

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Wibowo, (2019) permainan futsal adalah dengan menggabungkan beberapa olahraga seperti sepak bola, bola basket dan bola voli, permainan ini awalnya dimainkan di lapangan bola basket dan akhirnya dia menyempurnakan dengan membuat peraturan seperti permainan sepakbola. Kemudian bermain dengan menggunakan teknik sepak bola ternyata masih bisa diterapkan dengan baik meskipun di dalam ruangan, karena terbatasnya ruangan maka pada saat bermain menggunakan 5 vs 5 dengan menerapkan teknik passing dan bergerak. Junaedi dan Nur, (2025) Futsal adalah salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh masyarakat, baik anak-anak remaja bahkan orang dewasa.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan dalam ruangan atau area tertutup, tim terdiri dari lima pemain. Berbeda dengan sepak bola lapangan futsal menggunakan lapangan yang lebih kecil, bola yang lebih berat (dengan pantulan yang lebih rendah), dan permainan yang lebih intens karena ruang dan waktu yang relatif terbatas. Hal ini menuntut pemain untuk memiliki teknik yang baik, keputusan cepat, koordinasi tim, kecepatan, kekuatan fisik, serta kemampuan teknis seperti passing, dribbling, kontrol bola, dan *finishing/shooting* yang baik.

Perkembangan teknik futsal baik dalam teknik *passing, dribbling, shooting* dan *kontrol* bola. memerlukan konsentrasi dan kemampuan keterampilan dan ketepatan dalam melakukan penyelesaian yang baik, dan melakukan dengan teknik

dan ketepatan yang akurat, Penguasaan teknik dasar dalam futsal merupakan fondasi utama untuk mencapai efektivitas permainan dan memenangkan pertandingan. Perkembangan keterampilan spesifik seperti passing, *dribbling*, *shooting*, dan kontrol bola tidak dapat dicapai hanya dengan latihan fisik, melainkan menuntut tingkat konsentrasi dan kemampuan keterampilan yang tinggi dari setiap pemain.

Menurut Wijayanti dan Kushartanti, (2016) pemain futsal harus menguasai keterampilan permainan lebih baik. Penguasaan keterampilan bermain membutuhkan pembinaan yang teratur dan terarah, sehingga pemain futsal dapat bermain dengan baik. Terutama dalam fase kritis seperti penyelesaian akhir pemain dituntut untuk memadukan penguasaan teknik yang baik dengan ketepatan yang akurat. Hal ini krusial untuk memastikan bahwa setiap upaya penyelesaian, baik itu umpan terobosan maupun tembakan langsung ke gawang, dilakukan dengan teknik yang benar dan menghasilkan *output* yang optimal.

Menurut Lubis, (2016:11) latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Untuk tercapainya *performance*. Latihan olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi di masa sekarang tidak hanya sekedar melakukan olahraga, tetapi sudah merupakan suatu proses yang kompleks, metodologis, canggih, dan memerlukan waktu. Menurut Budiwanto, (2015) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan

kemampuan melakukan aktivitas olahraga agar prestasi dapat menjadi lebih baik Anam dan Azizah, (2025) Bahwasanya latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan Baik dalam aspek fisik dan teknik dan taktik dalam futsal harus di kuasai oleh setiap pemain apabila dari salah satu aspek tersebut belum dimiliki oleh pemain akan mengurangi performa dalam pertandingan

Langkah-langkah untuk melakukan *shooting* menurut Sugiyanto, (1997) dalam Syofyan dan Hidayah, (2022), diantaranya (1) awalan sebelum shooting, (2) posisi kaki membentuk sudut 30 derajat di samping bola, (3) penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* adalah di samping hampir sejajar dengan bola, (4) saat akan melakukan *shooting*, kaki ayun menarik ke belakang dan dilanjutkan dengan gerakan melepas kaki ke arah depan, (5) pandangan mata sesaat melihat bola dan selanjutnya mengikuti arah target, (6) *follow through*. Pemain yang akan melakukan *shooting* dengan baik dan benar menjadi ancaman berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain bisa dengan mudah memasukan bola ke gawang musuhnya dan menghasilkan poin untuk timnya Syofyan dan Hidayah, (2022).

Teknik *shooting* Menurut Bahtra, (2022:127) teknik *shooting* adalah melatih tendangan sebanyak mungkin dengan menggunakan teknik yang benar. Pundani Azzahusna, (2023) juga menegaskan Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh atlet futsal adalah *shooting*. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan Yuridyanvel, (2019).

