

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu ilmu dalam dunia pendidikan. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat dan juga olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga juga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan rutin yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari hidup yang dapat meningkatkan kondisi fisik baik jasmani maupun rohani dan memberikan kesenangan (rekreasi).

Salah satu cabang olahraga yang sedang digemari banyak kalangan yaitu futsal, menurut Dendy Sugono (dalam Islami, 2016) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”(hlm. 6). Menurut Justinus Lhaksana (dalam Islami, 2016) “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi”(hlm. 6).

Futsal merupakan olahraga yang baru masuk di Indonesia pada awal abad 21 tahun 2000-an, dan baru mendapatkan tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru futsal memang mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepakbola ini sangat mudah untuk dimainkan oleh siapa saja. Futsal juga dapat dimainkan di dalam ruangan. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola.

Gawang yang digunakan dalam permainan futsal juga lebih kecil Sahda Halim (dalam Syahroni, 2020). Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut (Irawan, 2009) “Teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola) (hlm. 9). Maka dari itu, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain futsal tersebut. Pemain yang menguasai teknik-teknik dasar dengan baik, maka pemain tersebut akan terlihat matang dibanding dengan pemain yang penguasaan teknik-teknik dasarnya masih rendah. Dengan demikian, penguasaan teknik-teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain futsal untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Pembinaan pemain futsal usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Akademi Futsal Citeureup Squad (FCS). Akademi futsal tersebut mempelajari tentang permainan futsal dan merupakan suatu wadah untuk membina pemain futsal sejak dini yang bertahap sehingga mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi akademi futsal tersebut. Komponen-komponen dalam akademi antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih, alat dan fasilitas latihan. Disamping itu, Akademi Futsal Citeureup juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain futsal yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik.

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan *goal*, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan *goal* dalam memenangkan pertandingan (Irawan, 2009, hlm. 10). *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang, teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah *goal*. Dalam permainan futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak *goal*.

Dalam permainan futsal, saat pemain melakukan tendangan otomatis ia akan mengupayakan kakinya dengan kuat menendang bola sehingga bola bergulir dengan

cepat dan kuat menuju ke sasaran tertentu. Kekuatan otot tungkai pada setiap cabang olahraga sangat dibutuhkan terutama pada cabang olahraga futsal khususnya saat melakukan tendangan dalam permainan futsal. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola.

Peneliti juga melakukan observasi guna mencari permasalahan yang terjadi di lapangan. Peneliti melaksanakan observasi pada pemain Akademi Futsal Citeureup Squad usia 16 tahun. Peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain : tendangan bola yang dilakukan sering tidak akurat, terdapat beberapa pemain yang belum menguasai Teknik dasar futsal, tendangan yang dilakukan pemain kurang keras sehingga mudah ditangkap oleh lawan hal ini berkaitan dengan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang belum maksimal.

Dengan demikian dalam penelitian ini latihan variasi menggunakan alat *resistance band* dianggap tepat untuk meningkatkan kemampuan hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa akademi Futsal Citeureup Squad kelompok usia 16 tahun. Karena dengan menggunakan alat *resistance band* mampu meningkatkan *power* otot tungkai yang sangat berperan dalam melakukan *shooting*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Implikasi Terhadap *Shooting* dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Akademi Futsal Citeureup Squad Kabupaten Bogor Kelompok Usia 16 Tahun).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah merupakan intisari permasalahan yang akan diselesaikan dalam penelitian yang akan dilakukan. Rumusan masalah diperoleh berdasarkan gejala, fakta-fakta yang telah diuraikan dalam latar belakang penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Latihan *resistance band* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai ?
2. Apakah Latihan *resistance band* berimplikasi terhadap *shooting* futsal ?

### 1.3 Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif latihan menggunakan *resistance band* terhadap kekuatan *power* otot tungkai.
2. Latihan menurut Apta Mylsidayu (dalam Sudioanto , 2019) adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualiyas psikis anak latih.
3. Menurut Mahesar (2018) *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa yang terbuat dari karet. *resistance band* untuk melatih otot otot yang terisolasi yang tidak selalu dapat dilakukan dengan menggunakan alat berat.
4. *Power* atau daya ledak menurut Sajoto (dalam Amrullah, 2017) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikarenakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (hlm.17)
5. *Shooting* menurut Guru Saputra (dalam Saepudin, 2020) adalah “salah satuteknik dasar bermain dalam futsal dimana seorang pemain melakukan tembakan dengan keras kearah gawang lawan untuk mencetak sebuah gol”(hlm. 15).
6. Permainan Futsal menurut Irawan (2009) adalah “permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetal gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan”(hlm. 21).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *resistance band* yang berimplikasi terhadap *shooting*

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan bermain futsal, dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teknik menendang bola/*shooting*, bagi kalangan atlet atau pemain pada khususnya.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para Pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi.