

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Istilah *Futsal* adalah singkatan dari bahasa Portugis "*Futebol de salao*", bahasa Prancis "*Futbol Salon*", atau bahasa Spanyol "*Futbol Sala*", yang diterjemahkan secara harafiah berarti "sepak bola dalam ruangan".<sup>1</sup> *Futsal* merupakan salah satu olahraga yang perkembangannya sangat pesat dan sangat cepat digemari oleh masyarakat. Disamping tidak membutuhkan biaya yang besar, *Futsal* juga cukup mudah untuk dimainkan. Perkembangan *Futsal* di Indonesia cukup pesat, terbukti saat ini sudah banyak sekali akademi-akademi *Futsal*, baik itu di Jakarta maupun di daerah-daerah terpencil Indonesia. Pada penyelenggaraan PON terakhir, kekuatan *Futsal* pun sudah merata di setiap provinsi. Itu berarti Indonesia sangat serius dalam memajukan prestasi dalam cabang olahraga *Futsal*. Terbukti saat ini Indonesia menempati peringkat 12 Asia dan 54 Dunia dalam olahraga *Futsal* ini menurut situs *FIFA*.

Perkembangan *Futsal* di dunia akhir-akhir ini sangat pesat, bahkan terjadi di negara-negara Asia termasuk Indonesia.<sup>2</sup> Perkembangan *Futsal* di Indonesia tidak lepas dari akademi-akademi *Futsal* yang telah dibentuk ataupun ekstrakurikuler *Futsal* yang terdapat di Sekolah Menengah Atas di

---

<sup>1</sup> Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena, 2009) h.1

<sup>2</sup> *Ibid.*, h.3

seluruh Indonesia. Dengan adanya akademi dan ekstrakurikuler tersebut, siswa menjadi lebih sering berlatih dan lebih sering bersentuhan dengan bola, itu yang membuat mereka semakin berkembang. Saat ini juga mulai banyak sekali kejuaraan-kejuaraan *Futsal* tingkat nasional antar SMA ataupun untuk jenjang akademi. Untuk jenjang antar SMA ada *Pocari Sweat Futsal Championship*, *Kit Futsalismo*, *Hydro Coco National Futsal Tournament*, dan lain-lain. Sedangkan untuk kategori akademi *Futsal* yaitu AAFI Cup, FFI U-20, Liga Nusantara, dan masih banyak lagi. Dengan banyaknya kompetisi besar tersebut, para siswa dapat terfasilitasi dalam menunjukkan bakat olahraganya. Dari berbagai kompetisi tersebut, diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit muda yang berbakat dan mampu membawa bangga nama Indonesia di kancah internasional.

*Futsal* menjadi salah satu olahraga yang sedang banyak digemari oleh semua kalangan di Indonesia. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Tidak hanya kaum laki-laki, banyak juga kaum putri yang mulai mencintai olahraga *Futsal*. Hal itu terlihat dari beberapa akademi *Futsal* yang telah ada sejak beberapa tahun terakhir, beberapa diantaranya menambahkan kategori latihan untuk putri dengan berbagai jenjang usia, mulai dari 8 sampai 17 tahun.

*Futsal* diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim beranggotakan 5 orang pemain yang

memainkan pertandingan dalam dua babak.<sup>3</sup> Dalam *Futsal* semua pemain bisa menyerang dan bisa bertahan, berbeda dengan sepakbola yang sudah terdapat posisi masing-masing dan mendapatkan tugas masing-masing apakah itu menyerang, ataupun bertahan. Dalam olahraga *Futsal*, memungkinkan semua pemain untuk mencetak gol, dikarenakan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar seperti sepakbola, dan perpindahan alur bola dari kaki ke kaki yang dinamis dan cepat, maka kemungkinan terjadinya gol lebih tinggi. Maka dari itu, salah satu teknik yang perlu untuk dikuasai pemain *Futsal* yaitu *Shooting*, karena dari sudut manapun dalam *Futsal*, *shooting* dapat dilakukan jika memang memungkinkan terjadinya peluang, tetapi kembali lagi setiap pemain juga harus memiliki teknik *shooting* yang benar dan *power* yang maksimal agar bola hasil tendangannya dapat mengarah ke gawang lawan dan dapat menghasilkan gol.

Keberhasilan setiap tim dalam suatu pertandingan ditentukan pada beberapa faktor meliputi faktor fisik, faktor teknik, faktor psikologi, faktor manajemen, sarana dan prasarana, dan lain-lain. Keseluruhan dari aspek tersebut sangat penting untuk menunjang terciptanya sebuah prestasi. Salah satu yang terpenting yaitu aspek teknik atau keterampilan teknik dasar, ada beberapa teknik dasar dalam *Futsal*, ada teknik *passing*, *control*, *dribbling*, *chipping* dan *shooting*, salah satu teknik yang menjadi sorotan peneliti yaitu

---

<sup>3</sup> Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal* (Jakarta: Laskar Aksara, 2014) h.2

*shooting*. *Shooting* merupakan teknik menendang bola, dengan kata lain salah satu cara untuk mencetak gol adalah dengan menendang bola ke arah gawang. Teknik menendang dalam olahraga *Futsal* tidak terlalu sulit, dengan melihat pandangan menuju ke gawang, lalu mengarahkan bola dan mengayunkan kaki ke arah bola dengan sekeras-kerasnya. Akan tetapi dalam pelaksanaannya membutuhkan *power* yang kuat agar hasil tendangan yang di hasilkan pun maksimal.

