

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditinjau oleh kondisi fisik yang baik dan performa yang prima (Rasyono, 2016).

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, olahraga beladiri, dan lain-lain. Ilmu keolahragaan merupakan ilmu terapan yang lintas disiplin antar ilmu yang terkait dan relevan, maka dalam pelaksanaan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi yang optimal atau maksimal, perlu ditangani secara komprehensif dan terpadu (Hadjarati, 2009).

Terdapat salah satu cabang olahraga yang sedang digemari banyak masyarakat baik remaja maupun dewasa. Futsal adalah salah satu cabang olah raga

yang sedang populer akhir-akhir ini. Seiring dengan berkembangnya olahraga ini, banyak anak-anak yang mulai tau dan mulai menggemari olahraga ini. Olahraga futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki. Perbedaan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, berat bola dan aturan dalam permainan termasuk waktu pertandingan dalam futsal. Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola Justinus Lhaksana, (2011).

Di Indonesia sendiri perkembangan olahraga futsal ini terjadi sekitar pertengahan hingga akhir tahun 2000, tetapi ada juga yang mengatakan pada tahun 2001. Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai, khususnya dalam menyerang dengan reaksi yang cepat melalui dribble, long passing dan selain itu olahraga futsal ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Purnomo, 2019) bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. Keempat aspek ini mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet sebelum pertandingan, termasuk pemain futsal.

Asmar (2008:62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Sama halnya dengan sepakbola, keterampilan teknik dasar

sangatlah berperan penting pada permainan. Macam-macam teknik dasar futsal Menurut Lhaksana, (2011:29) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan.

Dalam futsal juga harus memiliki taktik yang sangat penting bagi pelatih dan atlet, taktik atau strategi bisa dikatakan hampir sama yaitu menampilkan seni keterampilan dalam pertandingan. Latihan taktik adalah latihan sistem-sistem gerak baik sistem gerak pertahanan maupun sistem gerak penyerangan, selain itu taktik tanpa ada dukungan kemampuan fisik dan penguasaan teknik yang bagus, maka tidak akan berjalan dengan baik. Strategi permainan futsal dapat digambarkan melalui posisi dan fungsi pemain (Sukmawarti, Akbar, and Doewes 2018; Paranoan and Prastya 2019) masing-masing sesuai dengan kondisi pada saat pertandingan. Strategi yang ada dalam permainan futsal antara lain bertahan dan menyerang.

Strategi menyerang dapat dilakukan apabila sebuah tim sedang menguasai bola. Sehingga tim yang menguasai bola dapat melakukan serangan dengan cara membangun perlahan dari bawah melalui pemain *anchor*, atau langsung menuju ke daerah pertahanan lawan melalui pemain pivot untuk melakukan *counter attack* saat pemain bertahan lawan belum kembali ke daerah pertahanan.

Di dalam futsal taktik dibagi menjadi dua yaitu taktik penyerangan dan pertahanan, dalam pertandingan futsal silih berganti serangan sering kita jumpai.

Pemain harus terus dalam kondisi fokus dan cepaot dalam menganalisa situasi. Untuk itu pemahaman mengenai strategi futsal sangat dibutuhkan. Pemain yang baik tidak hanya tajam dalam mencetak angka, namun juga harus sigap dalam bertahan. Jika sebuah tim hanya berisikan pemain yang handal menyerang, keamanan gawang akan sangat rentan. Sebaliknya, bila hanya berisi pemain dengan kemampuan bertahan, tim akan sulit menciptakan gol yang merupakan penentu hasil akhir pertandingan.

Teknik *shooting* yaitu tendangan keras kearah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali- kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak- banyaknya ke arah gawang. Menurut Tenang, (2008:84) teknik dasar *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak goal. Teknik dasar *Shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang. Laksana (2011:34) menjelaskan teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu”

Namun berdasarkan masalah yang ditemukan dilapangan yaitu kurangnya Keseimbangan Ketika melakukan *shooting* yang menyebabkan kurang tepatnya ketepatan *shooting* kearah gawang pada saat Latihan maupun pada saat pertandingan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam

dan meneliti tentang “Efektifitas Latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting* pada tim futsal UNJ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa jumlah masalah berikut:

- a) Banyaknya *shooting* yang tidak *on target*
- b) Program Latihan *shooting* yang belum sempurna
- c) Teknik *shooting* yang belum sepenuhnya dikuasai.
- d) Program Latihan yang kurang variasi
- e) Banyaknya pemain yang tidak seimbang Ketika melakukan *shooting*
- f) Belum dilakukan Latihan keseimbangan statis dalam meningkatkan ketepatan *shooting*
- g) Belum dilakukan Latihan keseimbangan dinamis dalam meningkatkan ketepatan *shooting*
- h) Kurangnya ketepatan *shooting* yang di lakukan tim futsal Universitas Negeri Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya dan agar mendapatkan pembahasan yang efektif dan optimal sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Efektifitas latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dibahas diatas, maka beberapa masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan keseimbangan statis dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah latihan keseimbangan dinamis dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta?
3. Latihan manakah yang lebih efektif dari kedua latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting* pada tim futsal Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Manfaat teoritis

Penelitian diharapkan memberikan manfaat secara teoritis, sekurang kurangnya dapat berguna sebagai penambah wawasan di dunia olahraga futsal dan dijadikan pelatih sebagai acuan meningkatkan kemampuan *shooting* melalui latihan keseimbangan.

b) Manfaat praktis

Menambah wawasan nilai pendidikan khususnya bidang keolahragaan, selanjutnya dijadikan ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan.

- 1) Bagi pelatih dapat menerapkan proses latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap *shooting* untuk penampilan bermain futsal yang diharapkan.
- 2) Bagi pemain, dengan mengetahui latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap *shooting* dapat dipakai sebagai bahan latihan untuk peningkatan prestasi.

c) Manfaat kebijakan

Memberikan arahan kebijakan untuk mengembangkan pemahaman bagi pelatih-pelatih dalam pembelajaran latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap *shooting* yang baik untuk diterapkan dan diajarkan.

d) Manfaat sosial

Memberikan kepada semua pihak mengenai pembelajaran latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting*, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non-formal untuk mempelajari dan mengenalkan latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shootin*