

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu elemen kehidupan yang paling berpengaruh. Orang-orang yang turut serta mengharumkan nama daerah atau negara, melalui kompetisi baik di tingkat nasional maupun tingkat internasional. Semua negara bersaing untuk kesuksesan olahraga di seluruh dunia, karena kemampuan atletik yang baik dapat meningkatkan citra bangsa di tingkat dunia. Olahraga di era sekarang ini cukup banyak cabangnya, ada olahraga yang hanya dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan ada juga olahraga yang dijadikan suatu pertandingan, perlombaan, dan juga olimpiade. Salah satunya adalah olahraga Futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Futsal juga digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, internasional, anak-anak, dewasa, hingga orang tua. Tujuan permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Setiap tim memiliki lima pemain utama dan diizinkan memiliki pemain cadangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini futsal sangat terkenal di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah lain. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan futsal tentu saja harus di dukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik.

Pengetahuan bermain Futsal saat ini juga sudah mengalami perkembangan. Banyak ide baru dan taktik/strategi permainan Futsal. Pola strategi permainan Futsal mulai mengikuti permainan Futsal modern yang lebih kreatif dalam mengembangkan strategi dalam permainan Futsal. Sangat berbeda dengan strategi futsal zaman dulu yang hanya menggunakan strategi futsal dasar saja. Permainan Futsal saat ini cenderung lebih dinamis dengan jumlah pemain yang sedikit, disamping itu pemain harus lebih belajar dan menguasai teknik dasar seperti *control*, *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Pemain Futsal juga diajari bermain dalam sirkulasi bola sangat cepat, *timing*, menyerang, bertahan dan

sirkulasi pemain tanpa bola. Jadi teknik dasar bermain Futsal sangat penting. Pemain harus menguasai teknik dasar dan memiliki kecerdasan yang sangat baik. Ini berguna untuk memudahkan pemain mengambil keputusan dengan cepat karena ada banyak keputusan yang harus di ambil pada saat pertandingan berlangsung. Misalnya apakah ia akan mengumpan bola kepada rekan satu tim atau tidak dan hal yang menuntut kecepatan berfikir dan bertindak. Meskipun pemain kualitasnya berbeda-beda, tetapi perbedaan itu barang kali disebabkan oleh pola latihan pemain yang berbeda. Pemain yang berlatih lebih rajin akan lebih menguasai teknik-teknik olah bola, tetapi ada juga yang memiliki bakat alami olah bola Futsal. Bakat alami ini muncul dan terbentuk dengan begitu saja sehingga dengan mudah dapat mempelajari dan mempraktekan teknik-teknik dan arahan yang di berikan oleh pelatih pada saat latihan. Seperti taktik, mental, dan fisik. Semua faktor itu harus dimiliki oleh pemain Futsal.

Tim futsal yang baik tidak hanya mengendalikan individu pemainnya. Semua pemain harus bisa bekerjasama sebagai tim di dalam sebuah pertandingan. Pemain harus memainkan perasannya masing-masing, menjalankan strategi yang sudah diarahkan oleh pelatih dan lebih memprioritaskan kinerja dalam Tim agar mendapatkan sebuah kemenangan. Pelatih juga harus memiliki identitas dan kepribadian yang jelas mengenai pandangannya dalam sistem kepelatihan sehingga dengan begitu pelatih mampu menciptakan sebuah tim yang kompeten dan mampu bersaing dengan tim manapun. Agar dapat tercapainya prestasi yang optimal perlu diadakannya pembinaan usia dini dalam cabang olahraga Futsal. Atlet muda perlu pengolahan dengan proses kepelatihan yang baik dan optimal, setelah itu baru akan muncul atlet yang sudah maksimal pada usia-usia tertentu. Selain pembinaan, untuk tercapainya prestasi bermain Futsal, masih ada faktor yang harus di perhatikan seperti sarana dan prasarana, teknis, dan proses latihan yang lebih baik.

Shooting merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk memasukan gol. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan futsal sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh

mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. Seorang pemain yang hebat harus tahu kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam setiap permainan dalam lapangan, dengan tujuan *shooting* yang dilakukan akan berhasil dan mendapatkan angka atau *point*.

Tingkat keberhasilan pemain memasukkan bola ke gawang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik menurut (Ardiansyah et al., 2020) Kemampuan fisik berhubungan dengan *power* otot tungkai dan *power* otot perut yang memiliki hubungan dengan penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. (hlm. 161)., sedangkan menurut Sugiyono dalam (Mulyana, 2018) mengemukakan bahwa “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat selain itu power juga dikatakan hasil dari kekuatan dan kecepatan” Dengan demikian dapat dikatakan *power* otot tungkai dan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan ketepatan menembak bola ke gawang futsal. *Power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan *power* otot-otot tungkai secara maksimal dalam periode yang singkat. *Power* otot perut merupakan pusat tenaga, bagian tubuh ini merupakan asal dari semua gerakan atau penghubung yang menstabilkan semua gerakan yang melaluinya. Dengan *power* otot tungkai yang baik dan *power* otot perut yang baik diharapkan akurasi *shooting* akan semakin membaik. Menurut (Andita, 2015) *Power* otot tungkai dan *power* otot perut yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan menembak bola ke gawang futsal yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. (hlm. 87)