Shooting dengan teknik menendang bola dengan keras dan bertujuan memasukkan bola ke gawang dapat dilakukan menggunakan beberapa bagian kaki,

dapat menggunakan *shooting* dengan ujung kaki dan *shooting* dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dan luar. Harapan pemain dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat dibawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas Lapangan yang kecil menjadi faktor penentu mengapa kedua Teknik *shooting* yang baik harus memperhatikan perpaduan antara kekuatan dan akurasi tendangan. Pendapat Wibowo, (2019:39) Semakin sering seorang pemain dalam melatih teknik *shooting* tentu akan semakin bagus dan tajam kemampuannya dalam melakukan tembakan ke arah gawang sehingga sulit untuk diantisipasi oleh lawan

Latihan *shooting* dengan ujung kaki atau tendangan yang menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu tidak bisa dilakukan kalau tidak terbiasa melakukannya apalagi oleh pemain-pemain dunia. Namun dalam permainan futsal, sepakan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karna kekuatan tendangan bisa lebih besar dari pada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki, *shooting* dengan ujung kaki bisa di lakukan dengan satu langkah maupun dikombinasikan dengan lari. Melakukan *shooting* dengan ujung kaki biasanya susah di tebak oleh kiper lawan di karnakan sangat cepat.

Latihan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki adalah latihan yang dimana teknik menendang bola dengan menggunakan power dan saat melakukannya di gabungkan dengan saat lari. Menurut Ardiansyah dan Utomo, (2025) Teknik ini dapat dilakukan dengan punggung kaki, ujung kaki, atau kaki bagian dalam, tetapi *shooting* menggunakan punggung kaki lebih efektif dan sering digunakan. Teknik *shooting* juga dapat dilakukan dari jarak jauh lebih dari 10 meter maupun jarak

dekat. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk membandingkan metode latihan *shooting* dengan ujung kaki dan *shooting* dengan punggung kaki agar dapat mengidentifikasi teknik mana yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain Metasa Futsal *School*

Efektivitas *shooting* sangat ditentukan oleh penguasaan teknik yang benar serta dukungan kondisi fisik yang spesifik. Secara fisiologis, teknik *shooting* merupakan gerak *eksplosif* yang dilakukan dalam waktu singkat namun dengan intensitas tinggi. Merujuk Bompa dan Buzzichelli, (2019:20) aktivitas fisik dengan intensitas maksimal dalam durasi singkat (0-10detik) secara dominan menggunakan sistem energi *anaerobik alaktik* atau sistem ATP-CP (*Adenosine Triphosphate-Phosphocreatine*) atau anaerobik alaktik. Hal ini menunjukkan bahwa pengerahan tenaga secara maksimal (*power*) saat menendang bola sangat bergantung pada ketersediaan energi cepat dalam sel otot.

Selain faktor energi, Efektivitas *shooting* juga dipengaruhi oleh aspek biomekanika, khususnya titik perkenaan kaki pada bola. *Shooting* dengan ujung kaki memiliki keunggulan pada kecepatan reaksi tanpa memerlukan ayunan kaki yang lebar, namun memiliki bidang kontak yang sempit. Sebaliknya, *shooting* punggung kaki menawarkan bidang kontak yang lebih luas sehingga transfer momentum dari kaki ke bola menjadi lebih stabil dan terarah Knudson, (2016:181) Perbedaan karakteristik mekanika gerak inilah yang diduga kuat mempengaruhi tingkat ketepatan (*accuracy*) pemain dalam mencetak gol."

Salah satu tim futsal di tangerang kota Metasa futsal *School* adalah sebuah institusi atau akademik yang terbentuk pada tahun 2021 sampai sekarang masih

aktif. Tim futsal ini yang berfokus pada pembinaan dan pengembangan bakat pemain futsal usia muda hingga dewasa. Didirikan dengan visi untuk mencetak atlet futsal profesional dan berkarakter, Metasa Futsal *School* rutin menyelenggarakan program latihan terstruktur yang meliputi pengembangan teknik dasar, fisik, taktik, dan mental. salah satu Futsal *School* yang aktif berpartisipasi dalam berbagai kompetisi lokal maupun regional, menjadikannya lingkungan yang ideal untuk menguji efektivitas program latihan. Untuk mencapai prestasi salah satu yang harus di lakukan adalah memperbaiki latihan *shooting* dengan teknik yang baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di lapangan yang di lakukan oleh peneliti, pada metasa futsal *school*. ditemukan permasalahan pada keterampilan *shooting* yang belum maksimal. Para pemain Metasa Futsal *school* memiliki power yang sangat baik, tetapi sering kali salah dalam pengambilan keputusan teknik *shooting* dan posisi yang kurang tepat. hal ini terlihat pada uji coba antara metasa futsal *school* vs polteknik hari selasa, 30 September 2025, melawan politeknik dengan skor akhir 1-3 dalam waktu 15 x 2 di babak pertama pemain hanya melakukan *shooting* dengan ujung kaki 15 kali tidak tepat sasaran dan *shooting* dengan punggung kaki 20 kali gagal dalam melakukan finising Harapan dan seharusnya Pemain dapat Melakukan Finising yang menghasilkan Gol dengan Mengandalkan teknik dengan Biomekanika dengan Perkenaan yang Tepat.

Banyak peluang yang tidak dapat di manfaatkan dengan baik bola melambung di atas gawang, yang disebabkan oleh perkenaan bola yang kurang tepat saat melakukan *shooting* dengan teknik ujung kaki maupun punggung kaki. *Shooting* yang di lakukan oleh pemain metasa futsal *school* masi banyak yang tidak

terarah dan banyak membuang peluang.

Pernyataan dapat di benarkan oleh pelatih ketika peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan pelatih metasa futsal *school* pasca menelan kekalahan saat uji coba melawan politeknik dimana pelatih menyebutkan faktor perkenaan bola pada saat *shooting* masi kurang tepat saat melakukan penyelesaian di gawang lawan yang di lakukan pemain metasa futsal *school* untuk menciptakan gol. Hal ini di pengaruhi oleh pelatih belum memberikan latihan-latihan pembinaan *shooting* dengan dua teknik saat menggunakan kombinasi latihan *shooting* ujung kaki dan punggung kaki. Sehingga sangat di butuhkan dalam pengambilan keputusan ketepatan *shooting*

Berdasarkan Permasalahan dalam Penelitian ini mengangkat suatu permasalahan ke dalam penelitian tentang Efektifitas latihan *Shooting* ujung dan punggung kaki yang baiknya saat apa dan kapan di terapkan atau di lakukan dengan menggunakan ujung kaki dan punggung kaki pada pemain metasa futsal *school*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Perlunya latihan *shooting* ujung kaki untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain metasa futsal
2. Perlunya latihan *shooting* punggung kaki untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain metasa futsal
3. Belum optimalnya Ketepatan *shooting* pemain Metasa Futsal akibat kurangnya pemahaman mengenai titik perkenaan kaki yang tepat secara

biomekanika.

4. Pemanfaatan sistem energi *anaerobik alaktik* yang belum maksimal dalam menghasilkan power tendangan yang efisien.
5. Adanya keraguan dalam pemilihan teknik antara menggunakan ujung kaki atau punggung kaki pada situasi pertandingan yang berbeda.
6. Belum diketahuinya perbedaan efektivitas yang signifikan antara penggunaan ujung kaki dan punggung kaki terhadap akurasi tendangan pada pemain Metasa Futsal.
7. Kurangnya pemahaman pemain mengenai mekanisme biomekanika dan pemanfaatan sistem energi maksimal saat melakukan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Memperjelas pembahasan hanya pada Latihan *shooting* ujung kaki dan punggung kaki karena hal utama dalam penelitian ini Adalah Efektifitas Latihan *shooting* ujung kaki dan punggung kaki terhadap peningkatan ketepatan *Shooting* pemain metasa futsal.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah dan Pembatasan masalah Yang telah dibahas diatas, peneliti hendak mengajukan rumusan masalah yang nanti bisa terjawab dengan penelitian yang akan dilakukan. Rumusan yang peneliti usulkan ialah:

1. Apakah terdapat Perbedaan Ketepatan *shooting* Pemain Metasa setelah diberikan latihan Ujung kaki?
2. Apakah terdapat Perbedaan Ketepatan *shooting* Pemain Metasa setelah

diberikan latihan Punggung kaki?

3. Apakah terdapat Perbedaan Ketepatan *Shooting* Pemain Metasa setelah di Berikan Latihan *shooting* Ujung dan Punggung kaki?

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 *Shooting* ujung kaki dan Latihan *shooting* Punggung kaki terhadap *shooting* untuk penampilan bermain futsal yang diharapkan.
- 2) Bagi pemain, dengan mengetahui latihan *Shooting* Ujung kaki dan Latihan *shooting* Punggung kaki 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 *shooting* Ujung dan Punggung kaki terhadap *shooting* yang baik untuk diterapkan dan diajarkan.

d) Manfaat sosial

Memberikan kepada semua pihak mengenai pembelajaran latihan *Shooting* Ujung kaki dan Punggung kaki terhadap kemampuan *shooting*, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non-formal untuk mempelajari dan mengenalkan latihan *Shooting* Ujung dan dan terhadap Peningkatan *shooting*

