

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan upaya kesehatan dengan yang memanfaatkan aktivitas fisik atau untuk meningkatkan derajat kesehatan. Aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan dalam sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak ((Damayanti et al., n.d.)).

Salah satu jenis kegiatan yang bermanfaat baik secara fisik maupun mental adalah olahraga futsal, dalam mempertahankan dan mengoptimalkan derajat kesehatan individu. Aktivitas ini sangat populer di kalangan berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental dan fisik seseorang. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 sebagai berikut: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Ada beberapa macam jenis olahraga salah satunya adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi yang

ada pada diri seseorang yang pelaksanaannya dilakukan secara terencana dengan tujuan dapat meraih prestasi sebaik mungkin. Mencapai prestasi yang terbaik, seseorang membutuhkan kualitas fisik yang baik dan sehat, hal ini bertujuan agar seseorang atau atlet tidak mudah mengalami kelelahan ketika sedang melakukan aktivitas olahraga. Olahraga sudah menjadi gaya hidup masyarakat luas dan sudah banyak juga masyarakat yang sadar bahwa olahraga sangat penting bagi keberlangsungan hidup. Salah satu olahraga yang sering dilakukan orang banyak yaitu olahraga futsal.

Di Indonesia olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang diminati setelah olahraga lainnya. Hal ini terlihat dari banyaknya anak-anak yang mulai memainkan olahraga futsal dari tingkat sekolah hingga tingkat universitas dan umum. Selain itu banyak juga terbentuknya ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah, banyaknya klub-klub futsal, dan lapangan futsal di tempat-tempat olahraga dan banyak masyarakat yang ikut bermain.

Olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang saling berlawanan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Tujuan dari olahraga futsal ini yaitu untuk mencari kesenangan diri dari para pemain dan juga sebagai ajang silaturahmi sesama teman dan tentunya sebagai ajang mencari prestasi. Permainan futsal relatif sama dengan permainan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan diantara keduanya. Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi (Lhaksana, 2011:7).

Di berbagai macam sekolah seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan juga Sekolah Menengah Atas (SMA), sudah mengetahui cabang olahraga Futsal/Sepakbola secara dasarnya. Khusus untuk anak SMA yang rentang usia 16-18 tahun dimana olahraga futsal sudah memasuki ranah kompetisi. Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena pada periode ini terjadi perkembangan yang pesat pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan tersebut berperan besar dalam membentuk karakter, perilaku, serta kualitas kesehatan dan kesejahteraan individu pada masa dewasa. Oleh karena itu, masa remaja dipandang sebagai periode yang krusial untuk mengembangkan potensi diri melalui berbagai aktivitas positif, termasuk pendidikan, olahraga, dan pembinaan keterampilan.

Menurut Purewal et al. (2024) yang menyatakan bahwa masa kanak-kanak dan remaja merupakan fase kehidupan yang sangat penting bagi perkembangan kesehatan, kesejahteraan emosional, kemampuan sosial, dan perkembangan individu secara menyeluruh. Perkembangan yang optimal pada fase ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup pada masa dewasa. Usia 16-19 tahun merupakan masa remaja atau adolesensi. Istilah adolesensi atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Sejalan dengan perubahan hormonal dan biologis berhubungan dengan pubertas, masa remaja adalah masa transformasi psikologis dan sosial yang mendalam (Orben et al., 2020, p. 1). Hal ini juga berpengaruh terhadap kematangan gerak anak pada umumnya.

Anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda setiap fase tahunnya. Perkembangan pada anak usia ini sedang berada pada fase peningkatan latihan dan latian khusus sehingga diperlukan suatu alat untuk melihat perkembangan kemampuannya (Wijayanti & Kushartanti, 2014, p. 33). Fase keterampilan gerak khusus pada anak merupakan proses penyempurnaan dan penggabungan gerak yang lebih spesifik dan kompleks, dengan demikian hal ini keterampilan gerak yang diberikan harus sesuai pada tingkatan anak (Hulteen et al., 2018, p. 1534).

Setiap kelompok usia tertentu memiliki porsi dan dosis latihan tersendiri. Porsi latihan harus tepat dan tidak boleh disamakan dengan kelompok usia lainnya. Terutama pada usia dini, latihan tidak boleh melebihi porsi yang sudah dianjurkan karena dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebaliknya pada usia diatas 14 tahun tidak boleh porsi latihan menjadi lebih sedikit. Selain itu latihan pada tahap ini sudah harus disesuaikan dengan kondisi pada pertandingan.

Berikut gambaran tujuan latihan yang disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak (Sukadiyanto, 2011: 15) :

- a. Usia 6-10 tahun
 1. Membangun kemauan/*interest*
 2. Menyenangkan
 3. Belajar berbagai keterampilan dasar
- b. Usia 11-13 tahun
 1. Pengayaan keterampilan gerak
 2. Penyempurnaan teknik

3. Persiapan untuk meningkatkan latihan
- c. Usia 14-18 tahun
 1. Peningkatan latihan
 2. Latihan khusus
 3. Frekuensi kompetisi diperbanyak
- d. Usia dewasa adalah puncak penampilan atau masa prestasi

Dari keterangan tersebut dijelaskan pada usia 14 sampai 18 tahun latihan haruslah meningkat, jika memasuki faktor teknik maka latihan sudah harus memasuki tahap latihan teknik lanjutan. Begitu juga memasuki faktor taktik, fisik dan mental. Selain itu latihan khusus juga sudah diterapkan pada usia ini.

Selain itu pada tahapan pembagian porsi antara latihan dan pertandingan (uji tanding atau kompetisi) harus disesuaikan dengan usia. Pembagian usia menurut teori *long term athlete development* dibagi berdasarkan tahapan pembinaan meliputi empat tahapan.

Pertama, tahapan dasar (*Fundamental Stage*) 6-10 tahun difungsikan untuk melatih kemampuan dasar motorik. Kedua, tahapan latihan untuk berlatih (*Training to train*) 10-14 tahun difokuskan pada latihan fisik dan teknik serta pembagian porsi latihan dengan pertandingan 75:25.

Ketiga, tahapan latihan untuk bertanding/ kompetisi (*Training to compete*) 14-18 tahun difokuskan pada latihan fisik, taktik, dan teknik serta pembagian porsi latihan dengan pertandingan 50:50. Porsi antara latihan dan pertandingan sangat dianjurkan sama. Latihan harus meningkat dan sudah disesuaikan dengan kondisi pertandingan. Pembentukan mental pada tahap ini juga sangat penting. Karena pada

tahap ini merupakan awal untuk menjadi atlet profesional. Sedangkan Keempat, latihan untuk menang (*Training to win*) > 18 tahun, pada tahapan latihan yang dilakukan difungsikan untuk mempersiapkan menghadapi pertandingan demi pertandingan dengan porsi latihan dengan kompetisi perbandingannya sebesar 25:75. Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan gerak pada anak berbeda setiap fase tahunnya, sehingga dibutuhkan gerakan yang sesuai untuk merangsang perkembangannya ke arah yang lebih spesifik dan kompleks. Selain itu untuk usia anak 16-18 tahun masih mengalami beberapa kendala dalam teknik dasar *shooting*, khususnya di Sekolah Perguruan Rakyat 3. Kendala *shooting* yang dialami di sekolah Perguruan Rakyat 3 masih jauh terhadap akurasi, ketepatan, dan juga power.

Saat dilapangan pada permainan futsal di dominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus, mungkin teknik *shooting* seolah terlihat mudah dilakukan dan *shooting* selalu dijadikan senjata ampuh untuk mencetak gol namun sebenarnya *shooting* tersebut memerlukan fokus dan ketepatan waktu untuk memusatkan arah tendangan. Kemudian terdapat beragam cara saat melakukan *shooting* yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit, akan tetapi yang masih banyak dilakukan oleh para pemain ialah *shooting* dengan punggung kaki. Sebagai contoh dapat bercermin dari tim futsal yang sudah profesional yang dimana telah dapat menguasai bola dengan sangat baik namun tetap diimbangi dengan teknik seharusnya. Futsal dimainkan dengan segala segi yang sederhana ketimbang sepak bola, mulai dari ukuran lapangan dan jumlah pemain (Muhammad Asriady

Mulyono, 2014). Untuk meraih kemenangan, dibutuhkan sebuah taktik dan strategi permainan yang benar. Maka dari itu dibutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik di dalam bermain futsal (Suhardianto & Ismail, 2019). Teknik dasar dalam bermain futsal, terdiri dari: mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) (Arrahman, Dlis & Karnawijaya., 2019).

Prestasi yang diperoleh oleh suatu tim tentunya didukung oleh beberapa faktor seperti ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai. Kecakapan seorang pelatih dalam memberikan materi maupun teknik pada program latihan juga harus dipersiapkan dengan matang. Teknik *shooting* sangat penting dalam bermain futsal karena memiliki tujuan utama untuk menciptakan sebuah gol. Hal ini senada dengan yang disampaikan dengan Dedi et al. (2019) bahwa *shooting* dalam futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol diantara teknik dasar permainan futsal yang lain. Seorang pemain harus bisa melakukan *shooting* dengan akurat, karena setiap peluang sebisa mungkin harus menjadi gol. Pemain harus benar-benar menguasai akurasi tendangan *shooting* supaya hasil tendangan sesuai target. Pemain yang melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam akan lebih efektif untuk bisa masuk ke gawang karena kaki bagian dalam memiliki kontur untuk lebih mudah mengontrol bola (Nugraha & Hidayah, 2019).

