa macam otot dan salah satunya adalah otot *quadriceps* yang terdiri dari *rectus femoris*, *vastus medialis*, *vastus lateralis*, dan *vastus intermedius*. Otot *quadriceps* memiliki fungsi sebagai stabilisator aktif sendi lutut dan juga berperan sebagai penggerak sendi yaitu pada gerakan ekstensi lutut. Dimana otot *quadriceps* berfungsi sebagai penopang pada saat berjalan, berlari, menendang, melompat, naik turun tangga, maupun sebagai stabilisasi pada saat melakukan aktifitas ataupun latihan. Terkait dengan fungsi otot *quadriceps* yaitu berperan dalam gerakan *ekstensi knee*, dan tidak hanya otot *quadriceps* saja yang bekerja pada saat lari, masih ada otot lain seperti *hamstring* yang berfungsi untuk membantu fleksi *knee* pada saat berlari, selanjutnya otot *gluteus maximus* yang berfungsi sebagai stabilisator pada saat berlari, serta otot *gastroc* dan *soleus* yang berfungsi untuk mempercepat akselerasi gerakan ayun (*plantar fleksi*) pada ankle dari fase mid hingga late stance (akhir sikap) pada saat berlari (sasaki *et al*, 2005). maka otot-otot tersebut sangat berperan penting dalam menghasilkan gerakan *berlari*. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal maka dibutuhkan kekuatan, stabilisasi, dan daya tahan dari semua otot-otot tungkai secara maksimal, sehingga dapat menghasilkan performa otot yang optimal dan resiko cedera pada pemain futsal saat melakukan gerakan dapat diminimalisir.

Dimana untuk dapat meningkatkan kecepatan lari dalam bermain futsal maka harus di perlukan berbagai jenis latihan fisik yang mampu menunjang komponen-komponen dalam berlari, salah satunya latihan beban. Karena latihan beban merupakan cara yang paling baik untuk

mengembangkan kekuatan, power dan daya tahan yang merupakan komponen dari kecepatan berlari. Karenanya bentuk latihan beban/*high-resistance* telah digunakan sebagai latihan anjuran untuk meningkatkan kecepatan berlari (Delecluse *et al*, 1995).

Tujuan utama pelayanan kesehatan khususnya di bidang fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh secara maksimal, seperti yang tercantum dalam menurut PERMENKES No. 80 Tahun 2013.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang di tunjukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak maksimal dan kemampuan fungsional selama daur kehidupan, dengan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapi dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi (PERMENKES No. 80 Tahun 2013)

Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan profesional harus mempunyai kemampuan dan keterampilan untuk mempromosikan, membimbing, memberikan resep dan mengupayakan serta mengelola kegiatan olahraga (WCPT,2010)

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah. Banyak cara untuk dapat meningkatkan kecepatan lari yaitu dengan beberapa jenis latihan beban berupa *bench press*, *leg press* dan *squat resisitance* (William, 2009).

Leg press adalah bentuk latihan beban yang bersifat isotonik. *Leg press* merupakan latihan yang melatih otot *Quadricep femoris* dan otot *hamstring* secara bersama-sama, latihan beban dimana individu mendorong berat atau penolakan menggunakan kaki sejauh yang di bisa. Dan hentikan proses mendorong beban ketika pinggang menjadi tertekan. Dimana manfaat dari latihan *leg press* adalah meningkatkan penguatan otot *Quadriceps* dan *Hamstring*. Dimana latihan ini diharapkan terjadinya peningkatan kekuatan otot dan power pada otot *Quadriceps* dan *Hamstring* yang merupakan bentuk salah satu komponen berlari yang sangat diharapkan terdapat peningkatan kecepatan pada saat berlari.

Squat resistance adalah latihan penguatan otot *quadriceps* dimana pada gerakan tersebut terjadi gerakan bersamaan pada kedua tungkai dengan tubuh menggunakan *belt resistance* sebagai beban. Perubahan gerak yang terjadi pada saat melakukan *squat* adalah dari posisi berdiri tegak lalu menurunkan badan sehingga lutut membentuk sudut 80° dan posisi tangan tegak lurus kebawah. Dimana manfaat dari latihan *squat resistance* adalah untuk melatih kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan otot. Dengan adanya peningkatan kontraksi otot yang tersedia pada otot yang tepat atau kelompok otot, dapat mengakibatkan peningkatan akselerasi dan kecepatan dalam keterampilan pentung untuk sepak bola/futsal seperti berputar, berlari dan mengubah arah (Wisloff *et al*, 2003).

Latihan *squat resistance* tersebut bersifat *high resistance* dan *low repetition* yang dapat memacu pertumbuhan serat otot tipe II, dan meningkatkan jumlah protein kontraktil pada otot. Sehingga apabila diterapkan latihan kekuatan dengan menggunakan beban maksimal, dan dengan penekanan pada mobilisasi maksimal pada gerakan *squat resistance* dapat meningkatkan kecepatan berlari (Wisloff *et al*, 2003).

Dengan adanya perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut maka akan menimbulkan perbedaan dalam mekanisme peningkatan power, kekuatan dan daya tahan otot terhadap pengaruh peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik mengangkat topik diatas kedalam bentuk penelitian. Dimana penulis membagi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan pertama yaitu latihan *leg press* yang di berikan sedangkan kelompok perlakuan kedua diberikan latihan *squat resistance*, untuk membuktikan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal dan memaparkannya di dalam bentuk skripsi dengan judul “Latihan *Leg Press* Lebih Baik Dari Pada Latihan *Squat Resistance* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal”.

B. Identifikasi Masalah

Dimana dalam permainan futsal kecepatan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Dimana pemain di tuntut dalam mengalirkan bola, bergerak/berlari mencari ruang untuk menerima umpan, dan beraksi,

karena dengan melakukan pergerakan atau berlari dengan cepat, seorang pemain futsal akan dapat mengecoh lawan dan dalam melakukan penjagaan serta juga dapat dengan cepat menyusun formasi baik itu ketika melakukan penyerangan ataupun ketika bertahan. Oleh karena itu kecepatan harus mutlak di kuasai khususnya dalam kecepatan melakukan pergerakan/berlari yang merupakan sebagai salah satu tehnik dasar dalam bermain futsal .

Kecepatan lari merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan pada berbagai cabang dan nomor olahraga. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat mungkin dari satu tempat ketempat lain. Dimana Kecepatan lari dipengaruhi oleh beberapa komponen yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, power otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan.

Banyak cara untuk dapat meningkatkan kecepatan lari yaitu dengan beberapa jenis latihan beban berupa *bench press*, *leg press* dan *squat resistance* (William, 2009).

Leg press adalah bentuk latihan beban yang bersifat isotonik. *Leg press* merupakan latihan yang melatih otot *Quadriceps femoris* dan otot *hamstring* secara bersama-sama, latihan beban dimana individu mendorong berat atau penolakan menggunakan kaki sejauh yang di bisa. Dan hentikan proses mendorong beban ketika pinggang menjadi tertekan. Dimana manfaat dari latihan *leg press* adalah meningkatkan penguatan otot *Quadriceps* dan *Hamstring*.

Squat resistance adalah latihan penguatan otot *quadriceps* dimana pada gerakan tersebut terjadi gerakan bersamaan pada kedua tungkai dengan tubuh menggunakan *belt resistance* sebagai beban. Perubahan gerak yang terjadi pada saat melakukan *squat* adalah dari posisi berdiri tegak lalu menurunkan badan sehingga lutut membentuk sudut 80° dan posisi tangan tegak lurus kebawah. Dimana manfaat dari latihan *squat resistance* adalah untuk melatih kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan otot.

Dengan adanya perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut maka akan menimbulkan perbedaan dalam mekanisme peningkatan power, kekuatan dan daya tahan otot terhadap pengaruh peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal

C. Perumusan Masalah

Dari Identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Latihan *Leg Press* dapat meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal?
2. Apakah Latihan *squat* dapat meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal?
3. Apakah Latihan *Leg Press* lebih baik dari pada latihan *squat resistance* terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pemberian *Latihan Leg Press lebih baik* dari pada latihan *Squat Resistance* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain futsal

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal dengan latihan *Leg Press*.
- b. Untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal dengan *Squat Resistance*.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dan fisioterapis

- a. Untuk menambah pengetahuan mengenai manfaat latihan *LegPress* terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal.
- b. Untuk menambah pengetahuan mengenai manfaat latihan *Squat Resistance* terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk diteliti lebih dalam sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal.

b. Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan khususnya di ilmu kebugaran tubuh (*fitness*) dan dalam dunia pendidikan pada khususnya.

3. Bagi Institusi lain

Sebagai referensi tambahan mengenai penanganan dan intervensi fisioterapi yang digunakan untuk peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal.