

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu futbol (sepakbola) dan sala (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi sepak bola dalam ruangan. Olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan teknik memanipulasi bola dengan menggunakan kaki (wikipedia.com, 2008). Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima orang pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang terjadi. Ini disebabkan lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber/plastic* dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat (Lhaksana, 2012). Futsal merupakan olahraga yang dinamis, dimana pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya

perbedaan yang paling mendasar futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang lebih kecil pemain lawan akan mudah merebut bola (Inayat, 2012).

Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dalam olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kekuatan, daya ledak (*muscular power*), dan kelincahan dalam waktu yang *relatipelama*. Sebab dalam olahraga futsal dibutuhkan suatu kekuatan untuk menendang pada anggota ekstremitas bawah sehingga diperlukan kekuatan untuk menendang. Dalam hal ini olahraga futsal memerlukan tendangan yang maksimal untuk mencapai suatu tujuan agar dapat menepati sasaran. Adapun gerakan/teknik yang harus terjadi dalam suatu olahraga futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*). Mengumpan (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Menahan bola (*control*) dalam olahraga futsal harus menggunakan telapak kaki (*sole*) karena dengan permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat

mengontrol dengan baik. Mengumpan lambung (*chipping*) untuk mengumpan bola dibelakang lawan dan dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*, perbedaanya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat dibawah bola. Menggring bola (*dribbling*) keterampilan penting dan mutla harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada tim untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menembak (*shooting*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Dalam olahraga futsal diperlukan tendangan yang kuat agar dapat memanipulasi gerakan ke gawang lawan dengan kemampuan yang dimiliki oleh pemain. Jarak tendangan pada permainan futsal cukup berbeda jauh dengan permainan sepak bola disebabkan oleh ukuran lapangan yang lebih kecil, ukuran bola dan jumlah pemain yang setiap regu berjumlah lima orang. Faktor-faktor yang mempengaruhi jarak tendangan adalah kekuatan (*strength*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan, kelincahan (*agility*), kecepatan reaksi. Sehingga dibutuhkan suatu latihan untuk penguatan otot ektermitas bawah yang diperlukan untuk meningkatkan jarak tendangan pada pemain futsal. Latihan yang dapat digunakan *squat* dan *leg press*.

*Quadriceps* merupakan kelompok otot besar yang terletak dibagian paha depan. Empat otot ini berada dalam kelompok ini yaitu *m.rectus femoris*, *m.vastus lateralis*, *m.vastus intermedius*, *m.vastus medialis*. Dengan kontraksi bersama-sama, mereka bekerja untuk ekstensi knee dan fleksi hip. Penguatan otot *quadriceps* merupakan bagian penting dari program rehabilitasi yang mempunyai arti luas. *Squat* merupakan latihan yang dilakukan untuk penguatan otot paha depan terutama pada bagian *m.quadriceps*. Adapun kelebihan dari latihan *quadriceps exercises* dapat dilakukan dirumah atau tempat olahraga dan tidak perlu ke *gym*. Kekurangan yang dimiliki dari *Squat* tidak dapat mengetahui apakah latihan tersebut sudah maksimal karena perlu didampingi oleh pendamping yang profesional.

*Leg press* adalah latihan beban dimana individu mendorong beban menggunakan kedua kaki. *Leg press* dapat digunakan untuk mengevaluasi kekuatan tubuh bagian bawah secara keseluruhan bagi seseorang mulai dari sendi lutut, pinggul dan *ekstensor* sebagian pergelangan kaki. *Leg press* memiliki kekurangan dan kelebihannya, kekurangan tidak dapat dilakukan dirumah dan harus mengunjungi tempat *gym/fitness center* untuk memakai alat tersebut. Kelebihan dari alat tersebut dapat mengetahui beban yang akan digunakan saat melakukan latihan.

Dalam hal ini fisioterapi berperan dalam meningkatkan jarak tendangan dan pasak yang tercantum sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2007 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa 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 elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi.

Dalam hal ini *squat* dan *leg press* merupakan latihan yang tidak umum digunakan oleh kebanyakan orang sebab kedua latihan tersebut hanya dapat dilakukan ketika dianjurkan untuk latihan tersebut untuk meningkatkan kekuatan otot terutama otot *quadriceps*. *Squat* mungkin dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja karena latihan tersebut tidak memerlukan alat yang berukuran besar dan dapat dilakukan secara mandiri. *Leg press* karena keterbatasan alat dan hanya dapat ditemukan di tempat *gym/fitness center* maka kebanyakan orang tidak terlalu mengetahui alat tersebut yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot dalam olahraga terutama dalam olahraga futsal dalam hal peningkatan jarak tendangan.

