

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi salah satu aktivitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Sekitar 3000 tahun yang lalu keterlibatan olahraga dalam kehidupan manusia mulai terjadi. Olahraga pada masa itu digunakan sebagai pendukung latihan bagi para prajurit untuk persiapan perang. Selain untuk kepentingan tersebut masyarakat indoneisa sering menghubungkan aktivitas fisik dengan kebiasaan suku; umumnya ritual, seni, kebugaran fisik, dan seni bela diri. Beberapa upacara suku Indonesia sangat mirip dengan olahraga, seperti upacara pendewasaan adat Nias "*fahombo*" (lompat batu) yang mirip dengan lari gawang dan lompat jauh dalam atletik. Ada juga karapan sapi Madura yang sangat mirip dengan pacuan kuda. Olahraga telah menjadi sebuah gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum pada saat ini, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Menurut wikipedia olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Aktivitas yang melibatkan kemampuan fisik sebagai pengendali besar dalam mempengaruhi hasil permainan contohnya seperti olahraga futsal.

Futsal termasuk kedalam permainan bola besar yang cukup populer saat ini dan bisa dikatakan berkembang dengan pesat. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan menembakkan bola dengan kaki. Menurut Daniel (dalam Taufik, 2019) *Futsal is a great sport. Fast, exciting and skilful. This is not only because you can watch it indoors (and avoid the bad weather), but also, if you can fill an indoor hall, the atmosphere is amazing and the supporters will be entertained.* Futsal adalah olahraga bola besar, cepat, menarik dan terampil. Bukan hanya dapat melihat di dalam ruangan tetapi dapat menghindari cuaca buruk dan dapat mengisi atmosfer yang menakjubkan

dan para sporter atau pendukung merasa terhibur (hlm.286). Olahraga futsal mulai dipopulerkan di Montevideo, ibu kota Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani Gravier. Futsal dimainkan dengan dua babak seperti sepak bola. Perbedaannya, waktu yang dimainkan hanya selama 20 menit pada tiap babak dan tidak ada *injury time*. Aturan didalamnya juga berlainan dengan sepak bola, walaupun secara permainan futsal dan sepak bola mempunyai kemiripan yang tidak jauh berbeda. Futsal masuk ke Indonesia yaitu tahun 1998-1999. Pada tahun 2002 futsal menjadi olahraga resmi di Indonesia ketika *Asian Football Confederation* (AFC) memilih Indonesia sebagai tuan rumah *Asian Futsal Championship* atau *Asian Futsal Cup*. Sejak saat itu, futsal di Indonesia terus berkembang dan setiap musimnya ada turnamen resmi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya lapangan untuk bermain futsal dan menjadi salah satu olahraga tumpuan di Indonesia pada perlombaan internasional. Hal tersebut terbukti, karena prestasi terbaik tim futsal Indonesia adalah menjuarai kejuaraan Futsal AFF 2010, menjadi *runner-up* Pesta Olahraga Asia Tenggara 2021, dan finish pada posisi 8 besar di Kejuaraan Futsal AFC 2022.

Dalam pencapaian prestasi seorang atlet harus menguasai beberapa teknik dasar permainan futsal yang harus dikuasai sebagai penunjang dalam bermain, menurut Lhaksana (dalam Taufik, 2019) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik mengumpan (*passing*), menerima (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*) dan menembak (*shooting*) (hlm.287). Seorang pemain harus memahami teknik dasar dalam bermain futsal sebagai penunjang dalam bermain dan salah satunya adalah teknik menembak *shooting*. *Shooting* dalam futsal merupakan salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting dalam permainan futsal. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Seperti yang sudah dijelaskan dan dapat disimpulkan *Shooting* adalah tindakan menendang bola sekuat mungkin ke arah sasaran agar bola masuk ke dalam gawang untuk terciptanya gol. Kemampuan *shooting* sangat berguna, jadi jika seseorang pemain mempelajari teknik menembak dengan benar

