

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk dapat menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang. Olahraga menjadi sarana pelepas stress, penunjang kepercayaan diri dan acuan sebagai gaya hidup. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Suharto (1997), kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang prima akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat mengalami lelah, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, permainan futsal berasal dari Uruguay.

Tak bisa dipungkiri bahwa saat ini futsal menjamur di seluruh Indonesia. Kita bisa melihat begitu banyak lapangan futsal bermunculan di sekitar kita. Dari sore sampai malam lapangan futsal dipenuhi oleh orang-orang yang sedang bermain futsal. Belum lagi pada hari libur, bisa dipastikan lapangan futsal dijejali orang-orang, baik tua maupun muda, baik pria maupun wanita yang ingin merasakan serunya bermain futsal. Bahkan mereka rela mengantri demi memenuhi keinginan dan dahaga mereka akan olahraga ini.

Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 5 pemain. Tujuan dari olahraga futsal adalah menciptakan goal sebanyak-banyaknya ke gawang tim lawan hingga waktu permainan berakhir. Selain 5 pemain utama setiap tim memiliki beberapa pemain cadangan. Ukuran lapangan dan bola futsal yang digunakan lebih dibandingkan dengan sepakbola. FIFA juga telah mengeluarkan aturan dalam futsal agar para pemain bermain dengan fair dan sebisa mungkin menghindari terjadinya cedera.

Futsal juga memiliki peraturan yang ketat yakni pemain dilarang melakukan tackling dan slidding. Tujuan bermain olahraga futsal adalah sebagai olahraga prestasi. Perhatian yang relatif besar dari masyarakat yang ditunjukkan dengan telah disediakan pembinaan atau klub untuk pecinta futsal, mulai dari pembinaan atlet usia dini sampai usia dewasa. Sekolah atau klub futsal sebagai wadah pembinaan ini sudah banyak disetiap daerah. Wadah ini merupakan wujud kepedulian dari masyarakat terhadap perkembangan olahraga futsal guna untuk mencapai prestasi yang setinggi tingginya. Menurut Purnama & Ainun (2021) salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal adalah dengan kondisi fisik yang baik.

Goalkeeping, passing, ball control, dan shooting adalah teknik dasar yang sangat penting dalam bermain futsal. Menurut Halim (2012 hlm. 73) untuk menjadi pemain futsal yang baik kita harus mempelajari teknik dasar bermain futsal yang benar. Keempat teknik tersebut berkaitan secara langsung dan saling mendukung satu sama lain dalam sebuah pertandingan futsal. *Goalkeeping* sebagai pertahanan terakhir, *passing* dan *ball control* perpaduan untuk membangun sebuah serangan, dan *shooting* yang baik untuk menuntaskan sebuah serangan menjadi sebuah goal. Empat teknik diatas adalah sebuah kesatuan yang tidak boleh diabaikan jika ingin menjadi pemain futsal yang baik. Menurut Irawan (2009 hlm. 22) teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola lambung), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola).

Dalam olahraga futsal shooting merupakan senjata terampuh untuk menciptakan sebuah *goal*. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Menurut Ardiansyah (2020) Permainan futsal secara fisiologis memiliki berbagai hal yang mampu mempengaruhi hasil *shooting* dan akurasi. Salah satunya adalah pengaruh dari adanya kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas pinggang.

Dengan demikian dapat dikatakan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas pinggang yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan ketepatan menembak bola ke gawang futsal.

Dengan kekuatan otot tungkai yang baik dan fleksibilitas pinggang yang baik diharapkan akurasi *shooting* akan semakin membaik. Menurut Rosita (2019) Kekuatan otot tungkai adalah tegangan yang dilakukan oleh otot tungkai terhadap tegangan atau beban dengan melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan otot.

