

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga yaitu aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Hal ini sejalan dengan yang diutarakan Okta Prativi et al., (2013) Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarahi sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Olahraga sebagai kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam menentukan kualitas gerak dan kualitas hidup (Hariadi, 2017). Selain menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran tubuh dan menentukan kualitas gerak, tidak melakukan olahraga akan menyebabkan problematika kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes dan osteoporosis. Hal yang sama dikatakan oleh Djoko Pekik Irianto 2004 dalam (Okta Prativi et al., 2013) Keadaan kurang gerak (Hipokinetik) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya. Olahraga memiliki kekuatan untuk membentuk kepribadian orang yang memainkannya. Tidak perlu ruang atau lokasi yang luas untuk melakukan olahraga rutin untuk menjaga kesehatan imunitas tubuh (Jariono et al., 2020).

Pada saat ini olahraga sangat digemari oleh masyarakat banyak dalam berbagai kalangan, baik itu orang tua, maupun anak muda, dan olahraga tersebut dijadikan sarana rekreasi atau hiburan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu, olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau waktu senggang dan dilakukan dengan senang hati. Jadi semuanya yang dilakukan dengan santai dan informal, baik itu lokasi, fasilitas, maupun aturannya. Ini terbukti dari fakta bahwa semua orang di dunia ingin berolahraga. Bahkan Pendidikan jasmani telah menjadi mata pelajaran yang penting di sekolah-sekolah di seluruh Indonesia.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan itu sendiri merupakan bagian integral (tidak dapat dipisahkan) dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan mempunyai tujuan khusus yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai kegiatan jasmani (Dwijayanti, 2017). Namun, Pendidikan jasmani di sekolah bukanlah kegiatan utama untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa, dengan keterbatasan waktu jam pembelajaran formal sehingga siswa tidak bisa mengoptimalkan keterampilan gerak tersebut. Sekolah juga telah memperkenalkan banyak kegiatan ekstrakurikuler dimana siswa diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak serta keterampilan dan minat mereka.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan Pendidikan (Saputro et al., 2017). Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan di sekolah untuk menunjang minat dan bakat bagi siswa atau untuk memenuhi kebutuhan siswa akan hal-hal tersebut. Jadi kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk kegiatan di luar program kurikulum sekolah, yang diberikan kepada siswa sebagai penunjang pendidikan formal dan dimaksudkan sebagai bentuk pengembangan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh siswa, seperti olahraga, kesenian, keagamaan, dan lain sebagainya. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri yaitu untuk mendapatkan pengetahuan tambahan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter siswa dengan minat dan bakat masing-masing.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang memiliki daya tarik dan cukup diminati siswa SMA Negeri 8 Bandung adalah ekstrakurikuler olahraga yaitu futsal. Futsal merupakan olahraga yang dikembangkan dari olahraga sepak bola. Di permainan futsal ini dilaksanakan atau dimainkan dalam lapangan *indoor* atau *outdoor* yang terdiri dari 2 tim yang saling berhadapan dan di setiap tim terdiri dari masing-masing 5 orang. Daya tarik permainan futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Permainan futsal seiring berkembangnya zaman terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas, yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan. Tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain bahkan pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua itu ditujukan agar permainan futsal ini lebih indah dan menarik. Menjadi pemain futsal yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan futsal. Karena teknik dasar menjadi modal utama yang dibutuhkan oleh para pemain. Lhaksana, (2011) menyebutkan bahwa faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang yaitu penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMA Negeri 8 Bandung dan ditugaskan untuk mengawasi ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahwa secara umum kondisi teknik dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 8 Bandung masih kurang baik. Hal ini turut dinyatakan pelatih bahwa, teknik dasar siswa masih perlu dilatih lagi, karena banyak yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar futsal, seperti *passing*, *control* dan *shooting*. Hal tersebut menjelaskan bahwa masih banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Bandung masih kurang baik dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal, khususnya melakukan tembakan langsung ke gawang (*shooting*). *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakanya (Istofian et al., 2016).

Menendang adalah salah satu teknik yang penting dalam olahraga futsal, hal itu sangat penting dibutuhkan untuk para pemain atau atlet futsal bisa mengembangkan permainan di dalam pertandingan. Menurut Justinus Lhaksana (2011:34) *shooting* adalah teknik untuk menciptakan gol sehingga seluruh pemain memiliki kesempatan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Sedangkan menurut Mielke, (2007) menyatakan seorang pemain harus menguasai teknik *shooting* agar dapat mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Begitu pentingnya teknik *shooting* bagi seorang pemain atau atlet futsal sehingga setiap pemain harus benar-benar menguasai teknik tersebut. (Lhaksana & Pardosi, 2008) menyatakan bahwa “*shooting* dilakukan ketika hendak mencetak gol, dimana tendangan dilakukan dengan keras. Melakukan *shooting* juga harus memiliki tahapan yang membutuhkan kerja keras dan disiplin. Tendangan ini memerlukan kematangan dan kecerdikan pemain dengan harapan bola tidak dapat dijangkau atau ditangkap oleh penjaga gawang”. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Salah satu teknik *shooting* yang banyak digunakan yaitu *instep foot* karena teknik ini mudah untuk dilakukan dan tidak memerlukan awalan yang Panjang dalam melakukan *shooting*. Selain itu, teknik *instep foot* juga dapat digunakan untuk mencetak gol karena teknik *shooting* tersebut menghasilkan kecepatan bola yang maksimal.