*Squat* terapi latihan sebagai salah satu modalitas fisioterapi, dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu dengan memberikan latihan *strengthening*. Karena dengan memberikan latihan *strengthening* maka akan terjadi penambahan jumlah sarkomer dan serabut otot (*filamen aktin* dan *miosin* yang diperlukan dalam kontraksi otot), sehingga dengan terbentuknya serabut-serabut otot yang baru maka kekuatan otot dapat meningkat. Dalam memberikan latihan *strengthening* banyak teknik latihan yang dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan latihan dengan teknik isotonik yang merupakan suatu teknik latihan yang paling sering dilakukan untuk

meningkatkan kekuatan otot. Latihan ini adalah latihan dinamik yang dilakukan dengan prinsip resisten/beban yang konstan dan terjadi perubahan panjang otot. Pada latihan isotonik dapat diberikan dengan beban atau sering disebut dengan *heavy resistance exercise*. Karena latihan ini merupakan latihan yang dinamik maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan meningkatnya aliran darah, sehingga latihan ini tidak cepat menimbulkan kelelahan (esaunggul.ac.id, 2012).

*Leg press* salah satu latihan terbaik untuk melatih paha depan, Latihan ini merupakan bagian dari semua latihan kaki dan sangat membantu bagi mereka yang ingin mendapatkan otot di kaki. Latihan *leg press* sangat membantu untuk mengembangkan otot kaki bagian atas dan otot pinggul dan otot panggul sampai batas tertentu dalam hal ini diperlukan teknik yang benar untuk menghindari cedera kaki. Hal terpenting yang perlu di ingat adalah jangan pernah mengangkat beban terlalu banyak di *leg press* atau akan mengakibatkan cedera yang fatal (cafe-cakwe.blogspot.com, 2012)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji dan memahami perbedaan yang diberikan dalam *squat* dan *leg press*. Sehingga lebih efektif dimana penanganan fisioterapi pada perbedaan *squat* dan *leg press* terhadap peningkatan jarak tendangan pada pemain futsal.

## B. Identifikasi Masalah

Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Sehingga di dalam permainan futsal dibutuhkan *agility*. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. *Agility* merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular.

Pada permainan futsal tidak hanya diperlukan *agility* tetapi diperlukan kekuatan otot untuk melakukan jarak tendangan yang akan ditempuh dalam jarak yang sempit untuk memperoleh jarak tendangan yang maksimal. Latihan penguatan banyak variasi tapi yang digunakan sedikit sesuai kondisi lapangan. Sebab lapangan futsal yang berukuran kecil berbeda dengan lapangan sepak bola sehingga diperlukan latihan yang digunakan untuk latihan penguatan otot *quadriceps* terutama pada saat menendang.

Dalam permainan futsal jarak tendangan diperlukan untuk mengetahui kekuatan otot yang terdapat pada setiap pemain dari latihan tersebut dapat dilihat adanya pengaruh latihan tersebut untuk penguatan otot dalam melakukan jarak tendangan dalam bermain futsal.

*Squat* pemberian latihan ini dilakukan untuk memberikan kekuatan otot dalam melakukan tendangan sehingga dapat meningkatkan jarak tendangan dalam permainan futsal. *Leg press* latihan yang diberikan pada pembebanan di depan kaki untuk, kaki mendorong beban tersebut sehingga otot-otot akan

bekerja. Dalam hal ini penguatan *m.quadriceps* berperan dalam meningkatkan jarak tendangan.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Apakah *squat* dapat meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal ?
- b. Apakah *leg press* dapat meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal ?
- c. Apakah ada perbedaan antara *squat* dengan *leg press* dalam meningkatkan ketepatan jarak tendangan pada pemain futsal ?

### D. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui peningkatan jarak tendangan antara *squat* dengan *leg press* pada pemain futsal.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui peningkatan jarak tendangan pada pemain futsal dengan *squat*
- b. Untuk mengetahui peningkatan jarak tendangan pada pemain futsal dengan *leg press*

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Pelayanan Fisioterapi

Dapat menambah wawasan tentang pemberian *squat* dan *leg press* terhadap jarak tendangan pada pemain futsal. Beda pengertian antara *squat* dan *leg press*.

Dapat mengetahui cara mengukur jarak tendangan pada pemain futsal dengan pemberian *squat* dan *leg press* sehingga dapat dilakukan dengan hasil yang optimal .

### 2. Bagi Pendidikan

Sebagai bahan masukan bagi khasanah fisioterapi yang dapat diterapkan dalam penelitian selanjutnya kepada mahasiswa fisioterapi.

### 3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam bidang penelitian sehingga dapat diterapkan ditempat kerja. Mendapat pengetahuan beda pemberian *squat* dan *leg press* terhadap jarak tendangan pada pemain futsal. Mengetahui latihan yang lebih efektif pada pemain futsal dalam sebuah gerakan dalam jarak tendangan.