Teknik *shooting* memang terlihat sangat mudah untuk dilakukan, tetapi *shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *shooting* menghasilkan sebuah gol. Ketepatan *shooting* dalam olahraga futsal sangat penting tetapi kenyatannya dilapangan masih banyak pemain yang belum bisa melakukan *shooting* dengan baik, terdapat kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi *shooting* kearah sasaran gawang. Hal lain yang mempengaruhi kesalahan saat melakukan *shooting* adalah tidak tau cara melakukan tendangan yang tepat agar tidak dihalang oleh lawan dan bisa menghasilkan gol. Menurut Hardiyanto (2017 hlm. 31) “Ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu”. Selain ketepatan *shooting* yang baik, setiap pemain dapat melakukan *shooting* yang cepat, apabila ketepatan *shooting* tidak disatukan dengan kecepatan hasilnya tidak akan maksimal. Kecepatan *shooting* sangat dibutuhkan, karena dengan adanya kecepatan yang bagus maka seorang pemain dapat merubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi pada saat permainan berlangsung. Pada saat melakukan *shooting* dalam futsal kecepatan *shooting* sangat dibutuhkan, karena dengan adanya kecepatan maka pemain akan dapat dengan mudah melakukan *shooting* ke gawang dengan semaksimal mungkin. Menurut Sajoto (1995 hlm. 8) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk waktu sesingkat-singkatnya.

Power tungkai mempunyai andil terhadap pengaruh tingkat akurasi *shooting* ke gawang pada permainan Futsal, dilain hal fleksibilitas pinggang juga mempunyai pengaruh pada saat akan melakukan awalan *shooting*. Dari hal tersebut dapat dikatakan *power* dan fleksibilitas pinggang memiliki pengaruh dalam memaksimalkan tingkat akurasi *shooting* yang dilakukan oleh seorang pemain.

Pemain yang mempunyai akurasi *shooting* yang dapat membantu tim untuk menciptakan gol, dalam olahraga futsal untuk menciptakan gol pemain harus mempunyai akurasi *shooting* yang baik, akan tetapi *shooting* memerlukan ketepatan yang baik agar bola dapat diarahkan ke gawang lawan sesuai dengan keinginan. *Shooting* yang dilakukan dengan tepat dapat membuat penjaga gawang lawan tidak sempat atau jarak tidak tercapai untuk menebak kemana arah bola akan di *shooting*.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita ketahui bahwa *power* otot tungkai dan fleksibilitas pinggang dapat mempengaruhi akurasi *shooting*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap akurasi *shooting* dengan judul "Hubungan *Power* Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang dengan Akurasi dan Kecepatan *Shooting* Pemain Futsal Baraya FC".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan akurasi *shooting*?
- 1.2.2 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan akurasi *shooting*?
- 1.2.3 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang dengan akurasi *shooting*?
- 1.2.4 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kecepatan *shooting*?
- 1.2.5 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan kecepatan *shooting*?
- 1.2.6 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang dengan kecepatan *shooting*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka peneliti bertujuan untuk:

- 1.3.1 Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil akurasi *shooting*?

- 1.3.2 Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan hasil akurasi *shooting*?
- 1.3.3 Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang dengan hasil akurasi *shooting*?
- 1.3.4 Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil kecepatan *shooting*?
- 1.3.5 Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan hasil kecepatan *shooting*?
- 1.3.6 Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang dengan hasil kecepatan *shooting*?

1.4 Manfaat Penelitiann

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

- 1) Hasil penelitian tersebut diharapkan bisa menjadi motivasi untuk meningkatkan proses latihan, sehingga bagi para pelatih bisa meningkatkan peran serta dalam proses latihan untuk meningkatkan efektifitas latihan, membuat pemain lebih aktif dan berpartisipasi lebih baik.
- 2) Penelitian ini bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti lainnya dan di harapkan bisa berkembang di lingkungan sekitar.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan program latihan di club futsal Baraya FC.

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Manfaat praktis bagi peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang kondisi fisik dan teknik dasar dalam futsal.
- 2) Manfaat praktis bagi pelatih yaitu di harapkan adanya hasil penelitian bisa menjadi masukan yang berharga bagi pelatih dan meningkatkan motivasi pemain dalam meningkatkan efektifitas latihan menggunakan resistensi untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur Organisasi ini berperan sebagai pedoman penulis untuk Menyusun skripsi lebih terarah, maka penulis menyusun struktur organisasi skripsi yang terdiri dari Bab I hingga Bab terakhir sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, meliputi Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian. Kajian Pustaka. Kerangka Pemikiran merupakan tahapan yang harus ditempuh untuk merumuskan hipotesis dengan mengkaji hubungan teoritis antar variabel penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang dirumuskan dalam penelitian.

BAB III Metode Penelitian, berisi Desain Penelitian, Partisipan, populasi dan sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Analisis Data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan, membahas mengenai hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah penelitian.

BAB V Simpulan dan Saran, berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.