

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu elemen penting dalam kehidupan manusia karena tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi sarana pembinaan prestasi serta peningkatan citra bangsa. Menurut Ramadani & Faruk (2012) Dalam (Setiawan et al.p, 2020) , olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi. Senada dengan hal tersebut, Ali & Oktaviani (2020,p. 5) menjelaskan bahwa olahraga merupakan kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga mencakup aspek rohani dan sosial.

Pada era modern, cabang olahraga berkembang sangat pesat, mulai dari olahraga rekreatif untuk menjaga kebugaran hingga olahraga prestasi yang dipertandingkan di berbagai kompetisi, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Salah satunya adalah futsal, yaitu olahraga beregu yang semakin populer di kalangan pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat umum. Futsal tidak hanya dijadikan sebagai aktivitas kebugaran, tetapi juga telah menjadi ajang kompetisi resmi yang diakui secara internasional dan dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan dunia.

Tujuan utama permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. Setiap tim terdiri atas lima pemain utama serta diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Menurut Naser & Ali (2016), dalam (Ardiyanto et al.p, 2023), futsal merupakan versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan jumlah pemain lima lawan lima (terdiri dari satu penjaga gawang dan empat pemain lapangan) yang telah disahkan oleh Federation Internationale de Football Association (FIFA, 2014). Dalam beberapa tahun terakhir, futsal semakin populer di Indonesia, baik di kota besar seperti Jakarta maupun di daerah lain. Untuk meraih prestasi dalam futsal, pemain harus didukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik.

Pengetahuan mengenai permainan futsal saat ini telah mengalami perkembangan yang pesat. Berbagai ide, taktik, dan strategi baru mulai diterapkan dalam permainan. Pola strategi futsal modern lebih kreatif dalam mengatur jalannya pertandingan. dibandingkan strategi terdahulu yang cenderung hanya mengandalkan pola dasar. Permainan futsal masa kini juga lebih dinamis karena jumlah pemain yang sedikit, sehingga setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar seperti kontrol, passing, dribbling, dan shooting. Selain itu, pemain harus mampu bermain dengan sirkulasi bola yang cepat, tepat dalam menentukan timing, mampu melakukan transisi menyerang maupun bertahan, serta memahami pergerakan tanpa bola.

Menurut Marhaendro dan Saryono (2010) dalam (Setiawan et al.p, 2012), shooting merupakan keterampilan utama yang menentukan terciptanya gol dalam permainan futsal. Shooting menjadi faktor penentu keberhasilan sebuah tim karena tanpa kemampuan menembak yang efektif, peluang yang diciptakan tidak akan menghasilkan gol. (Setiawan et al.p, 2012) juga menegaskan bahwa tujuan utama permainan futsal adalah menciptakan peluang dan menyelesaikannya melalui shooting agar dapat mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan.

Permainan futsal saat ini tidak hanya dimainkan sebagai sarana hiburan atau sekadar mengisi waktu luang, tetapi juga berkembang menjadi olahraga yang berorientasi pada prestasi. Menurut Harsono (2017,p. 39) menyatakan bahwa tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan serta prestasinya secara optimal. Untuk mencapainya, terdapat empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara sistematis dalam futsal, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Dari keempat aspek latihan, teknik merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam permainan futsal. Menurut Harsono (2017,p. 2), keterampilan teknik dasar merupakan komponen utama yang harus dimiliki setiap pemain agar dapat bermain secara efektif. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi syarat mutlak bagi seorang pemain futsal untuk menunjang jalannya permainan. Salah satu teknik dasar yang paling menentukan adalah shooting. Shooting merupakan

keterampilan menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol. Dengan demikian, setiap pemain futsal perlu menguasai teknik shooting dengan baik untuk meningkatkan peluang tim meraih kemenangan, karena shooting merupakan inti dari serangan dalam permainan futsal.

Futsal merupakan olahraga beregu yang menekankan kerja sama tim, penguasaan bola, dan efektivitas dalam membangun serangan. Salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol adalah kemampuan melakukan shooting atau menendang bola ke arah gawang. Shooting menjadi kunci utama dalam penyelesaian akhir serangan, karena melalui teknik ini peluang yang tercipta dapat dikonversi menjadi gol yang menentukan hasil pertandingan.

Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan shooting agar tepat sasaran antara lain kondisi fisik. Menurut Baley dalam Bafirman HB & Wahyuri (2018) dalam (Halimah et al.p, 2023) komponen dasar kondisi fisik dapat ditinjau dari dua aspek, yaitu konsep muscular dan proses metabolik. Ditinjau dari konsep muscular, komponen tersebut meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan ditinjau dari proses metabolik, terdiri atas kemampuan aerobik (*aerobic power*) dan anaerobik (*anaerobic power*).

Dari berbagai komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, penelitian ini memilih dua komponen yang dianggap paling berpengaruh terhadap power otot tungkai, yaitu daya ledak (*power*) dan kelentukan (*flexibility*). Pemilihan kedua komponen ini didasarkan pada kebutuhan gerak dalam keterampilan shooting futsal yang menuntut kekuatan, kecepatan, dan ayunan kaki yang optimal.

Power menurut Harsono (2018,p. 99) merupakan kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. *Power* dibutuhkan agar shooting dapat dilakukan dengan keras dan cepat. Shooting dalam futsal membutuhkan tenaga yang kuat dan cepat, sehingga daya ledak otot tungkai menjadi komponen yang sangat penting. *Power* membantu pemain menghasilkan

tendangan yang lebih keras dan membuat bola melaju lebih cepat. Semakin baik daya ledak yang dimiliki, semakin efektif pula shooting yang dilakukan. Karena itu, daya ledak dipilih sebagai komponen utama yang paling berpengaruh terhadap kekuatan tendangan dalam permainan futsal.