*Shooting* dilakukan dengan menggunakan *power* yang maksimal atau dikatakan dalam ilmu kepelatihan yaitu *explosive power*. Dalam melatih *explosive power*, bisa dilakukan melalui metode latihan *plyometric*. *Plyometric* pada umumnya identik dengan latihan yang menggunakan lompatan dan lompatan, dengan bertujuan untuk membantu otot menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan waktu yang singkat. *Plyometric* juga sangat cocok bagi orang-orang yang memang dikondisikan akan menjadi atlet, untuk meningkatkan dan mengembangkan lompatan, kecepatan lari, dan kekuatan maksimal mereka. Ada beberapa macam latihan *plyometric*, yaitu *barrier hops*, *box jump*, *depth jump*, *single multiple jump*, *hurdle*, dan sebagainya. Dari berbagai jenis latihan tersebut, sama-sama bertujuan untuk melatih *explosive power* atau daya ledak, dalam hal ini peneliti menggunakan salah dua metode latihan yang terdapat dalam latihan *plyometric* yaitu *hurdle hops* dan *knee tuck jump*. Kedua metode tersebut kurang lebih memiliki karakteristik yang sama, yaitu sama-sama menggunakan lompatan dalam

pelaksanaannya, hanya saja perbedaannya terdapat pada arah lompatan dan rintangannya, jika *knee tuck jump* pelaksanaannya hanya melakukan lompatan vertical ke atas, berbeda dengan *hurdle hops* yang pelaksanaannya yaitu melakukan lompatan ke arah depan dengan menggunakan rintangan atau halangan tertentu yang telah di susun sedemikian rupa.

Peneliti melihat suatu permasalahan yang terdapat di SMAN 93 Jakarta yang berada di kawasan Jakarta Timur ini yaitu kualitas *power shooting*. Karena peneliti juga alumni di SMA Negeri 93 Jakarta tersebut, dan beberapa kali peneliti masih sering datang saat ekstrakurikuler berlangsung dan mengamati sendiri permasalahan tersebut. Permasalahan tersebut yang membuat peneliti merasa tergerak untuk membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. Beberapa kali saat latihan diberikan materi *shooting*, meskipun para pemain sudah melakukan *shooting* dengan teknik yang benar, akan tetapi kiper dapat menepis atau bahkan menangkap tendangan-tendangan yang dilancarkan oleh para pemain, dengan kata lain *power* yang dihasilkan dari tendangan para pemain tersebut masih lemah, atas dasar itu peneliti ingin mengembangkan kualitas *shooting* siswa ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta ini dengan dua metode latihan *plyometric* yaitu *knee tuck jump* dan *hurdle hops*.

Berdasarkan kendala yang ada, maka peneliti berpendapat bahwa *shooting* merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki setiap pemain *Futsal*, selain *passing*, *control*, dan *dribbling*. Karena salah satu cara

dalam mencetak gol atau mendapatkan poin dalam olahraga *Futsal* yaitu dengan *shooting*. Dan oleh karena itu peneliti memilih untuk melakukan penelitian dengan tema *shooting* dan metode untuk meningkatkan hasil *power shooting* dengan permasalahan yang terdapat pada uraian diatas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimana cara melatih *power shooting* pemain *Futsal*?
2. Metode latihan apa yang dapat meningkatkan *power shooting*?
3. Apakah latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power shooting* untuk pemain *Futsal*?
4. Apa kekurangan latihan *plyometric* dalam meningkatkan *power shooting*?
5. Apa kelebihan latihan *plyometric* dalam meningkatkan *power shooting*?
6. Apakah dengan melakukan latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power shooting*?
7. Apakah dengan melakukan latihan *hurdle hops* dapat meningkatkan *power shooting*?
8. Bentuk latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan *power shooting* pada siswa ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, maka masalah dibatasi pada **Efektivitas Metode Latihan *Hurdle Hops* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap *Power Shooting* Siswa Ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta.**

### **D. Perumusan Masalah**

Dalam penelitian ini masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah hasil metode latihan *hurdle hops* terhadap *power shooting* siswa ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta?
2. Bagaimanakah hasil metode latihan *knee tuck jump* terhadap *power shooting* siswa ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta?
3. Manakah yang lebih efektif dari kedua metode latihan tersebut antara *hurdle hops* dan *knee tuck jump* dalam hal meningkatkan *power shooting* siswa ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta?

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Sebagai jawaban atas permasalahan peneliti yang terdapat pada perumusan masalah.
2. Memberikan informasi mengenai efektivitas latihan *hurdle hops* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power shooting*.

3. Sebagai referensi untuk mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.
4. Memberikan edukasi terhadap pelatih dalam perkembangan dunia kepelatihan *Futsal*.
5. Memberikan edukasi kepada siswa ekstrakurikuler *Futsal* SMAN 93 Jakarta terhadap ilmu kepelatihan.