Menurut Saputra, Supriatna & Sulistyorini (2019) menyebutkan bahwa *shooting* akan lebih baik apabila dilakukan menggunakan punggung kaki dan punggung kaki yang digunakan untuk menendang berada ditengah-tengah

perkenaan bola. Selain itu, berkonsentrasi ketika melakukan *shooting* dapat membantu pemain untuk dapat melakukan *shooting* secara maksimal (Utomo, 2017). Tujuan dalam bermain futsal salah satunya untuk memberikan umpan kepada teman satu tim. *Passing* adalah salah satu teknik yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain (Nurhidayatim, Triansyah & Hidasari, 2019).

Selain latihan, terdapat hal lain yang perlu diperhatikan dalam menunjang performa pemain, yaitu memelihara kondisi fisik. Menurut Aprilianto & Fahrizqi (2020), komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh pemain futsal diantaranya daya tahan, kecepatan, koordinasi dan akurasi. Ketika melakukan *passing* dan *shooting*, komponen koordinasi dan akurasi sangat dibutuhkan. Kemampuan koordinasi seseorang dapat dilihat dari hasil gerakan yang dilakukan secara halus, efisien cepat, dan tepat (Anam et al., 2018).

Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat ingin melakukan *shooting*. Banyak metode-metode latihan *shooting* yang sering dilakukan, seperti metode Taktis dan *Block Practice*. Metode taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar futsal, memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan segala kemampuan baik fisik maupun teknik serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi problem yang muncul saat itu. Metode *block practice* merupakan salah satu contoh metode latihan yang hanya memfokuskan latihan dengan tujuan tertentu. Dengan hanya

memfokuskan pada satu tujuan tertentu dan pengulangan yang banyak, maka atlet diharapkan dapat menguasai satu teknik gerakan secara sempurna. metode taktis dan metode *block practice* diduga sama-sama bisa meningkatkan kemampuan *shooting* pada futsal.

Dari latar belakang yang peneliti sampaikan, hal ini mendorong peneliti untuk mengkaji kemampuan *shooting* pada atlet Perguruan Rakyat 3 dengan memberikan perbandingan latihan yang lebih efektif yaitu metode taktis dan *block practice*. Dengan dikajinya dua metode latihan ini, sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) Metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam futsal
- 2) Seberapa besar pengaruh dari latihan *shooting* menggunakan metode taktis dan *block practice* dalam permainan futsal
- 3) Bagaimana teknik *shooting* dapat digunakan dengan tepat
- 4) Kurangnya kemampuan *shooting*
- 5) Latihan menggunakan metode taktis meningkatkan kemampuan *shooting* tim Futsal Perguruan Rakyat 3
- 6) Latihan menggunakan metode *block practice* meningkatkan kemampuan *shooting* tim Futsal Perguruan Rakyat 3

- 7) Manakah yang lebih efektif antara Metode Taktis atau Metode *Block Practice* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* tim Futsal Perguruan Rakyat 3

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan adanya keterbatasan pada peneliti supaya masalah tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan, untuk itu peneliti membatasi penelitian ini yaitu Efektivitas Metode Pendekatan Taktis dan *Block Practice* Terhadap kemampuan *Shooting* Tim Futsal Perguruan Rakyat 3

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- 1) Apakah Metode Taktis efektif meningkatkan kemampuan *shooting* tim Futsal Perguruan Rakyat 3?
- 2) Apakah Metode *Block Practice* efektif meningkatkan kemampuan *shooting* tim Futsal Perguruan Rakyat 3?
- 3) Manakah yang lebih efektif antara Metode Taktis atau Metode *Block Practice* terhadap peningkatan *Shooting* tim Futsal Perguruan Rakyat 3?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dari penulisan skripsi ini adalah:

- 1) Untuk atlet diharapkan mampu menguasai teknik dasar *shooting* dan taktikal dalam futsal. Serta mampu meningkatkan kemampuan *shooting* yang diharapkan para pemain tim Futsal Perguruan Rakyat 3

- 2) Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman/pertimbangan bagi penelitian yang relevan pada masa yang datang
- 3) Secara praktis, bagi pemain perlunya latihan menggunakan metode taktis dan *block practice* untuk meningkatkan kemampuan *shooting*
- 4) Manfaat sosial memberikan kepada semua pihak mengenai pembelajaran mengenai kegunaan metode taktis dan *block practice* pada latihan maupun pertandingan, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non-formal untuk mempelajari lebih terkait metode taktis dan *block practice*.

