

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga digemari banyak orang di seluruh dunia mulai dari usia dini, dewasa maupun lansia baik pria maupun wanita, sehingga menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan sikap perilaku aktif yang menggiatkan sistem metabolisme tubuh, mempengaruhi otot dan sistem *kardio-vascular*, serta menjadi upaya melindungi tubuh dari berbagai gangguan penyakit.

Melalui kegiatan olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia Indonesia yang produktif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Olahraga juga menjadi sarana strategis untuk mengembangkan kepercayaan diri, membangun identitas bangsa dan menjadi suatu prestasi kebanggaan manusia maupun negara. Di era modern perkembangan olahraga telah mengalami kemajuan pesat salah satunya melalui olahraga futsal.

Olahraga futsal adalah olahraga sepak bola yang disederhanakan dan dimainkan dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit dan waktu bermain singkat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal juga diciptakan sebagai alternatif dari sepakbola lapangan rumput yang tidak bisa dilaksanakan lantaran pengaruh salju di Eropa saat musim dingin.

Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepak bola. Futsal juga ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam sepak bola rumput,

serta dilakukan untuk menjaga dan melatih kemampuan fisik secara umum dan teknik secara khusus. Futsal merupakan olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya saja perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya, tujuan permainan futsal adalah pemain berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola serta memenangkan suatu pertandingan. Dalam permainan futsal diperlukan kerja sama yang baik dan tentu harus didukung dengan teknik-teknik yang benar. Permainan dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Futsal merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 5 (lima) pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Seseorang dapat bermain futsal dengan baik apabila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna.

Pemain futsal memerlukan skill atau teknik dasar yang baik, dalam buku Asmar Jaya (2008:62) mengemukakan bahwa teknik dasar bermain futsal terdiri dari teknik menendang (*kicking*), mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), merampas bola (*tackling*), penjaga gawang (*goal keeper*), menyundul (*heading*). Cara yang paling sering digunakan oleh pemain futsal untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah dengan menendang bola sekeras mungkin dan akurat ke arah gawang lawan yang disebut dengan *shooting*. *Shooting* atau menembak adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal karena tujuan utama permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, dan kaki bagian dalam. *Shooting* menggunakan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain, tanpa memiliki ketrampilan *shooting* yang baik tujuan utama dari permainan futsal tidak dapat dicapai secara maksimal. Untuk memiliki ketrampilan *shooting* yang baik, selain melatih akurasi tendangannya, pemain futsal harus melatih otot tungkainya sehingga memiliki *power* atau daya ledak yang tinggi guna tercapainya suatu tujuan olahraga permainan futsal.

Terlepas dari karakteristik futsal yang telah menjadi primadona di bidang olahraga permainan saat ini. Tentu perlu dilakukannya penyelenggaraan pertandingan dalam hal menciptakan pemain yang memenuhi kriteria luar biasa baik tingkat pemula maupun profesional khususnya di Indonesia. Dengan adanya wadah dalam mengasah kemampuan sejak dini tentu para pemain futsal pemula dapat terus memperbaiki serta meningkatkan kemampuan bermain mereka guna

menjadi pemain yang profesional, yang terkhusus dimulai pada usia 12 hingga 17 tahun. Terus berkembangnya olahraga futsal semakin banyak pula pertandingan tingkat nasional maupun tingkat daerah di setiap tahunnya. Salah satunya *club* futsal Medan *city* yang membuat sarana terbimbing bagi pemain pemula dalam mengasah keterampilannya dalam bermain futsal. Mempersiapkan pemain dalam mengikuti turnamen besar maupun kecil, dan mencoba menjadi yang terbaik adalah salah satu tujuan mendasar pelatih futsal di *club* tersebut tersebut. Seringnya mengikuti turnamen nasional dan daerah seperti Liga AAFI, turnamen Milenial, Medan *Champion League*, Piala *Smack* dan turnamen terbuka lainnya membuat *club* ini menjadi salah satu tim yang di perhitungkan khususnya di kota Medan. Walaupun *club* ini selalu gagal pada turnamen turnamen tersebut dan hanya mampu menembus babak 16 besar sampai 8 besar, tetapi *club* sudah berhasil menorehkan hasil yang cukup baik seperti menjuarai turnamen *Anima cup*, *Trofeo Cup* dan lain sebagainya.

Dalam hal mencari tahu apa penyebab dari gagalnya *club* ini di even nasional dan even bergengsi di kota Medan, peneliti melakukan observasi di tempat latihan *club* futsal Medan *city* di lapangan futsal Sari Mutiara Meda pada tanggal 04 Maret 2021 dan mengamati para pemain tersebut dalam berlatih. Hasil pengamatan peneliti ternyata menunjukkan jika tingkat kemampuan *shooting* pemain sangat minim, terbukti dari beberapa *shooting* yang dilakukan hanya sedikit yang mengarah ke gawang dan laju bola hasil tendangan masih sangat lemah dan jauh dari harapan yang diinginkan. Hal tersebut ternyata juga dibenarkan pelatih bahwa terdapat kelemahan pemain dalam melakukan

tendangan ke arah gawang khususnya mengenai kekuatan dan akurasi yang diakibatkan kurangnya latihan fisik dan latihan *shooting*, karena terus berfokus pada *passing control*, pergerakan pemain serta pola bertangan dan menyerang.

Berdasarkan latar belakang diatas, saya tertarik melakukan penelitian yang berjudul, “**Perbedaan Pengaruh Latihan *Knee tuck jump* dan Latihan *Squad Jump* Terhadap Kecepatan dan Ketepatan *Shooting Club* futsal Medan City Tahun 2021”.**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas terdapat beberapa gambaran masalah yang di hadapi yaitu :

1. Terdapat kurangnya kecepatan *shooting* yang dilakukan pemain futsal Medan City.
2. Terdapat kurangnya ketepatan *shooting* yang dilakukan pemain futsal Medan City.
3. Kurangnya pemberian materi latihan fisik (otot bagian tungkai).
4. Kurangnya pemberian materi latihan *shooting* khusus tanpa pola menyerang ataupun pola bermain pada saat sesi latihan.
6. Perlu penambahan bentuk latihan *Knee tuck jump* dan *Squad Jump* untuk meningkatkan Kecepatan dan Ketepatan *Shooting* futsal Medan City
7. Kurangnya kepercayaan diri yang tinggi pada pemain dalam mengeksekusi peluang dengan *shooting*.
8. Kurangnya kesadaran pemain tentang pentingnya pola makan dalam hal menjaga kebugaran tubuh dalam mengikuti program latihan.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda maka diperlukan pembatasan masalah dengan tujuan mempertegas sasaran yang ingin di capai yaitu mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh dalam bentuk latihan *knee tuck jump* dan latihan *squad jump* untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan *shooting* serta menumbuhkan minat yang tinggi dalam menyelesaikan peluang pada *Club* futsal Medan *City* tahun 2021.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021 ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *squad jump* terhadap kecepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021 ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh bentuk latihan *knee tuck jump* dan bentuk latihan *squat jump* terhadap kecepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021 ?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap ketepatan *shooting* pada *club* futsal Medan *city* tahun 2021 ?
5. Apakah terdapat pengaruh latihan *squad jump* terhadap ketepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021 ?
6. Apakah bentuk latihan *squat jump* lebih berpengaruh dari pada latihan *squat jump* terhadap ketepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021 ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *knee tuck jump* latihan terhadap kecepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squad jump* terhadap ketepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021.
3. Untuk mengetahui manakah dari kedua bentuk latihan tersebut yang lebih berpengaruh terhadap kecepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021.
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *knee tuck jump* latihan terhadap ketepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021.
5. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap ketepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021.
6. Untuk mengetahui manakah dari kedua bentuk latihan tersebut yang lebih berpengaruh terhadap ketepatan *shooting club* futsal Medan *City* tahun 2021.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### 1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *knee tuck* dan latihan *squat jump* terhadap kecepatan dan ketepatan *shooting* pada *club* futsal medan *city* 2021. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan ketepatan *shooting* bagi pemain futsal.

## 2. Secara empiris

### a. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan agar atlet dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan *shooting*.

### b. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan *shooting* pada atlet.

### c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapat hasil yang lebih baik lagi.

### d. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga Futsal. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan kepelatihan olahraga