maka kemampuannya menjadi lebih baik dan mencapai tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam melakukan *shooting* dengan baik seorang futsal membutuhkan komponen kebugaran jasmani yaitu *power* dan koordinasi mata kaki. Istilah *power* sama dengan daya *eksplosif* atau daya ledak. *Power* yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai yang menjadi unsur penting saat melakukan *shooting*. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai seseorang dalam melakukan kontraksi otot yang kuat serta cepat sehingga menghasilkan gerakan tendangan cepat dan keras. Menurut Harsono (2018) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat (hlm.99). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai sangat berpengaruh dalam melakukan teknik dasar *shooting*, dikarenakan *shooting* mengandalkan *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan secara maksimal, mengandalkan kekuatan dan kecepatan terhadap bola.

Selain mengandalkan *power* otot tungkai, komponen kebugaran jasmani yang lainnya juga berpengaruh salah satunya koordinasi mata kaki. Koordinasi adalah kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka. Koordinasi juga merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Menurut Wening Nugraheni & Agung Widodo (dalam Aziz, 2018) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien (hal.151). Dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa koordinasi adalah sebuah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan.

Melihat hasil pengamatan yang dilakukan pada tim Bhinneka Futsal Majenang di Kabupaten Cilacap bagian barat merupakan salah satu tim terbaik. Terbukti sejak awal berdirinya tahun 2016 sampai saat ini telah banyak menjuara turnamen futsal di tingkat kabupaten. Salah satu prestasi membanggakan yang diraih yaitu pada saat *event* Cilacap Super League 2021 (CSL). Turnamen ini

bergulir setiap 2 tahun sekali dan saat itu diikuti 12 tim ternama di kabupaten cilacap. Tim Bhinneka Futsal Majenang mampu menduduki peringkat pertama sampai musim liga berakhir. Tidak cukup sampai disitu, atlet dari Bhinneka Futsal Majenang meraih predikat pemain terbaik dan *top score*. Salah satu yang menjadi kebanggaan lainnya adalah tim Bhinneka Futsal Majenang sudah banyak menyumbangkan atlet untuk Kabupaten Cilacap dan tim besar lain khususnya di daerah Jawa Tengah. Atlet tersebut antara lain Handi Ramdani, Liliek Yudhi Pangestu, Rofian Anwar, Fito Agustin yang bergabung dengan tim Bsport Brebes dalam kompetisi futsal Liga Nusantara Jawa Tengah tahun 2021 yang dilaksanakan di GOR Manunggal Jati, Kota Semarang. Mereka juga berkontribusi untuk Kabupaten Cilacap dalam kompetisi AFP Jawa Tengah 2019 di GOR Sepuran Boyolali. Berikutnya ada juga Virel Maulana N.A., Claudio Bagus P., Isa M., Shalaby N.S.R., dan Irkham yang berkontribusi membela Kabupaten Cilacap dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). Baru-baru ini, ada satu pemain yang mendapatkan panggilan untuk berkontribusi dengan tim SKN KEBUMEN U-20 yaitu Shalabi N.S.R. selanjutnya ada beberapa pemain seperti Satria, Kevin, Akbar, dan Adit yang berkontribusi membela tim Giga Futsal Cilacap dalam ajang CPS FFI U-20 *Championship 2022* yang diselenggarakan di GOR Tegal.

Dilihat dari catatan prestasi yang telah di capai tim Bhinneka Futsal Majenang dan pengamatan terhadap atlet saat melakukan latihan, penguasaan permainan dan keahlian individu pemainnya terlihat bahwa atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan *shooting* dimana setiap pemain mampu melakukan *shooting* dengan baik dan tepat saran bahkan dilihat dari uraian diatas pada saat *event* Cilacap Super *League* mampu meraih *top score*. Kemampuan *shooting* tidak terlepas dari daya dukung *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang merupakan satu kesatuan yang sulit dipisahkan dan saling menunjang satu sama lain dalam rangkaian gerakan *shooting*. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pemain untuk menunjang tendangan yang cepat dan keras dalam melakukan *shooting* ke gawang lawan. Contohnya pada saat latihan *shooting* terlihat bahwa tendangan yang dilakukan pemain Bhinneka

