

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang penting pada saat ini mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, karena olahraga memiliki manfaat Kesehatan bagi tubuh. Pada umumnya olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan Kesehatan tubuh. Menurut Farrell & H. Lundegren dalam Handayani (2019) secara umum olahraga terbagi menjadi dua jenis yaitu olahraga beregu dan olahraga individu. Olahraga beregu dapat diartikan sebagai olahraga yang dimainkan lebih dari satu orang dalam kesatuan tim seperti *hockey*, *futsal*, sepak bola, *rugby*, *floorball*. Olahraga perorangan dapat diartikan sebagai olahraga yang dimainkan perorangan seperti panahan, renang, bersepeda dan sebagainya.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, karena olahraga merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan lagi menghibur. Dengan antusias masyarakat yang besar dalam olahraga tidak menutup kemungkinan masuknya olahraga baru di Indonesia, salah satunya yaitu olahraga bola lantai yaitu *Floorball*. Dimana dalam olahraga ini Peraturan juga mudah diterapkan dan bahkan bisa dimodifikasi sesuai kondisi. Bermain *floorball* cukup dengan permainan sederhana yang tetap bisa dilakukan oleh beberapa orang anak saja lapangan atau lahan seadanya.

Floorball adalah olahraga tim *indoor* yang dimainkan dengan tongkat komposit dengan ujung plastik yang melengkung, yang dimainkan di permukaan

datar sebesar 40 x 20 m dengan lama waktu 3 x 20 menit. Dalam permainan ini setiap tim memiliki lima pemain lapangan dan satu kiper di lapangan pada saat bersamaan tujuan dari permainan ini yaitu mencetak gol ke dalam gawang lawan. *Floorball* pertama kali dikembangkan di Gothenburg, Swedia dan telah dimainkan sejak pertengahan tahun 70-an. Olahraga ini sangat populer di Swedia, Finlandia dan Swiss, dan juga dimainkan di beberapa negara lain seperti Norwegia dan Republik Ceko

Sejak pendirian dari *International Floorball Federation* (IFF) di Swedia pada tahun 1986 organisasi ini berkembang pesat dan memasukkan 58 anggota asosiasi dari negara-negara di dunia (Lindstrom, 2015, p. 1). *Floorball* diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2009

Awal perkembangan cabang olahraga *floorball* di Indonesia didirikannya Indonesia *Floorball* Association pada tanggal 28 Oktober 2009. *Floorball* di Indonesia sudah mulai berkembang dan banyak klub *Floorball* yang tentu semua itu masuk dalam tanggung jawab federasi yakni PB.AFI (Asosiasi *Floorball* Indonesia). Setelah itu pada tanggal 10 Desember 2009 IFA secara resmi diakui sebagai anggota ke-51 dari *International Floorball Federation* (IFF) yang berpusat di Helsinki, Finlandia dan *Asia Oceania Floorball* (AOFC) yang berpusat di Singapore. Selanjutnya pada tanggal 3 Juni 2016 untuk pertama kalinya sejak terdaftar di KONI pusat tahun 2009 yang lalu.

Saat ini *floorball* tidak hanya sebagai sekedar olahraga rekreasi atau sebagai hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram.

Teknik dasar menjadi salah satu modal bagi seorang pemain *floorball* untuk mencapai prestasi terbaik. Teknik dasar menjadi modal utama seseorang untuk bermain *floorball*. *Floorball* memiliki 3 teknik dasar yaitu : *dribbling*, *passing*, *shooting*. Teknik-teknik tersebut sangat menunjang pemain *floorball* untuk memperlihatkan penampilan terbaiknya dan yang terpenting adalah menunjang untuk mendapatkan prestasi terbaik

Memukul bola ke gawang merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain *floorball*. Memukul bola ke gawang merupakan suatu usaha memindahkan bola dari *satu* tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mencetak gol. Ditinjau dari permainan *floorball*, memukul bola ke gawang merupakan teknik dasar bermain *floorball* yang paling sering dilakukan dalam permainan. Untuk menghasilkan performa yang baik dalam memukul bola ke gawang harus dilakukan latihan secara sistematis dan rutin. Selain latihan secara sistematis dan rutin, harus didukung kemampuan fisik yang baik..

