

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan hal positif dan efektif sebagai pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai penerus bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab dan lebih kuat jiwa dan raga agar tercapai nya Indonesia emas. Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2025 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi: “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, dan memasukan olahraga dalam pendidikan jasmani pada setiap sekolah- sekolah formal melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal.

Futsal merupakan sala satu cabang olahraga bola besar yang semakin populer di Indonesia, terutama dikalalangan remaja seperti siswa sekolah menengah ata (SMA). Olahraga ini menuntut kombinasi keterampilan teknis,fisik, dan koordinasi yang tinggi, dimana teknik *shooting* (menendang bola ke arah gawang) menjadi sala satu eleme kunci untuk mencetak gol dan menentukan kemenangan pertandingan. Dalam pencapaian seorang atlet harus menguasai beberapa teknik dasar permain bola futsal yang haru dikuasai sebagai penunjang dalam bermain, menurut Lhaksana (dalam taupe, 2019) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hl teknik dasar bermain, seperti teknik mengumpan (*passing*), menerima (*control*), mengumpan lambung (*long*

ball), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*) (hlm.287). seorang pemain harus menunjang teknik dasar dalam bermain, salah satunya yaitu teknik menembak shooting. Shooting dalam permainan futsal merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang memegang peranan penting dalam permainan futsal. Karena tujuan *shooting* yaitu untuk mencetak gol ke gawang lawan dan sebagai penentu kemenangan dalam suatu pertandingan futsal atau bisa disebut skor. Seperti yang dijelaskan dan dapat disimpulkan *shooting* adalah tindakan menendang bola sekuat mungkin ke arah sasaran agar bola masuk ke dalam gawang agar terciptanya gol. Kemampuan *shooting* sangat berguna jika seseorang pemain mempelajari teknik menembak dengan benar agar kemampuannya menjadi lebih baik dan mencapai tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Shooting yang efektif tidak hanya tergantung pada kekuatan tendangan, tetapi juga pada akurasi dan kontrol yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti power otot tungkai (kekuatan otot kaki) dan koordinasi mata-kaki (kemampuan mengkoordinasikan penglihatan dengan gerakan kaki untuk mengarahkan bola dengan tepat). 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 di atas 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 dan kondisi mental juga berpengaruh salah satunya koordinasi mata kaki dan kepercayaan diri. Koordinasi adalah kerja sama 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).

Permainan futsal seperti yang dikemukakan di atas, untuk menciptakan tendangan *shooting* yang baik dan terarah atlet harus memperhatikan kondisi fisik dan mental. Menurut (Zainal Arifin, 2018) mengungkapkan bahwa “Untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepak bola, seorang pemain harus memiliki empat aspek yaitu 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan teknik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara” (hlm 2)

Permainan futsal seperti yang dikemukakan pada empat aspek tersebut harus dilatih agar mencapai suatu prestasi yang maksimal bukan hanya penguasaan teknik tapi kemampuan mental pun harus diberikan. Menurut Mulyono, 2017: hlm 10 “futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang tidak mudah dilakukan oleh atlet untuk mampu mengeluarkan kemampuan dari dalam diri (*intrinsic*) yaitu rasa percaya diri. Menurut (Khoirul & Jannah, 2021) bahwa “atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai keberhasilan dalam berkompetisi” (hlm.37). Percaya diri merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat meyakini bahwa dirinya dapat mengatasi suatu keadaan tertentu. Percaya diri pun dinilai bisa mengeluarkan semua kemampuan seseorang dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan menurut Ghufro dan Rini (2020) bahwa “kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Pada faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa tim futsal SMA Negeri 2 Ciamis merupakan tim yang sangat diperhitungkan, terbukti dengan tren peningkatan prestasi yang signifikan. Setelah meraih Juara 3 pada Futsal Sport Festival Championship 2024 regional Ciamis, tim ini berhasil melesat menjadi Juara 1 pada ajang yang sama di tahun 2025 untuk tingkat SMA/SMK sederajat. Keberhasilan mempertahankan posisi di jajaran elit menuntut kualitas keterampilan individu yang prima, khususnya dalam teknik *shooting*. Berdasarkan pengamatan penulis, Keberhasilan tersebut juga tercermin dari kemampuan tim dalam menciptakan banyak peluang selama pertandingan. Berdasarkan hasil observasi penulis saat pertandingan, pemain SMA Negeri 2 Ciamis memiliki intensitas serangan yang tinggi, ditandai dengan frekuensi percobaan shooting yang cukup banyak pada setiap pertandingan.

