

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal (*Futbol Sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan, merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan. Dalam beberapa tahun ini, Futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima orang setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput.

Aturan permainannya pun tidak sama dengan sepak bola. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber / plastic*¹.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat

¹Justinus Lhaksana, Taktik dan Strategi FUTSAL Modern, (Jakarta: Be Champion, 2011) h. 5

kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dalam falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan direbut kembali.

Futsal adalah olahraga beregu. Kolektifitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting. Yang penting adalah gol yang dicetak. Menang dan kalah itu terjadi diseluruh olahraga, tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seseorang pemain bintang².

Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, maka pemain futsal dituntut juga harus memiliki performa fisik yang prima. Dikarenakan waktu normal pada olahraga ini adalah 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. bila seri akan ditambahkan babak tambahan waktu dan bila seri angkanya akan diadakan tendangan adu pinalti.

Perkembangan ekstrakurikuler futsal SMA / SMK di DKI Jakarta khususnya daerah Jakarta Barat sangat pesat. Sebagai indikasi adalah banyak sekolah-sekolah setingkat SMA / SMK mendirikan ekstrakurikuler

²*Ibid*, h. 7

futsal pada sekolah masing-masing. Banyak event atau kegiatan futsal setiap bulan sebagai wadah hasil latihan dan untuk pencapaian prestasi. Ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 berdiri pada tahun 2009 yang beralamat di Tanjung Duren Barat, Jakarta Barat. Ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ini ditangani satu pelatih kepala dan satu pelatih kiper.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 belum semuanya menguasai keterampilan kekuatan *power shooting* bola ke gawang dengan baik, pada saat pertandingan banyak sekali *shooting* ke arah gawang yang masih lemah dan peluang yang seharusnya gol namun justru mengarah kurang tepat ke gawang. Ini dapat merugikan dan menjadi kekalahan bagi tim. Jika dalam melakukan kekuatan *shooting* bola dan dapat mengarah tepat ke gawang dan sulit dijangkau oleh kiper maka keberhasilan mencetak gol akan semakin besar.

Perlu diketahui dalam permainan futsal pemain diajarkan bermain dengan akurat dalam hal teknik dasar, seperti *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting* dan teknik-teknik tersebut sepak bola dan futsal terbentuk. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan menciptakan gol untuk memenangkan pertandingan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang bola dalam permainan futsal.

Teknik dasar futsal yang satu ini mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras (kekuatan dan akurasi tembakan) serta sulit diantisipasi oleh lawan atau penjaga gawang. Namun demikian teknik *shooting* yang baik harus memadukan kekuatan dan akurasi tembakan yang baik.

Dari pendapat di atas, jelaslah bahwa banyak sekali komponen yang sangat berhubungan dengan permainan futsal. Masalahnya sekarang adalah bagaimana cara untuk meningkatkan *power shooting* pada permainan futsal agar tendangan pemain tidak mudah diantisipasi oleh lawan dan penjaga gawang, dengan demikian maka yang dijadikan prioritas adalah latihan untuk peningkatan *power shooting* pada siswa.

Setiap pemain atau atlet yang berlatih, pasti mempunyai tujuan yang sama yaitu memperoleh prestasi. Prestasi merupakan tolak ukur dalam menilai keterampilan atau kemampuan individu tersebut. Dalam olahraga, prestasi merupakan hasil dan tujuan. Oleh karena untuk mencapai hal itu harus dilakukan suatu proses yang bertujuan mencapai sukses yaitu prestasi yang diinginkan.

Latihan *box jump* merupakan bentuk latihan yang mempunyai tujuan yang sama yaitu melatih kemampuan otot tungkai. Dimana peningkatan kekuatan otot berkembang menjadi *power* yang *eksklusif* tentunya baik untuk *shooting* dalam permainan futsal. Latihan *box jump* merupakan salah satu latihan *plyometric* dimana kekuatan yang dihasilkan menunjukkan pembesaran

pembuluh kapiler pada otot. Hal yang pokok dari latihan ini adalah mengembangkan sistem syaraf aksi dan sistem syaraf reaksi. Untuk latihan *plyometric* ada dua jenis yaitu *low impact* dan *high impact*. Ukuran untuk pemula memakai *low impact* sekitar 20-35 centimeter.

Latihan *barrier hops* ialah bentuk latihan penggunaan otot tungkai dengan meloncat-loncat melewati beberapa bar atau gawang dengan ketinggian sekitar 20-90 centimeter. Latihan *barrier hops* juga dapat meningkatkan *power* yang *eksklusif* diliat dari otot-otot yang bekerja. Sangat baik untuk *power shooting* ke gawang agar tendangan tidak mudah dihalau oleh lawan maupun penjaga gawang. Latihan *barrier hops* merupakan latihan *plyometric* yang dimana kekuatan dan kecepatan menjadi tujuan dalam melakukan gerak agar tujuan yang diinginkan tercapai.

Shooting merupakan langkah atau perbuatan dalam pertandingan futsal yang serangkaian usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tendangan keras ke gawang lawan dengan baik sehingga tercipta sebuah gol. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menembak bola dengan keras ke arah gawang salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal.

Kekuatan *shooting* merupakan usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* dapat

dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang dengan tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan. Tendangan yang keras dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan gol dan serta terarah pada gawang.

Berdasarkan uraian di atas, pada kenyataanya pemain futsal SMK Yadika 2 sering mengalami kegagalan pada saat melakukan *power shooting*. Permainan yang lepas dari kendali, tendangan yang masih lemah atau jangkau jarak *shooting*, sehingga perlakuan kekuatan *shooting* kurang akurat dan menjauh dari gawang. Pemain kehilangan percaya diri dan keterampilan yang tidak efektif sehingga siswa tidak fokus dalam pertandingan. Peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan yaitu efektivitas latihan *box jump* dan *barrier hops* terhadap peningkatan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Box jump* dapat meningkatkan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2?
2. Apakah latihan *Barrier Hops* dapat meningkatkan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?

3. Bagaimana cara meningkatkan *power shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?
4. Metode apa yang dapat meningkatkan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2?
5. Manakah yang lebih efektif dari latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops* terhadap peningkatan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?
6. Bagaimana tahap-tahap latihan *Box Jump* untuk peningkatan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?
7. Bagaimana tahap-tahap latihan *Barrier Hops* untuk peningkatan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?

B. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Efektivitas Latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops* Terhadap Peningkatan *Power Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika 2.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah Latihan *Box Jump* dapat meningkatkan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?

2. Apakah Latihan *Barrier Hops* dapat meningkatkan *power Shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?
3. Manakah yang lebih efektif dari kedua bentuk latihan *Box jump* dan *Barrier Hops* terhadap peningkatan *power shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Yadika 2 ?

D. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektivitas latihan *box jump* dan *barrier hops* terhadap peningkatan *power shooting* pada ekstrakurikuler SMK Yadika 2
2. Memberikan jawaban dari permasalahan penelitian yang terdapat pada perumusan masalah.
3. Sebagai sumbangan informasi bagi guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga dalam meningkatkan *power shooting*.
4. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga sebagai bahan acuan dalam memberikan pembelajaran atau latihan sehingga tujuan latihan tercapai.
5. Untuk dijadikan bahan evaluasi pelatih untuk menyusun program latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops* terhadap peningkatan *power shooting*.