Berbagai macam ekstrakurikuler olahraga pun disediakan oleh sekolah guna memenuhi kebutuhan siswanya akan hal-hal tersebut. Begitu juga di SMA Negeri 1 Kawali yang menyediakan bermacam-macam ekstrakurikuler diantaranya Pramuka, Paskibra, Palang Merah Remaja (PMR), Basket,

Badminton, Takraw, Voli dan Futsal. Dengan adanya beragam ekstrakurikuler akan mendorong siswa untuk dapat menunjang prestasi dibidang non akademik. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang memiliki daya tarik dan cukup diminati siswa SMA Negeri 1 Kawali adalah Futsal. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Menurut (Pratomo & Gumantan, 2020) dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. (Hlm. 85). Permainan futsal terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang menyangkut kelancaran sebuah pertandingan. Tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua itu ditujukan agar permainan Futsal ini lebih indah dan menarik. Menurut Adityatama (2017), dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. (Hlm. 85).

Menurut (Pradika, 2013), dalam secara fisiologis dalam permainan futsal banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh dari *power* otot tungkai dan *power* otot perut. (hlm. 17) *Power* otot tungkai memiliki pengaruh terhadap akurasi tendangan ke arah gawang siswa peserta ekstrakurikuler. Sedangkan otot perut juga memiliki kaitan dengan kinerja otot tungkai. Kemampuan fisik berhubungan dengan *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan *power* otot tungkai dan *power* otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan ketepatan *shooting* bola ke gawang futsal. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik dan kekuatan otot perut yang baik diharapkan akurasi *shooting* akan semakin membaik. *Power* otot tungkai dan *power* otot perut yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan *shooting* bola ke gawang futsal yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki (Adityatama,2017:87). Penjelasan tersebut dapat

diartikan *power* otot tungkai dan *power* otot perut berpengaruh dalam menunjang akurasi *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan kemampuan permainan futsal siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali sudah sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan teknik *shooting*, *passing* sebagian besar para pemainnya yang sudah baik dalam melakukan tendangan *shooting* ke gawang dengan terarah. Hal ini dibuktikan berdasarkan observasi peneliti saat menjadi asisten pelatih di Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali Tanggal 16 November 2022 hingga 28 Desember 2022 bertepatan saat Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali mengikuti Piala Bupati Cup Futsal Kabupaten Ciamis yang diadakan di Gor Gelanggang Galuh Taruna (GGT) dengan menjadi juara 1 (satu). Tujuan dari permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan, maka dari itu pemain harus memiliki *power* otot tungkai dan *power* otot perut yang kuat, hal ini berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar khususnya *accuracy shooting* dengan (ketepatan menendang bola ke gawang).

Berdasarkan uraian masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 1 Kawali”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Adakah hubungan *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMA Negeri 1 Kawali?
- 1.2.2. Adakah hubungan *power* otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMA Negeri 1 Kawali?
- 1.2.3. Adakah hubungan *power* otot tungkai dan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMA Negeri 1 Kawali?

1.3 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau focus penelitian yang dapat diukur dan rumusnya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang ditulis antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1.3.1. *Power*

power adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh, seperti yang dijelaskan Harsono (2018): “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, dan koordinasi”(hlm.8-38).

1.3.2. *Power* otot Tungkai

Power otot tungkai yang dimaksud di sini adalah skor kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Atau diartikan sebagai tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal maksimal. Tenaga maksimal yang dikerahkan oleh sekelompok otot sebagian tergantung jenis kontraksi otot yang digunakan. Untuk mengetahui besar *power* otot tungkai maka digunakan alat tes *Standing Long Jump*.

1.3.2. *Power* otot Perut

Power otot perut yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor kemampuan menggunakan *power* otot perut yang diukur dengan tes *sit up* selama durasi satu menit. Tes ini diukur dari skor berapa kali siswa dapat melakukan *sit up* dalam 1 menit tanpa berhenti. *Power* otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu obyek, dalam hal ini adalah shooting yang dilakukan. Sedangkan tujuan dari *shooting* itu sendiri adalah mampu menendang bola sekeras mungkin pada daerah lawan. Besar kecilnya serabut-serabut otot seseorang, sangat berpengaruh terhadap kekuatan tersebut adalah

merupakan suatu kenyataan. Semakin besar serabut-serabut otot seseorang maka semakin kuat pula ototnya.

1.3.3. Akurasi *shooting* Futsal

Akurasi *shooting* yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menendang bola sekencang-kencangnya ke arah target dengan akurat. Untuk mengetahui kemampuan ketepatan menembak bola kearah gawang menggunakan instrument tes menembak ke gawang bertarget. Yaitu dengan atlet menendang bola sebanyak 10 kali di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter.

1.4 Tujuan Penelitian

- 1.4.1 Untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMA Negeri 1 Kawali
- 1.4.2 Untuk mengetahui hubungan *power* otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMA Negeri 1 Kawali
- 1.4.3 Untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMA Negeri 1 Kawali

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga futsal untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *shooting* seorang atlet futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kawali.

1.5.2 Secara Praktis

- 1. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga atlet futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Kawali. khususnya mengenai teknik akurasi *shooting* futsal dalam penerapan kondisi fisik *power* otot tungkai dan *power* otot perut

2. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet yang dipandang mempunyai hubungan erat dengan pencapaian prestasi.
3. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.