

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan latihan terencana yang diulang ulang untuk memperbaiki kondisi fisik. Olahraga pada saat ini tidak hanya untuk kesenangan dan kebugaran jasmani saja, tetapi juga untuk mencapai tingkat prestasi yang setinggi-tingginya, sehingga dapat meningkatkan harkat dan martabat kelompok, daerah atau negara. Muatan dalam “UU Sistem Keolahragaan Nasional” No. 3 Tahun 2005 menetapkan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang mendapatkan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan melalui kompetisi, perencanaan bertingkat, serta melatih dan mengembangkan atlet secara berkesinambungan untuk mencapai hasil”.

Pengembangan olahraga prestasi mempunyai tempat atau wadah dalam pelaksanaannya untuk mengembangkan dan memajukan olahraga prestasi, salah satunya adalah klub atau tim yang dikelola secara terstruktur.

Seiring berkembangnya zaman, banyak cabang olahraga yang mengalami peningkatan khususnya cabang olahraga futsal yang merupakan salah satu olahraga yang berkembang pesat yang banyak dimainkan oleh masyarakat dunia bahkan di Indonesia baik dimainkan ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998 dan dimulai Pada awal tahun 2000an dan mulai dikenal oleh banyak masyarakat. Pertumbuhannya sangat pesat di seluruh Indonesia, tidak hanya di kota-kota besar di Indonesia,tapi juga menembus ke semua pelosok daerah lain,hal itu terlihat dari banyaknya lapangan futsal yang bermunculan.Tanah ruang kosong diubah menjadi lapangan futsal dan bangunan yang tidak terpakai diperbaharui menjadi lapangan futsal. Di antara banyaknya lapangan futsal ditemukan bahwa futsal semakin populer di kalangan anak kecil,remaja,orang tua dan semua lapisan masyarakat kelas sosial. Berdasarkan Putra dkk. (2022) terdapat 5 teknik dasar futsal meliputi, mengumpan (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*)

Untuk mendukung pelaksanaan di atas, perlu didukung dengan kondisi fisik yang mumpuni agar tercapainya tujuan dalam permainan futsal. Menurut Lhaksana (Putra et al., 2022)“dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan yaitu daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*) dan daya ledak otot tungkai (*explosive power*)”. Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal,karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas.

Melakukan teknik *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan 2 bagian yaitu *shooting* dengan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan sepak bola menjadi faktor penentu mengapa

teknik *shooting* menjadi penting, oleh karena itu, pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol. Penggunaan teknik *shooting* untuk mencetak gol merupakan hal yang tidak mudah, pentingnya aspek komponen fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal saat melakukan *shooting* yaitu, keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi.

Shooting dapat dilakukan lebih dari satu tempat, dan pemain harus dapat melakukannya dari semua spot. Namun, masih banyak pemain yang hanya menembak dengan kekuatan dan tidak khawatir tentang ke mana laju arah bola. Hal ini membuktikan bahwa mencetak gol adalah salah satu teknik keterampilan dasar yang harus dipelajari dan dikembangkan oleh setiap pemain futsal. Pemain selalu menggunakan *shooting* sebagai cara untuk mencetak sebanyak mungkin gol melawan tim lain dan memenangkan permainan.

Selain keterampilan *shooting* futsal, otot dalam olahraga juga mengendalikan motorik dalam segala aktivitas untuk mencapai tujuan dan mencapai prestasi yang diinginkan. Maka dari itu olahraga futsal sangat membutuhkan *power* otot yang baik, *Power* dalam *shooting* memiliki faktor yang sangat dominan pada saat bermain futsal. Untuk mendapatkan kualitas *shooting* yang baik sangat membutuhkan latihan fisik yang terprogram dan dengan bimbingan pelatih untuk mengarahkan bagaimana dapat menghasilkan kekuatan otot tungkai untuk dapat melakukan *shooting* yang terarah dengan teknik yang benar.

Dalam menendang bola, pemain harus menargetkan tembakan yang dilakukan dengan kombinasi antara kekuatan otot kaki dan ketepatan akurasi tendangan bola sehingga dapat menghasilkan tembakan yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan

pendapat (Belli et al., 2021) yang menyatakan bahwa ketepatan tendangan yang baik tidak dilakukan dari satu posisi melainkan para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak pemain yang melakukan tendangan yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. tendangan dengan akurasi yang tepat diperlukan untuk menyelesaikan suatu serangan yang sudah dibangun. Semua itu tidak lepas dari latihan yang dilakukan secara terus menerus dan sistematis yang membuat otomatisasi yang baik untuk para pemain.

Kemampuan tendangan tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat. Dilihat dari masalah yang ada, sehingga perlu dicari metode latihan yang lain, dengan demikian peneliti ingin memberikan latihan dengan *plyometric*. Menurut (Dhani, 2023) *plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu

komponen penting dari sebagian prestasi atau kinerja olahraga, contoh latihan *plyometric* yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah latihan *lateral bound* dan latihan *scissor jump*, latihan *lateral bound* yaitu latihan *plyometric* yang dimulai menggunakan tumpuan tunggal dengan ledakan maksimum, dengan lintasan horizontal, dan dilakukan secara berulang ulang, otot-otot yang bekerja antara lain *quadriceps, gluteus maximus, hamstrings, adductor magnus, iliopsoas*, dan *calf muscles*, sedangkan latihan *scissor jump* adalah latihan untuk mengembangkan otot *quadriceps, hamstrings, glutes, calf muscle* dan *core muscle*. Latihan ini mirip dengan dengan split jump tetapi menekankan pada kecepatan

tungkai. Gerakan awal latihan *scissor jump* juga sama dengan latihan *split jump*, akan tetapi pada puncak loncatan posisi kaki di balik yaitu kaki depan ke belakang dan kaki belakang ke depan. Pada saat terjadi pergantian kaki di udara dilakukan dengan cepat sebelum mendarat, ulangi lompatan tersebut untuk tungkai kaki yang lain. Otot-otot yang bekerja pada kedua latihan ini hampir sama dan tujuan dari kedua latihan ini pun hampir sama yaitu berfokus pada kekuatan otot tungkai bagian atas dan bagian bawah.