Pada cabang olahraga *Floorball* ada beberapa macam teknik *shooting* yang sering dilakukan dipertandingan maupun dilatih, yaitu *wrist shoot*, *Slap shoot*, *Drag shoot* (Samsudin, 2019). *Wrist Shoot* Sesuai dengan namanya, *wrist shoot* adalah teknik menembak bola dengan mengandalkan gerakan pergelangan tangan yang cepat. *Slap Shoot* Dalam melakukan *slap shoot* pemain membawa stick mundur hingga setinggi pinggang dan kemudian memukul bola. *Drag shoot* adalah tembakan yang paling umum digunakan dalam permainan *floorball*. Bola yang diseret dengan blade dari belakang titik tengah gravitasi pemain ke arah depan dengan blade di lantai

shooting juga merupakan salah satu kunci dari kemenangan dalam suatu game, pergerakan bola yang cepat dan akurasi yang baik akan menyulitkan lawan terutama kiper untuk melakukan *defense*. Namun, melakukan *shooting* yang baik dan benar bukanlah perkara mudah, ada beberapa aspek yang mempengaruhi kemampuan *shooting* yang baik seperti, teknik yang benar, kecepatan bola (*speed*), ketepatan waktu (*timing*), membuat keputusan yang tepat, dan juga pengelihatan yang luas. Oleh karena itu, tidak jarang banyak pemain yang gagal melakukan *shooting* untuk membuat gol kepada tim lawan. Karena ketika pemain gagal melakukan *shooting*, maka pemain lawan akan meng-*counter attack* dengan cepat dan dapat mencetak *goal* dengan mudah.

(Paavilainen, 2017) menjelaskan bahwa *shooting* harus ditekankan lebih awal pada awal karier pemain, karena faktanya sebagian besar gol adalah produk dari *shooting* harus diperjelas sejak awal, dari mana *shooting* dan jenis *shooting* apa yang paling tepat sesuai dengan situasi dan posisi pemain. Berdasarkan pengamatan peneliti pada cabang olahraga *Floorball* banyak atlet yang kekurangan referensi model latihan *shooting* dalam menjalani latihan, sehingga kemampuan *shooting* mereka dapat dikategorikan cukup rendah, hal ini kemungkinan besar dikarenakan oleh latihan yang terlalu monoton. Kurangnya kemampuan *shooting* dan sedikitnya referensi model latihan *shooting* yang baku, yang kemudian mendasari peneliti dalam melakukan wawancara dengan *head coach* klub *Floorball* Universitas Negeri Jakarta di dapatkan data sebanyak 60% pemain gagal melakukan *shooting* pada saat pertandingan. Menurut Kauppi (2018) bahwa keberhasilan *shooting* di turnamen rata-rata 38,7% dan efisiensi penilaian adalah

10,6%. 93,8% dari waktu yang memimpin tiga gol aman dari sudut pandang pemenang. Maka dari itu, peneliti ingin membuat model latihan *shooting* yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas *shooting* atlet pada klub olahraga *Floorball* dan juga dapat menambah referensi latihan *shooting* pada cabang olahraga *Floorball*.

Berdasarkan masalah di atas peneliti mempunyai gagasan untuk membuat “model latihan *shooting Floorball*” agar atlet dapat terlatih dalam melakukan latihan *Shooting* tersebut. Diharapkan melalui model latihan *shooting* ini, para atlet dan pelatih dapat menambah wawasan serta inovasi dalam latihan melalui sebuah model latihan *shooting*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diatas, maka penelitian ini difokuskan untuk membuat model latihan *shooting* dalam olahraga *floorball* .

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian telah ditemukan diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut: “Bagaimana model latihan *shooting* pada olahraga *floorball* ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian produk ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Memberikan efektivitas bagi atlet dan pelatih pada aktivitas latihan dan memerikan suasana baru untuk berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak membosankan.

2. Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi pelatih dalam melatih *shooting* pada cabang olahraga *Floorball*
3. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih

