

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar terutama pada tingkat sekolah menengah atas. Olahraga ini tidak hanya bersifat kompetitif, tetapi juga menjadi sarana untuk menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga bola (Rusydy *et al.*, 2024). Dalam permainan futsal, keberhasilan seorang pemain tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan taktik, tetapi juga oleh kondisi fisik yang prima. Di antara komponen kondisi fisik yang paling penting dalam permainan futsal adalah kelincahan (*agility*), kekuatan otot tungkai (*leg strength*), dan daya ledak otot tungkai (*explosive power*). Hal ini karena dalam pertandingan futsal pemain sering melakukan *sprint* pendek, perubahan arah secara tiba-tiba serta melakukan lompatan dalam ruang lapangan yang terbatas. Oleh karena itu otot tungkai menjadi bagian tubuh yang sangat penting dalam permainan futsal (Syahab *et al.*, 2023).

Otot tungkai diartikan sebagai otot bagian bawah yang disusun dari sebagian otot rangka atau otot serat lintang (Putri *et al.*, 2022). Otot tungkai atau otot pada kaki terletak di bagian bawah tubuh manusia yang fungsinya untuk menggerakkan kaki dan menopang berat tubuh. Otot tungkai juga berperan dalam mengatasi gaya-gaya fisik yang muncul selama gerakan dinamis berlangsung (Firmansyah *et al.*, 2026).

Kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan futsal, kelincahan sangat dibutuhkan karena pemain harus mampu merespons situasi permainan yang berubah secara dinamis, seperti saat menghadapi pressing lawan, melakukan dribel, atau berpindah posisi dalam waktu singkat. Sementara itu, kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung stabilitas tubuh, menambah akurasi serta kekuatan dalam tendangan, dan menjaga daya tahan

saat bertanding. Daya ledak otot tungkai juga menjadi komponen penting karena sangat dibutuhkan dalam gerakan-gerakan eksplosif, seperti sprint pendek, melompat untuk menyundul bola, atau melakukan tendangan keras secara tiba-tiba (Kadek *et al.*, 2018)

Namun, untuk mencapai kemampuan fisik yang optimal, diperlukan latihan fisik yang spesifik, terprogram, dan sesuai dengan kebutuhan olahraga futsal. Dalam konteks ekstrakurikuler, hal ini sering kali belum menjadi perhatian utama. Berdasarkan pengamatan awal dan wawancara dengan pelatih futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara, diketahui bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler masih memiliki keterbatasan dalam aspek kondisi fisik. Hal ini dibuktikan melalui hasil tes fisik dasar yang dilakukan terhadap 30 siswa anggota ekstrakurikuler futsal pada awal semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

Dari hasil tes tersebut, diperoleh data bahwa hanya 32% siswa yang mampu menyelesaikan tes kelincahan shuttle run dalam kategori “baik”. Sebanyak 60% siswa mencatatkan waktu di bawah rata-rata pada tes kekuatan otot tungkai melalui *wall sit test*, hanya mampu bertahan di bawah 45 detik. Selain itu, dalam tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), sebagian besar siswa hanya mampu mencapai tinggi lompatan antara 25–30 cm, sementara standar kategori “baik” untuk usia 16–18 tahun berada di atas 40 cm. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk menunjang performa permainan futsal secara optimal.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan pembinaan futsal di lingkungan sekolah sering ditemukan berbagai kendala terkait metode pelatihan yang kurang efektif dan kurang praktis. Banyak alat latihan yang biasa digunakan memerlukan ruang yang besar atau peralatan berat sehingga kurang cocok digunakan di lingkungan sekolah dan kurang efisien bagi para pelajar (James, 2021). Selain itu sebagian besar latihan yang dilakukan biasanya hanya fokus pada satu aspek fisik saja seperti kekuatan atau kecepatan tanpa memperhatikan bagaimana latihan

tersebut mempengaruhi secara bersamaan tiga komponen penting yaitu kelincahan, kekuatan, dan daya ledak (Syahab *et al.*, 2023). Padahal ketiga aspek ini sangat saling terkait dan bersama-sama menentukan kemampuan pemain dalam menjalankan fungsi teknis dan taktis permainan.

Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan untuk merancang dan menerapkan program latihan fisik yang lebih efektif dan efisien, yang mampu meningkatkan kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai. Sebagai alternatif solusi yang menjanjikan penggunaan alat *training resistance band* sangat menarik untuk dikaji. *Resistance band* merupakan alat elastis yang mudah dibawa fleksibel serta mudah disesuaikan tingkat resistensinya sesuai dengan kemampuan peserta. Menurut (Nurjanah & Carlina, 2025) hanya ada tiga jenis *resistance band* yaitu *band* lingkaran (*The loop band*), *band* peregangan (*the stretching band*), dan *band* yang dibuat sebagai alat pelengkap (*The exercise band set with attachments*). *Resistance band* membantu menargetkan semua jenis kelompok otot untuk mendapatkan keterlibatan otot penuh untuk memastikan latihan yang efektif (Irawan & Munir, 2021). Alat ini dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot tubuh manusia, meningkatkan stabilitas sendi, memperkuat ligamen, serta stabilitas sekelompok otot, sehingga aman digunakan oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Nurjanah & Carlina, 2025).