Dalam mencapai hasil *shooting* yang maksimal, diperlukan dukungan power otot tungkai yang kuat. Namun, untuk memastikan bola tidak hanya keras tetapi juga akurat, faktor koordinasi mata-kaki dan kepercayaan diri memegang peranan krusial. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor pendukung ketepatan *shooting* tersebut guna mendukung keberlanjutan prestasi SMA Negeri 2 Ciamis di masa mendatang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* khususnya pada aspek fisik, teknik dan psikologi dengan melihat pada power otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri. Oleh karena itu penulis tertarik ingin mengambil judul “Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Serta Percaya Diri Terhadap Shooting Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Ciamis”

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan data empiris yang akurat tentang kontribusi spesifik power otot tungkai, koordinasi mata kaki serta percaya diri terhadap shooting futsal di SMA Negeri 2 Ciamis. Dengan hasil ini, pelatih dan guru olahraga dapat merancang program latihan yang lebih efektif, seperti latihan kekuatan (misalnya, squat dan plyometric) dan koordinasi (misalnya, drill mata kaki dengan target), untuk meningkatkan performa pemain. Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada literature olahraga di Indonesia, khususnya dalam

konteks sekolah, yang masih terbatas pada studi futsal tingkat SMA. Pada akhirnya, ini dapat mendukung pengembangan atlet muda, meningkatkan kesehatan fisik siswa, dan memperkuat identitas sekolah sebagai pusat pembinaan olahraga, sekaligus memberikan manfaat jangka panjang bagi prestasi akademik dan sosial peserta. Tanpa penelitian seperti ini, masalah performa shooting mungkin terus berlanjut, menghambat potensi siswa untuk berkompetisi di level yang lebih tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan terhadap kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata kaki serta percaya diri terhadap kemampuan shooting futsal, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan untuk menjelaskan kontribusi relatifnya pada populasi peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis. Pertanyaan penelitian yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap hasil shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis?
3. Apakah terdapat kontribusi percaya diri terhadap hasil shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis?
4. Apakah terdapat kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata kaki serta percaya diri terhadap hasil shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis?

1.3 Definisi Operasional

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

- a. Kontribusi 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 kontribusi power otot tungkai terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Ciamis.

- b Koordinasi yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan memadukan kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga mampu menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi menyatukan hubungan harmonis sebagai paktor 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 peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Ciamis.
- c Percaya diri, menurut (Tangkudung James, 2018), mengungkapkan bahwa Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu/target yang telah ditentukan” (hlm.118), dan menurut (Husdarta, 2010) bahwa “Percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu” (hlm. 92), dan menurut Komarudin, (2020) mengungkapkan bahwa “Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya” (Murni.hlm95). Ketika seorang pemain dalam keadaan percaya diri, pemain akan merasakan tenang dan relaks pada saat menendang bola ke gawang lawan walaupun pemain tersebut berada dalam keadaan tertekan oleh lawan.
- d 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 jurusan,2021) memberikan penjelasan mengenai shooting, yaitu tendangan yang diawali meletakan kaki tumpu di

samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini dirancang untuk memberikan jawaban empiris terhadap pertanyaan utama dan sub-pertanyaan. Tujuan ini mencakup tujuan umum sebagai arah utama penelitian, serta tujuan khusus yang lebih spesifik untuk mengukur Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 2 Ciamis.

- a Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis, dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk memberikan wawasan empiris yang dapat digunakan dalam pengembangan program latihan olahraga sekolah.
- b Tujuan Khusus
 - 1) Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap hasil *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis
 - 2) Untuk mengetahui kontribusi mata-kaki terhadap hasil *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis
 - 3) Untuk mengetahui percaya diri terhadap hasil *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis
 - 4) Untuk mengetahui kontribusi bersama power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki serta percaya diri terhadap hasil *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini tentang Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Ciamis memberikan manfaat yang dapat dikategorikan menjadi manfaat teoritis (kontribusi pada pengetahuan ilmiah dan teori) dan manfaat praktis.

a Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori olahraga dengan memberikan data empiris tentang hubungan antara komponen fisik (power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki) dan performa teknis (shooting futsal) dalam konteks remaja SMA. Hasilnya dapat memperkaya literatur ilmiah, seperti memperkuat model biomekanik dan neurofisiologi (misalnya, berdasarkan teori Schmidt & Lee tentang koordinasi motorik), serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan tentang interaksi variabel fisik dan teknis dalam olahraga bola kecil. Dalam dunia akademik, ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mata kuliah fisiologi olahraga atau metodologi penelitian kuantitatif di universitas, membantu mahasiswa dan peneliti memahami aplikasi teori dalam setting sekolah.

b Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan bagi dunia akademik melalui rekomendasi program latihan yang dapat diimplementasikan oleh guru olahraga dan pelatih di sekolah, seperti latihan kekuatan otot, drill koordinasi serta percaya diri untuk meningkatkan performa shooting. Ini mendukung pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di SMA, termasuk dalam Kurikulum Merdeka, dengan fokus pada pembinaan atlet muda. Dalam konteks akademik, hasilnya dapat dijadikan dasar untuk workshop atau seminar tentang olahraga sekolah, serta berkontribusi pada kebijakan pendidikan yang menekankan kesehatan fisik siswa, sehingga meningkatkan kualitas ekstrakurikuler dan prestasi tim futsal di tingkat regional atau nasional.