Menurut Harsono (2018,p. 35), kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen di sekitarnya. Kelentukan berperan penting dalam shooting karena memungkinkan pemain memiliki rentang gerak yang luas serta ayunan kaki yang optimal sehingga menghasilkan tenaga besar saat menendang bola. Kelentukan dipilih karena membantu pemain melakukan ayunan kaki yang lebih luas dan efisien saat melakukan shooting. Ayunan yang lebih luas mampu menghasilkan momentum yang lebih besar sehingga mendukung peningkatan power pada tendangan. Selain itu, flexibility yang baik juga berfungsi mengurangi risiko cedera ketika melakukan gerakan eksplosif, sekaligus memudahkan pemain mencapai posisi ideal sebelum menendang. Dengan kebutuhan shooting yang menuntut ayunan maksimal dan gerakan cepat, kelentukan menjadi komponen pendukung yang sangat penting dalam meningkatkan power otot tungkai.

Selain dipengaruhi oleh teknik dan kondisi fisik, gerakan *shooting* dalam permainan futsal juga dapat dianalisis melalui pendekatan biomekanika. Menurut Hay dan Reid (1988, p. 3), biomekanika merupakan ilmu yang mempelajari gerakan tubuh manusia dengan menggunakan prinsip-prinsip mekanika untuk mengetahui efisiensi dan efektivitas suatu gerakan. Dengan pendekatan ini, setiap tahapan gerakan *shooting* dapat dipahami secara lebih sistematis berdasarkan peran masing-masing bagian tubuh.

Dalam pelaksanaannya, gerakan *shooting* melibatkan beberapa segmen tubuh seperti panggul, paha, lutut, hingga pergelangan kaki yang bekerja secara terkoordinasi. Menurut Knudson (2007, p. 5), gerakan yang efektif dalam olahraga ditentukan oleh koordinasi yang baik antar bagian tubuh sehingga mampu menghasilkan gaya yang optimal. Koordinasi ini berperan penting dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat.

Gerakan diawali dengan ayunan kaki ke belakang sebagai fase persiapan,

kemudian dilanjutkan dengan ayunan ke depan sebagai fase pelaksanaan. Gerakan tersebut memanfaatkan kekuatan otot tungkai serta kelentukan sendi panggul untuk menghasilkan kecepatan dan kekuatan tendangan. Dengan demikian, kombinasi antara kekuatan, koordinasi, dan fleksibilitas memberikan kontribusi terhadap hasil *shooting* yang optimal.

Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil shooting dalam permainan futsal, khususnya di SMAN 1 Cigalontang. Padahal, performa tim futsal sekolah tersebut saat mengikuti Liga Pendidikan menunjukkan kemampuan shooting yang sangat baik. Berdasarkan pengamatan penulis pada empat pertandingan, tim SMAN 1 Cigalontang selalu mampu menang dengan selisih lebih dari dua gol dan berhasil melaju ke babak selanjutnya. Kondisi ini mendorong penulis untuk mengetahui faktor kondisi fisik apa yang sebenarnya memberikan kontribusi terhadap kualitas shooting tersebut.

Penulis menekankan bahwa keberhasilan shooting tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik seperti power otot tungkai dan fleksibilitas panggul. Oleh karena itu, untuk mengetahui sejauh mana kedua komponen tersebut berperan, penulis melakukan penelitian dan menuangkannya dalam karya tulis ilmiah berjudul "*Kontribusi Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Futsal*".

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pemain SMAN 1 Cigalontang?
- b. Apakah terdapat kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pemain SMAN 1 Cigalontang?
- c. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap hasil shooting secara bersama-sama terhadap hasil shooting permainan futsal siswa SMAN 1 Cigalontang ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis memberikan penjelasan secara operasional mengenai beberapa istilah penting sebagai berikut ini:

a. Kontribusi

Menurut T. Guritno (et.al,p.2000), kontribusi adalah sumbangan yang diberikan seseorang sebagai upaya membantu kerugian atau membantu kekurangan terhadap hal yang dibutuhkan. Yang di maksud kontribusi dalam penelitian ini kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil shooting permainan futsal.

b. *Power* Otot Tungkai

Menurut Harsono (2018, p. 99) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Yang di maksud *power* dalam penelitian ini kemampuan otot tungkai untuk mengeluarkan kekuatan secara cepat dalam satu gerakan. Dalam penelitian ini diukur dengan tes *Standing long jump* dan hasilnya dinyatakan dalam satuan sentimeter (cm).

c. Fleksibilitas Panggul

Menurut Harsono (2018, p. 35) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Yang dimaksud *fleksibilitas* panggul dalam penelitian kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dengan leluasa. Dalam penelitian ini diukur menggunakan tes *Sit and Reach*, hasilnya dinyatakan dalam satuan sentimeter (cm)..

d. Hasil Shooting Futsal

Menurut Hidayat (et al.p, 2023) adalah keterampilan dasar untuk menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak goal. Yang dimaksud Shooting futsal ini kemampuan pemain ketika melakukan tendangan ke arah gawang. Penilaiannya dilakukan lewat tes menendang bola ke gawang yang sudah diberi target. Setiap tendangan yang masuk atau mengenai sasaran akan diberi nilai, lalu dijumlahkan jadi skor akhir shooting masing-masing pemain.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan :

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pemain SMAN 1 Cigalontang
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pemain SMAN 1 Cigalontang
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas panggul, secara bersama-sama terhadap hasil shooting pemain futsal SMAN 1 Cigalontang

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan teknik *shooting* untuk jangkawaktu yang panjang.
- b. Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap hasil *shooting* dan berguna untuk referensi dalam meningkatkan prestasi atlet tersebut.