

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Banyak cara yang dilakukan orang-orang untuk tetap menjaga kondisi kesehatan tubuhnya agar tetap prima dan bugar. Salah satunya dengan cara berolahraga, karena olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, selain itu olahraga juga bisa untuk mengembangkan prestasi. Sebagai contoh salah satunya adalah olahraga futsal yang paling digemari masyarakat. Melalui kegiatan olahraga ini banyak menuai manfaat, baik dalam fisik, pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain. Selain lima pemain utama, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Sama halnya dengan sepak bola, olahraga ini juga membutuhkan stamina dan keadaan fisik yang prima karena olahraga ini dimainkan di dalam lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang sedikit. Latihan kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan (Harsono, 2001:4). Melihat dari perkembangan olahraga futsal, pemerintah bertindak cepat melalui pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta adapun tim-tim yang mulai terbentuk dengan sendirinya baik putra maupun putri, meningkatkan teknik dasar shooting dengan cara latihan media *Resistance Band*. Karena karet *Resistance Band* mempunyai elastisitas yang bermacam - macam, pada penelitian ini *Resistance Band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan kemampuan *shooting*.

Melihat dari permasalahan tersebut, Penulis juga melakukan pengamatan pada jalannya latihan futsal di lapangan, pemain sering melakukan kesalahan - kesalahan mendasar pada saat melakukan teknik dasar *shooting*, sehingga terkadang para pemain masih sangat kaku untuk melakukan teknik shooting secara keras dan cepat. Maka hasilnya terkadang bola mereka mudah dibaca dengan cepat oleh lawan.

Melalui latihan-latihan yang sudah dirancang sehingga dapat meningkatkan prestasi secara tim maupun secara individu. Pencapaian prestasi puncak sangat didambakan oleh semua pihak, baik para atlet, pelatih, sponsor, klub klub cabang olahraga yang bersangkutan maupun pemerintah. Pencapaian prestasi tersebut membutuhkan dukungan dari berbagai disiplin ilmu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, biologis, psikologis dan aspek penunjang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015: 100) yang mengatakan bahwa; “Ada empat aspek penting yang perlu dilatih dalam meningkatkan keterampilan dasar cabang olahraga, yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik, (4) aspek mental”. Indra Gunawan (2009:32) menyatakan bahwa; Shooting adalah menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*). Dari pendapat tersebut dapat kita simpulkan bahwa teknik *shooting* ialah teknik menendang bola dengan kuat dan sasaran utamanya adalah gawang lawan. Dalam pelaksanaan proses latihan, pelatih seharusnya mempunyai inisiatif untuk menerapkan latihan beban menggunakan media *Resistance band*. Seperti misalnya pada saat latihan para pemain menggunakan *Resistance Band* pada bagian kaki untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Imam Agung Tama (2015) menyatakan bahwa latihan *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power.

Pelatih yang kreatif harus memiliki keahlian dalam metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (individu) dan mendekati dengan permainan yang sebenarnya, seperti pendapat Harsono (2015: 113) bahwa: “Training harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dengan demikian latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (*the best result*) bagi individu tersebut”. Latihan ini juga dilakukan secara rutin agar mendapatkan hasil yang baik dan cepat. Jika seseorang tidak memahami apa yang harus dilakukan, maka kemampuan teknik yang benar dalam situasi permainan akan terganggu. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh :“Latihan tendangan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting* ke gawang futsal club bscm.id”.

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan ini atas, masalah yang akan dicari pemecahannya dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan beban media *Resistance Band* terhadap peningkatan keberhasilan *shooting* pada club futsal bscm.id?
2. Adakah Pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting* ke gawang futsal BSCM.ID?
3. Adakah Pengaruh latihan tendangan menggunakan beban media *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting* ke gawang futsal BSCM.ID?

## 1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan tendangan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting* ke gawang futsal bscm.id.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting*
3. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan tendangan menggunakan *Resistance Band* terhadap keberhasilan *shooting*

## 1.4 Manfaat penelitian

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Strata Satu dan menambah pengalaman khususnya dalam bidang Ilmu pelatihan, serta lebih memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu keolahragaan, tentang pengaruh latihan beban media *Resistance Band* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.
2. Dunia Pendidikan, dapat dijadikan wacana kepustakaan Program Studi Pendidikan Jasmani dan menambah wawasan tentang tentang ilmu keolahragaan kemudian menerapkan pada rana pendidikan.
3. Peneliti lain, dapat dijadikan bahan informasi, serta dapat dijadikan wacana, agar memperoleh wawasan dalam pengembangan cabang olahraga futsal, yang melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih besar.

4. Atlet, sebagai bahan acuan untuk lebih giat berlatih dan untuk menambah wawasan tentang latihan pada cabang olahraga futsal, terutama tentang latihan tendangan (*shooting*) menggunakan media *Resistance Band*.

### **1.5 Identifikasi masalah**

1. Masih kurangnya kecepatan shooting pemain futsal Club BSCM.ID.
2. Masih kurangnya ketepatan shooting pemain futsal Club BSCM.ID.
3. Latihan dilakukan kurang berpengaruh terhadap keberhasilan shooting bagi pemain futsal BSCM.ID.