

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada pertandingan space cup ke 10 di SMK 49 Jakarta. Di babak semi final SMK Bakti 17 Jakarta melawan SMA 97 Jakarta berakhir dengan skor 3-1. Sangat di sayangkan sekali SMK Bakti 17 sangat di unggulkan pada saat itu karena *track record* yang tidak pernah kalah melawan SMA 97 Jakarta terputus. Dari kekalahan tersebut terdapat banyak kesalahan fatal, mulai dari transisi yang lambat, *endurance* pemain yang lemah, *passing* yang kurang akurat, serta control yang kurang apik dan bahkan *shooting* yang sangat pelan dari para pemain SMK Bakti 17 Jakarta

Pada pertandingan tersebut SMK Bakti 17 Jakarta tertinggal terlebih dulu akibat dari kurang baiknya transisi dari menyerang ke bertahan yang berakibat ke bobolan. Stamina menjadi salah satu penyebabnya karena fisik yang sudah mulai lelah dan kurang fokus menjadi telat untuk transisi. Pelatih juga berperan penting dalam hal ini ketika pemain sudah mulai terlihat lelah pelatih harus segera mengganti terlebih dahulu dan di berikan waktu istirahat agar mengembalikan stamina para pemain. Pemain yang lain di masukan untuk menambah daya gedor serta stamina baru untuk tim.

Kontrol bola harusnya sudah dilakukan dengan baik oleh para pemain agar bisa memanfaatkan setiap peluang menjadi kesempatan untuk menyerang dan bahkan mencetak gol. Dalam pertandingan tersebut harusnya pemain bisa menerapkan teknik kontrol *direction* dan *changing direction* karena musuh

melakukan *pressure* yang cukup ketat. Kontrol *direction* dan *changing direction* dapat menjadi solusi untuk dapat keluar dari pressing ketat lawan.

Pada pertandingan tersebut atlet SMK Bakti 17 Jakarta banyak mendapat peluang namun sayang tidak dapat di manfaatkan karena kurang baiknya *finishing* atau *shooting* dari pemain. Banyak gol yang kemungkinan tercipta apabila kualitas *shooting* yang bagus. Ini menjadi salah satu acuan untuk pelatih untuk melatih pemain agar kualitas *shooting*nya lebih baik.

Pada babak kedua terlihat pemain SMK Bakti 17 mulai kelelahan karena kurangnya daya tahan sehingga mulai banyak kesalahan dalam melakukan *passing*, kontrol ataupun *shooting*. Sebaiknya pelatih harus mempersiapkan daya tahan yang baik untuk para pemainnya agar bertanding maksimal dan juga peka untuk melakukan pergantian kepada para pemainnya itu sendiri.

Namun pemain SMK Bakti 17 masih sering melakukan salah *passing*. Baik itu akurasi *passing* maupun bobot dari *passing* itu sendiri sehingga pertandingan kurang maksimal. *Passing* juga penentu bagi pertandingan karena dapat dijadikan senjata yang sangat mematikan lewat *through pass* dan *splitting pass*. *Through pass* adalah umpan terbosan untuk membelah pertahanan lawan dengan *passing* ke ruang pertahanan yang kosong.

Bagi seorang *achor* atau orang terakhir di futsal *passing* sangat amat menentukan karena membangun penyerangan pertama dari bawah atau pertahanan kita sendiri, apabila *passing*nya kurang bagus dan bisa terpotong oleh lawan dapat berakibat

sangat fatal.

Banyak kesempatan yang tercipta bagi tim SMK Bakti 17 Jakarta. Mulai dari 1 on 1 dengan kiper, tiang kedua dan direct freekick namun sayang tidak dapat dimanfaatkan bagi tim SMK Bakti 17 Jakarta. akurasi *shooting* pemain kurang baik sehingga membuang peluang. Seharusnya banyak tercipta gol jika akurasi *shooting* pemain Indonesia bagus dan langsung menjauh kan skor dari tim lawan.

Power shooting pemain juga kurang sekali sehingga sangat mudah di amankan oleh kiper tim lawan. Seharusnya *shooting* harus keras dan akurasinya bagus agar tercipta gol atau paling tidak menciptakan sebuah peluang. Mungkin yang mempunyai *power shooting* yang bagus hanya ade irawan karena posturnya yang bagus dan dia sering latihan *shooting* menggunakan *resistance band*.

Kebanyakan di Indonesia latihan *shooting* hanya lebih menjuru kepada akurasi *shooting* dengan menggunakan langsung kegawang. Jarang bagi padapelatih melatih *power shootingnya* agar keras. Sering kali penguatan *shooting* hanya menggunakan *resistance band* ketika latihan penguatan, namun kurang maksimal dalam *power shooting*.

Latihan ini juga bagus untuk penguatan otot paha dan ankle agar mempunyai tumpuan yang kuat dan mampu menghasilkan *power shooting* yang maksimal. Seringkali latihan menggunakan *resistance band* juga bagus untuk kuda kuda dan mampu shielding bola dengan baik. *Shooting* juga dapat mengancam tekanan kepada tim lawan sehingga merasa tertekan sebaiknya *power shooting* juga sering di latih agar bisa *shooting* dari jarak jauh agar dapat menciptakan gol atau paling tidak mengancam

lawan. Karena sebaik baiknya pertahanan adalah menyerang jadi sebaik apapun kipernya jika terus di coba dengan *shooting* yang keras bisa kemungkinan terciptanya gol.

Untuk menambah *power* tungkai bisa di gunakan dengan pemberat di kaki (*bending*) mulai dari latihan jogging menggunakan pemberat untuk membiasakan kaki yang terbebani. Melakukan *passing* dengan *bending* untuk melatih kaki lebih kuat dan melatih *power shooting*.

Dengan harapan setelah diberikan latihan menggunakan *resistance band* dan *ankle weight* atlet SMK Bakti 17 Jakarta dapat memiliki *power* tungkai yang baik sehingga menunjang performa di lapangan seperti melakukan *dribbling* dan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, ditemukan beberapa masalah yang dapat di identifikasi, yaitu sebagai berikut :

1. Salah *passing* yang menyebabkan serangan balik ke gawang sendiri.
2. Salah kontrol pada saat di *pressure* dapat menjadi kerugian bagi tim.
3. Latihan *resistance band* bisa terus dilakukan agar para pemain memiliki *power* tungkai yang baik.
4. *Ankle weight* dapat menjadi alternatif baru untuk meningkatkan *power* tungkai.
5. *Power* tungkai yang kurang baik sehingga *shootingnya* pelan dan mudah di antisipasi dan tidak mengancam tim lawan.

C. Pembatasan Masalah

1. Metode latihan *power* tungkai futsal.
2. Latihan *power* tungkai futsal dengan *resistance band*.

3. Latihan *power* tungkai futsal dengan *ankle weight*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat peningkatan *power* tungkai setelah diberikan latihan *resistance band*?
2. Apakah terdapat peningkatan *power* tungkai setelah diberikan latihan *ankle weight*?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai antara latihan *resistance band* dengan *ankle weight*?

E. Kegunaan Penelitian

1. secara teoritis
 - 1) penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagaimana cara melatih *power* tungkai.
 - 2) penelitian ini di harapkan dapat menjadi contoh bagaimana cara melatih *power* tungkai.
 - 3) penelitian ini menjadi sumbangan ilmiah bagaimana cara melatih *power* tungkai.
2. manfaat praktis
 - 1) penelitian ini dapat dijadikan contoh cara melatih *power* tungkai.
 - 2) penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pelatih untuk melatih *power* tungkai.
 - 3) penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan bagaimana cara melatih *power* tungkai.