

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga permainan merupakan jenis olahraga yang sangat digemari dan sering dilakukan dikalangan masyarakat, khususnya pada olahraga futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal merupakan salah satu bentuk pengembangan olahraga permainan sepak bola.

Bermain futsal pada saat ini sudah dianggap sebagai gaya hidup seluruh kalangan masyarakat, dan disegala usia dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi, dikarenakan olahraga ini mudah dan tidak memakan biaya terlalu besar. Banyaknya peminat sehingga adanya pembinaan yang harus diterapkan, salah satu bentuk untuk pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia melalui peranan lembaga pendidikan non formal atau ekstrakurikuler di sekolah.

Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar yaitu, *shooting*, *passing*, *heading*, *controlling*, *dribbling*, dan *chipping* yang akan menunjang kemampuan setiap individu dalam bermain futsal. Pada teknik dasar *shooting* menjadi teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya adalah untuk mencetak gol. *Shooting* dalam permainan futsal berfungsi untuk mencetak gol dengan cara menendang sekuat mungkin ke gawang lawan. Pemain yang mempunyai teknik *shooting* yang baik dapat lebih mudah untuk menciptakan gol.

Shooting merupakan salah satu dari kemampuan teknik yang perlu mendapatkan perhatian. Sebab melalui *shooting* sebuah gol sering terjadi dalam sebuah pertandingan atau permainan futsal. Dengan banyaknya gol yang bisa dihasilkan ke gawang lawan, maka akan menghasilkan jauh lebih baik dan produktif pada tim tersebut.

Melakukan *shooting* dengan kekuatan maksimal dan ke arah gawang lawan sangat erat dengan hasil akhir pertandingan futsal. Karena pertandingan futsal harus ditentukan dengan gol untuk menentukan tim mana sebagai pemenang pada permainan olahraga futsal.

Seiring perkembangan zaman, banyak pemain maupun tim-tim futsal saat ini yang banyak melakukan *shooting* dari jarak jauh maupun dekat dalam suatu pertandingan, melakukan *shooting* tidak hanya dilakukan oleh pemain dan tim profesional atau pun tingkat mahasiswa saja, tetapi sudah memasuki ke tingkat yang lebih bawah lagi yaitu pelajar-pelajar disekolah menengah atas dan menengah pertama bahkan sampai ke tingkat sekolah dasar, hal itu dilakukan ketika permainan dari kaki ke kaki tidak mendapatkan hasil atau mampu diantisipasi dan dibaca oleh lawan, *shooting* merupakan senjata yang dapat merubah hasil akhir jalannya pertandingan, meskipun ada pula usaha *shooting* yang berhasil menjadi gol dan juga ada yang tidak berhasil menjadi gol.

Dalam melakukan percobaan *shooting* dapat terjadi secara tiba-tiba dan tak terduga, situasi *shooting* tidak dapat di prediksi kapan bola itu bisa ditendang kapan pemain dapat ruang untuk melakukan *shooting*, dimana pemain harus melakukan

shooting saat bermain dan bagaimana pemain *shooting* kearah gawang untuk menghasilkan gol.

Shooting merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan menggunakan kaki, *shooting* dapat dilakukan dalam keadaan saat kondisi bola diam, bergulir maupun melayang di udara. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar di dalam permainan futsal, karena dengan *shooting* kita bisa mencapai tujuan dari permainan yaitu mencetak gol ke gawang lawan.

Selain teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain terdapat juga beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh setiap pemain futsal yang dapat mempengaruhi proses pemain didalam melakukan teknik-teknik dasar. Komponen kondisi fisik dalam olahraga meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, *power*, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, reaksi. Diantara komponen kondisi fisik tersebut, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai *power* atau daya ledak yang diduga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*.

Adapun metode latihan untuk meningkatkan daya ledak atau *power* dengan latihan *plyometric* yaitu latihan lompatan dengan ketinggian, sebagian besar latihan *plyometric* adalah khusus gerakan tungkai dan pinggul, karena kelompok otot ini merupakan pusat *power* atau daya ledak. Oleh karena itu perlu melatih otot tungkai, dalam melatih *power* atau daya ledak otot tungkai dapat digunakan salah satu metode yaitu dengan metode *plyometric*.

Metode latihan *plyometric* mempunyai banyak jenis latihan diantaranya *box jump* dan *hurdle hops*. Latihan tersebut melibatkan tampilan yang variatif dan dinamis untuk memperoleh kekuatan yang maksimal. Selain itu, latihan ini sudah banyak dilakukan penelitian untuk cabang olahraga lain, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan latihan ini untuk cabang olahraga futsal.

Dengan diberikannya kedua metode latihan ini, otot tungkai dari setiap pemain akan beradaptasi dan dapat terjadi peningkatan sehingga kemampuan otot yang terlatih akan menjadi lebih baik untuk menunjang performa dalam suatu gerakan. Latihan *plyometric box jump* dan *hurdle hops* juga terbilang baru atau jarang digunakan oleh pelatih futsal di daerah Bandar Lampung.

SMA Fransiskus Bandar Lampung menjadi salah satu sekolah yang mengadakan olahraga futsal menjadi salah satu bagian dari ekstrakurikuler. Futsal yang diadakan di sekolah ini tidak hanya sekedar memfasilitasi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga futsal, akan tetapi melatih dan meningkatkan kemampuan siswa dalam futsal agar lebih baik lagi lewat latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa sekolah dapat diikutsertakan pada kompetisi antar sekolah yang menjadi salah satu sumber prestasi untuk sekolah.

Berdasarkan latar belakang dan uraian permasalahan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Latihan *Box Jump* Dan *Hurdle Hops* Terhadap Tendangan *Shooting* Tim Futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apa yang dimaksud dengan metode latihan *plyometric*?
2. Apakah yang dimaksud dengan metode latihan *box jump*?
3. Apakah yang dimaksud dengan metode latihan *hurdle hops*?
4. Apakah metode latihan *plyometric* dapat meningkatkan tendangan *shooting* futsal?
5. Apakah latihan *box jump* efektif untuk meningkatkan tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung?
6. Apakah latihan *hurdle hops* efektif untuk meningkatkan tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung?
7. Bentuk latihan manakah yang lebih efektif antara latihan *box jump* dan *hurdle hops* untuk meningkatkan tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga agar tidak meluasnya pemikiran maka penulis memberikan batasan masalah yaitu pada “Efektifitas latihan *box jump* dan latihan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini akan dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *box jump* efektif untuk meningkatkan tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung?
2. Apakah latihan *hurdle hops* efektif untuk meningkatkan tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung?
3. Apakah metode latihan *box jump* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* pada tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui metode latihan apa yang lebih efektif terhadap hasil tendangan *shooting* tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar dalam penyusunan program latihan *shooting* oleh semua pihak yang terlibat dalam usaha mengembangkan futsal di Bandar Lampung maupun di Indonesia.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan bacaan atau acuan bagi sivitas akademika.