Menurut Wibawa 1997 dalam (I. Hidayat & Rusdiana, 2018) “tujuan *shooting* adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan itu sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan”. Dengan demikian tanpa menguasai teknik *shooting* dengan baik akan mempengaruhi pemain atau atlet dan tim secara keseluruhan, karena futsal merupakan olahraga permainan yang menggunakan skor dalam penentuan pemenang dalam pertandingan. Dalam pelaksanaan teknik *shooting* atau tendangan terdapat beberapa tahap yang perlu diperhatikan untuk menunjang keberhasilan tendangan. Tahap tersebut terdiri dari tiga tahapan yaitu, tahap awal, tahap pelaksanaan (*impact*) dan tahap akhir (*follow through*). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hutabarat et al.,(2017) mengemukakan jika teknik dasar tendangan atau *shooting* mempunyai beberapa tahapan dalam melakukan gerakan yang baik dan benar. Dengan terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap

pelaksanaan, dan tahap *follow through*. Maka dari itu, pemain atau atlet perlu menguasai teknik *shooting* ini agar dapat mencetak gol dan memenangkan pertandingan, untuk itu perlu ada analisis biomekanika agar mengetahui teknik *shooting* yang baik dan benar.

Seiring perkembangan zaman dan teknologi ini tidaklah sulit untuk melakukan suatu analisis yang berhubungan dengan gerak tubuh dengan pemanfaatan teknologi yang dapat memudahkan kita dalam menganalisis melalui pendekatan biomekanika yang pada dasarnya agar kita dapat mengetahui gerak tubuh dalam kasus ini *shooting* yang efektif dan efisien yang menghasilkan kecepatan bola yang maksimal. Menurut (Eleftherios. Kellis & Katis, 2007) mengemukakan bahwa sangatlah penting untuk memahami biomekanika agar dapat mengevaluasi proses latihan, sehingga dapat mengevaluasi gerakan - gerakan yang dilakukan oleh atlet dan dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuannya. Biomekanika adalah ilmu yang mempelajari tentang bentuk dan macam- macam gerakan manusia dalam olahraga atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis gerakan olahraga tersebut untuk dimengerti. Berdasarkan dari beberapa uraian yang telah disampaikan, peneliti sadar bahwasanya biomekanika mampu menjadi sebuah sumber informasi bagi guru olahraga, pelatih, maupun pemain terhadap keefektifan dan keefisienan gerakan dalam suatu permainan.

Berdasarkan uraian diatas bahwasanya biomekanika adalah ilmu yang mempelajari tentang bentuk dan macam-macam gerak dengan prinsip kinematika, dimana kinematika itu sendiri merupakan ilmu yang menjelaskan deskripsi tentang gerak termasuk pola dan kecepatan gerak yang dirangkaikan oleh bagian anggota tubuh (Dr. Yadi Sunaryadi, 2016). Melalui penelitian ini, peneliti berkeinginan untuk mengetahui hubungan panjang lintasan *forward swing* hingga *impact*, panjang tungkai, power tungkai dan *forward swing angular velocity* terhadap kecepatan bola pada saat *shooting* pada atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Bandung. Dikarenakan panjang lintasan *forward swing-impact*, panjang tungkai, power tungkai dan *forward swing angular velocity* ini adalah suatu rangkaian gerak pada saat melakukan tekning *shooting* futsal. Peneliti berharap, hasil analisa dari penelitian ini mampu menunjukkan apa yang masih kurang dan apa yang menjadi kelebihan dalam gerakan yang dilakukan pemain sehingga mampu menjadi dasar

untuk pelatih dalam memberikan penekanan latihan dan mampu menyempurnakan teknik *shooting* yang dimiliki oleh pemain.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ANALISIS BIOMEKANIKA *SHOOTING* PADA ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 8 BANDUNG”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan peneliti sebagai berikut:

1. Berapa besar pengaruh variabel panjang lintasan *forward swing-impact* terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola?
2. Berapa besar pengaruh variabel panjang tungkai terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola?
3. Berapa besar pengaruh variabel power tungkai terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola?
4. Berapa besar pengaruh variabel *forward swing angular velocity* terhadap hasil tendangan kecepatan bola?
5. Berapa besar pengaruh variabel panjang lintasan *forward swing-impact*, panjang tungkai, power tungkai dan *forward swing angular velocity* secara gabungan terhadap variabel hasil tendangan hasil kecepatan bola?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui besar pengaruh variabel panjang lintasan *forward swing-impact* terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh variabel panjang tungkai terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola.
3. Untuk mengetahui besar pengaruh variabel power tungkai terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola.

4. Untuk mengetahui besar pengaruh variabel *forward swing angular velocity* terhadap variabel hasil tendangan kecepatan bola.
5. Untuk mengetahui besar pengaruh variabel panjang lintasan *forward swing-impact*, panjang tungkai, power tungkai dan *forward swing angular velocity* secara gabungan terhadap variabel hasil tendangan hasil kecepatan bola.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis yang diharapkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 8 Bandung.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pembinaan latihan.

b. Bagi Guru

Dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya. Dapat dijadikan pedoman untuk melatih dan mengevaluasi siswa.

c. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan acuan penyusunan program latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa.

d. Bagi Pemain Futsal SMA Negeri 8 Bandung

Agar setiap pemain dapat mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya, guna mengembangkan lebih lanjut permainannya, serta agar setiap pemain dapat mencari cara yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi dalam bermain futsal.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2021) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I : pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II : Berisikan landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, hipotesis.
3. BAB III : Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, metode penelitian, populasi, sampel, langka-langkah penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, serta diskusi penemuan.
4. BAB IV : Menjelaskan tentang pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V : Berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.