Menurut (Komarudin, 2021) tahapan untuk latihan *plyometric* dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: Tahap pertama, latihan berdampak rendah yaitu latihan yang dilakukan dengan dua kaki atau lengan seperti lompatan kaki ganda untuk tinggi, jarak, lompatan lateral kaki ganda, lompat kaki tunggal, adalah contoh yang baik dari latihan tahap satu untuk anak-anak,

Latihan tahap 1 direkomendasikan untuk usia 7-11 tahun. Tahap kedua, latihan dampak sedang yaitu latihan yang dilakukan dengan satu kaki dan memiliki 77 beban pra-regangan yang lebih besar seperti lompatan satu kaki untuk tinggi, jarak, lompatan untuk jarak, lompat ganda berdiri, dan lompat lateral. Latihan tahap 2 direkomendasikan untuk usia 12-14 tahun dan tahap ketiga, latihan berdampak tinggi yaitu latihan-latihan pembentukan beban pra-peregangan seperti satu kaki terikat ke rintangan, *drop-jump* dari kotak untuk ketinggian, *drop-jump* untuk jarak, *push-up* melewati rintangan, latihan tahap 3 direkomendasikan untuk usia 15-18 tahun.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan, penguasaan keterampilan dasar futsal SMA Yappenda Jakarta masih kurang baik, dari

beberapa sesi latihan terlihat bahwa atlet melakukan *shooting* yang kurang akurat dan tidak terlalu kuat. rata-rata peneliti mengambil data kecepatan *shooting* menggunakan alat *speed gun* diperoleh rata-rata kecepatan *shooting* seluruh pemain futsal SMA Yappenda Jakarta yaitu 65,3 km/jam dibandingkan dengan rata-rata kecepatan *shooting* pemain yang sudah bermain di tingkat universitas sebesar 87,4 km/jam. Walaupun di bulan Januari tahun 2023 Klub Futsal SMA Yappenda Jakarta berhasil menjuarai turnamen futsal antar Yappenda se Jakarta, masih terlihat sebagian besar pemain masih belum bagus dalam teknik akurasi *shooting*, hal ini dikarenakan kemampuan atlet dan teknik bermain yang masih belum baik khususnya ketika melakukan *shooting*.

Shooting yang dilakukan oleh pemain masih banyak yang tidak terarah dan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Hal ini dipengaruhi oleh pelatih belum memberikan latihan-latihan pembinaan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain sehingga kekuatan otot tungkai pada pemain menjadi lemah. Sementara di ketahui kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting*.

Terdapat beberapa jenis latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai terutama pada atlet futsal guna meningkatkan kekuatan saat melakukan *shooting* ke arah gawang, salah satunya menggunakan latihan *plyometric* yaitu dengan latihan *lateral bound* dan *scissor jump*, alasan peneliti mengambil metode latihan *lateral bound* dan *scissor jump* karena latihan ini lebih fokus ke penguatan otot tungkai, maka dari itu latihan ini sangat cocok diberikan untuk melihat apakah ada pengaruhnya ke akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Lateral bound* dan *Scissor jump* Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Klub Futsal SMA Yappenda Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* dan kekuatan otot tungkai pada pemain futsal SMA Yappenda Jakarta, sehingga *power shooting* pemain menjadi lemah.
2. Prestasi klub futsal SMA Yappenda Jakarta ini bisa terjadi di karenakan pembinaan kondisi fisik yang kurang baik dan latihan yang di berikan masih monoton.
3. *Shooting* yang dilakukan pemain futsal SMA Yappenda Jakarta saat bertanding tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung tinggi diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan.
4. Pemain futsal SMA Yappenda Jakarta dinilai kurangnya antusias pemain untuk mengikuti latihan *shooting*.
5. apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta setelah diberikan latihan lateral bound?
6. apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta setelah diberikan latihan *scissor jump*?
7. apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA

Yappenda Jakarta antara latihan *lateral bound* dan *scissor jump*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan penulis, variabel-variabel yang berpengaruh pada kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta. Pembatasan penelitian ini adalah “Pengaruh latihan *Lateral bound* dan *Scissor jump* terhadap kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta setelah diberikan latihan *lateral bound*?
2. apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta setelah diberikan latihan *scissor jump*?
3. apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *shooting* klub futsal SMA Yappenda Jakarta antara latihan *lateral bound* dan *scissor jump*?

E. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar strata satu jurusan pendidikan kepelatihan olahraga pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya futsal.
3. Sebagai bahan pedoman bagi pelatih futsal dalam menyusun program

latihan dalam meningkatkan *shooting* di klub futsal SMA Yappenda Jakarta

4. Sebagai referensi bagi peneliti lainnya, yang juga berminat meneliti teknik futsal umumnya dan teknik keterampilan *shooting* pada khususnya.
5. Diharapkan dapat bermanfaat kepada seluruh pemain agar dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* futsal untuk menunjang prestasi di masa yang akan datang.
6. Diharapkan dapat bermanfaat kepada pemain khususnya pemain usia dini/junior supaya memiliki,memahami dan mempelajari teknik *shooting* futsal agar akurasi *shooting*nya bagus.
7. Sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya
8. Sebagai bahan masukan untuk pengembangan dan peningkatan dalam pembuatan program latihan dengan baik dan benar supaya menjadi lebih baik kedepannya.