Pelatihan menggunakan *resistance band* memiliki beberapa keunggulan, antara lain dapat dilakukan di berbagai tempat, tidak memerlukan peralatan tambahan yang besar, dan sangat fleksibel dalam penggunaannya. *Resistance band* dapat digunakan untuk melatih berbagai kelompok otot, termasuk otot tungkai, dengan variasi latihan yang beragam seperti *squat*, *leg curl*, *lunges*, dan *jump training* (James, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot selain itu juga dapat membantu melatih kelincahan dengan risiko cedera yang relatif rendah (Wahono *et al.*, 2021). Penggunaan alat ini sangat sesuai untuk

pelajar karena mudah diaplikasikan dan aman digunakan sehingga sangat cocok untuk lingkungan sekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti studi oleh (Ajid & Febrianty, 2023) yang menunjukkan bahwa latihan dengan *resistance band* secara signifikan meningkatkan waktu reaksi pukulan lurus pada atlet pencak silat dengan memanfaatkan teknologi *HITensor Kick Shield Pad*. Penelitian dari (Wati *et al.*, 2022) juga mengembangkan media pembelajaran kebugaran jasmani berbasis video tutorial untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Sementara itu, penelitian Made Yudi Indra Permana, Suratmin, dan Gede Eka Budi Darmawan (2022) meneliti peran kecepatan dan power otot tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik. Ketiga penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam peningkatan performa olahraga dan pengembangan media pembelajaran kebugaran jasmani yang bisa diaplikasikan juga dalam pembinaan futsal di sekolah (Setiawan *et al.*, 2025).

Meskipun demikian, penerapan *resistance band* dalam program latihan ekstrakurikuler futsal di tingkat SMA, khususnya di SMA Negeri 1 Kuta Utara, masih belum dilakukan secara sistematis. Latihan fisik yang selama ini dilakukan cenderung bersifat umum dan belum menggunakan pendekatan latihan berbasis alat bantu seperti *resistance band* (Stanković *et al.*, 2025). Selain itu, sampai saat ini masih sangat terbatas penelitian yang mengkaji secara komprehensif pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap ketiga komponen fisik utama dalam futsal yaitu kelincahan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terutama pada siswa ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah menengah atas (Zouhal *et al.*, 2020). Menurut (Kadek *et al.*, 2018), pembinaan olahraga di sekolah harus berbasis pada prinsip ilmiah agar mampu meningkatkan kualitas fisik siswa secara maksimal. Metode latihan yang tepat mampu meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola secara signifikan. Oleh karena itu, penggunaan latihan *resistance band* dalam penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini sangat penting

dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian yang ada sekaligus memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas latihan resistance band dalam meningkatkan kemampuan biomotorik utama yang diperlukan dalam futsal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang serta hasil observasi awal terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama yang menjadi dasar perlunya dilakukan penelitian ini, yaitu:

1. Rendahnya tingkat kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, sebagaimana terlihat dari hasil tes fisik yang menunjukkan sebagian besar siswa belum mencapai kategori ideal sesuai standar usia.
2. Program latihan fisik yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal belum dirancang secara spesifik dan terukur untuk mengembangkan komponen biomotorik utama yang dibutuhkan dalam permainan futsal.
3. Minimnya penggunaan alat bantu latihan seperti *resistance band* dalam proses pembinaan fisik siswa.
4. Belum adanya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh pelatihan resistance band terhadap kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai pada siswa sekolah menengah atas, khususnya dalam konteks pembinaan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Penelitian ini dibatasi pada siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan resistance band yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu.

3. Variabel terikat dalam penelitian ini terbatas pada tiga komponen kondisi fisik, yaitu kelincahan (agility), kekuatan otot tungkai (leg strength), dan daya ledak otot tungkai (explosive power).
4. Pengukuran kelincahan menggunakan shuttle run test, kekuatan otot tungkai menggunakan leg dynamometer, dan daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump test.
5. Kelompok kontrol hanya melakukan latihan futsal reguler tanpa diberikan pelatihan resistance band.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pelatihan resistance band berpengaruh terhadap kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara?
2. Apakah pelatihan resistance band berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara?
3. Apakah pelatihan resistance band berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan resistance band terhadap kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan resistance band terhadap kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara.
3. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan resistance band terhadap daya ledak otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kuta Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan fisik menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan komponen biomotorik atlet muda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

- 1) Meningkatkan citra dan prestasi sekolah di bidang olahraga, khususnya futsal.
- 2) Menjadi model pengembangan ekstrakurikuler berbasis pelatihan ilmiah dan terstruktur.
- 3) Menambah inovasi dalam program kegiatan fisik di lingkungan sekolah.

b. Bagi Siswa

- 1) Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, khususnya kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai.
- 2) Memperoleh metode latihan yang menyenangkan, efektif, dan aman.
- 3) Memperluas wawasan siswa dalam dunia pelatihan olahraga modern berbasis alat bantu seperti *resistance band*.

c. Bagi Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga (Disdikpora)

- 1) Sebagai acuan dalam merancang kebijakan dan program pembinaan olahraga berbasis sekolah.
- 2) Memberikan data empiris yang dapat digunakan untuk mengembangkan kurikulum olahraga.
- 3) Mendukung misi peningkatan prestasi olahraga pelajar di tingkat daerah maupun nasional.

d. Guru/ Pelatih

- 1) Menjadi rujukan dalam merancang program latihan fisik yang aplikatif dan sesuai kebutuhan siswa.

- 2) Membantu guru/pelatih mengenali variasi metode latihan yang efektif tanpa memerlukan fasilitas mahal.
- 3) Meningkatkan kompetensi profesional guru dan pelatih dalam hal pengembangan program latihan yang berbasis ilmiah.