Futsal Majenang mampu melesat dengan cepat dan keras hingga sampai ke gawang dengan jarak yang beragam, bahkan saat *event* CSL atau *event* yang lainnya dalam situasi yang cukup jauh dan sudut yang sempit setiap pemain mampu menyelesaikan tendangan *shooting* dengan tepat sasaran ke arah gawang, memberikan ancaman ke gawang lawan, menciptakan gol dengan jarak beragam dan situasi yang cukup sulit. Semua itu tidak terlepas juga dari adanya koordinasi antara mata kaki. Koordinasi mata kaki merupakan salah satu unsur penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan *shooting*. Maka perlu adanya koordinasi mata kaki dalam upaya peningkatan akurasi tendangan *shooting*. Tingkat kemampuan koordinasi mata kaki akan mempengaruhi cepatnya pemain futsal dalam merangkai gerak antara gerak mata untuk melihat bola dengan gerak kaki saat akan melakukan *shooting* menjadi satu pola gerakan yang menghasilkan gerakan terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Terlihat pada saat latihan dan beberapa turnamen, pemain Bhinneka Futsal Majenang mampu merangkai gerakan mata dan gerakan kaki dengan baik dan cepat pada saat menerima datangnya bola dan selanjutnya membidik sasaran dengan cepat dan tepat dalam melakukan *shooting* sehingga mampu melesatkan tendangan ke arah gawang dan menendang bola tepat pada sasarannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar futsal sangatlah penting salah satunya adalah teknik *shooting*. Dalam teknik *shooting* ada faktor-faktor pendukung diantaranya membutuhkan *power* otot tungkai guna mendapatkan hasil yang maksimal. Tetapi selain *power* otot tungkai, koordinasi mata kaki juga berperan penting menjadi salah satu faktor pendukung untuk mencapai keberhasilan dalam ketepatan *shooting*. Berdasarkan hasil pengamatan kepada tim Bhinneka Futsal Majenang pada saat *event* Cilacap Super *League* (CSL) dan saat latihan diketahui bahwa atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan *shooting* dimana setiap pemain mampu melakukan *shooting* dengan baik dan tepat sasaran, sehingga penulis merasa ingin mengetahui dan tertarik untuk mengangkat penelitian ini yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Bhinneka Futsal Majenang.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas dan setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal atlet Bhinneka Futsal Majenang?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal atlet Bhinneka Futsal Majenang?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* atlet Bhinneka Futsal Majenang?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2022) adalah “sumbangan”. Dalam hal ini, kontribusi dapat berupa materi atau tindakan. Dengan berkontribusi, individu juga berusaha untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas hidupnya. Ini dilakukan dengan memperkuat lokasi aksinya. Kemudian menjadi sesuatu dalam bidang profesional, lebih tepatnya sesuai kemampuan. Kontribusi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* atlet Bhinneka Futsal Majenang.
2. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *Power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang cepat/singkat. Menurut Harsono bahwa (dalam Widiyanto, 2015) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. *Power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah

kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* atlet Bhinneka Futsal Majenang.

3. Koordinasi yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga mampu menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Koordinasi menyatukan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan ini merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan dengan baik. Menurut Atmojo (dalam Aziz, 2018) koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (hal.151). Koordinasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* atlet Bhinneka Futsal Majenang.
4. *Shooting* adalah sebuah teknik dasar dalam permainan futsal yang dilakukan dengan cara menendang bola sekeras mungkin dan tepat sasaran agar terciptanya gol. Menurut Sucipto (dalam jursan, 2021) memberikan penjelasan mengenai *shooting*, yaitu tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki” (hal.56). *Shooting* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan *shooting* atlet Bhinneka Futsal Majenang.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal atlet Bhinneka Futsal Majenang?
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal atlet Bhinneka Futsal Majenang?

3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal atlet Bhinneka Futsal Majenang?

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara praktis penelitian ini dapat menambah pengetahuan ilmu keolahragaan atau memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan serta mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teori yang berhubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dalam melaksanakan evaluasi latihan *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* serta menjadi acuan pelatih dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.