

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah mempunyai arti penting bagi pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu ditangani sungguh-sungguh dan juga memperhatikan adanya sarana dan prasarana yang dapat menunjang suasana pembelajaran yang kondusif. Untuk mencapai keberhasilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain: guru, siswa, sarana dan prasarana serta kurikulum.

Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang berkembang dan populer beberapa tahun belakangan ini dan di berbagai negara belahan dunia, salah satunya di Indonesia. Olahraga futsal ini sendiri tentunya dimainkan tidak hanya di Indonesia, melainkan ratusan ribu bahkan jutaan orang dari ratusan negara belahan di dunia ini memainkan olahraga ini. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam permainan sepakbola lapangan rumput. Aturan

permainannya pun tidak sama dengan sepakbola. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Intensitas yang tinggi membuat para pemain futsal diharuskan mempunyai teknik, fisik, serta keterampilan yang akan selalu digunakan setiap saat dibutuhkan. Setiap pemain wajib berlari, menggiring, mengoper, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Seorang pemain futsal dituntut memiliki intelegensi yang tinggi agar pemain mampu memutuskan dengan cepat setiap keputusan yang diperlukan selama permainan berlangsung. Dan hal lain yang menuntut kecepatan berpikir dan bertindak (Mohammed, Shafizadeh, & Platt, 2014 : 95)

Seperti halnya dengan permainan olahraga lainnya, permainan futsal juga ada beberapa teknik dasar dalam bermain futsal yang tentu saja harus dimiliki oleh siapapun yang bermain permainan futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar tendangan (*shooting*). *Shooting*/tendangan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.

Melakukan tendangan dapat dilakukan dengan menggunakan 2 bagian yaitu tendangan dengan menggunakan punggung kaki dan tendangan dengan menggunakan ujung kaki. Tendangan merupakan salah satu unsur penting dalam futsal, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih kecil dari lapangan sepak bola, jadi para pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol. Akan tetapi untuk mencetak gol melalui teknik ini bukanlah hal yang mudah, ada beberapa aspek komponen fisik harus dimiliki pemain, akan tetapi ada beberapa komponen terpenting yang harus pemain miliki untuk melakukan tendangan. Keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi merupakan komponen fisik terpenting dalam melakukan *shooting*.

Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal, latihan koordinasi sangat penting dan mutlak dimiliki seorang pemain futsal. Semakin baik koordinasi mata kaki, ketepatan tendangan (*shooting*) yang dihasilkan akan baik juga. Secara umum, hal itu dikarenakan koordinasi sangat diperlukan dalam setiap bentuk gerakan dalam olahraga. Secara khusus, dalam permainan futsal seorang pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang sangat kompleks. Gerakan yang sangat kompleks tersebut dapat dilakukan dengan baik jika seorang pemain memiliki koordinasi mata, tangan, kaki, dan seluruh bagian tubuh dengan baik. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain futsal adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dan akurasi tendangan penalty bermain futsal. Mengingat pentingnya keterampilan tendangan (*shooting*) penalty tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi. Setiap pemain futsal perlu dilatih keterampilan ketepatan tendangan *shooting penalty*. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menembak bola, khususnya tendangan penalti. Kemampuan melakukan tendangan penalti, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur fisik yang mempengaruhi kemampuan menendang penalti, diantaranya koordinasi dan kekuatan yang berhubungan dengan tungkai.

Menurut Pyke & Watson, Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Ismaryati, 2006). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power otot tungkai diperlukan untuk menunjang kaki agar memiliki kemampuan dalam menembak bola dengan keras. Derasnya arus bola yang ditendang oleh pemain, akan lebih menyulitkan penjaga gawang lawan untuk menghalau bola tersebut, dengan begitu peluang terjadinya gol akan lebih besar. Selain Power otot tungkai, keseimbangan juga diperlukan ketika melakukan teknik *shooting* dalam permainan futsal. Keseimbangan adalah kemampuan

mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Keseimbangan juga diperlukan dalam bermain futsal, baik ketika melakukan gerakan mengumpan bola (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung bola (*chipping*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), maupun menembak bola (*shooting*). Ketika melakukan gerakan teknik shooting, keseimbangan tubuh penting untuk menghasilkan tubuh yang seimbang ketika melakukan gerakan teknik shooting yang baik demi menciptakan sebuah gol yang juga dapat membawa tim meraih kemenangan. Namun keadaan yang ada pada peserta ekstrakurikuler masih memerlukan banyak latihan agar memiliki keseimbangan yang baik.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian di SMA Negeri 9 Merangin, peneliti dapat mendapatkan informasi bahwa cabang olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh siswa SMA Negeri 9 Merangin. Hal ini terbukti dari antusiasme para siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler futsal. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak semuanya memiliki ketepatan tendangan penalti yang mumpuni, terutama tendangan penalty. Tingkat kemampuan tendangan penalty siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Merangin masih tergolong cukup rendah, terlihat ketika bermain masih sulit untuk melakukan ketepatan tendangan penalty dengan baik, seperti posisi tubuh yang salah ketika akan melakukan gerakan tendangan penalty, pandangan yang tidak fokus ketika melakukan gerakan tendangan penalty yang menjadikan hasil tembakan bola tersebut tidak terarah, lemahnya power otot tungkai para pemain ketika melakukan gerakan tendangan penalty dan terkadang keseimbangan pemain yang tidak stabil ketika melakukan gerakan tendangan penalty ketika dalam berlatih maupun di dalam pertandingan.

Berdasarkan keterangan di atas, banyak sekali faktor yang mempengaruhi agar memiliki ketepatan tendangan penalty dengan baik, diantaranya power otot tungkai, dan keseimbangan. Untuk membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut berpengaruh dengan ketepatan tendangan penalty maka penulis ingin melakukan penelitian tentang **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Tendangan Penalty Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Merangin.**

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Siswa masih sulit untuk melakukan tendangan penalty dengan tepat.
2. Posisi tubuh siswa masih salah ketika akan melakukan ketepatan tendangan penalty.
3. Pandangan siswa yang tidak fokus ketika melakukan gerakan tendangan penalty sehingga hasil tembakan bola tidak terarah atau tidak tepat sasaran.
4. Daya ledak otot tungkai siswa yang masih lemah ketika melakukan ketepatan tendangan penalty.
5. Posisi tubuh siswa yang tidak stabil ketika melakukan gerakan tendangan penalty.

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas banyak faktor-faktor atau variabel yang dapat dikaji untuk ditindak lanjuti dalam penelitian ini, namun karena luasnya bidang cakupan serta adanya berbagai keterbatasan penulis, sehingga dalam penelitian ini tidak semua dapat ditindak lanjuti. Untuk itu dalam penelitian ini dibatasi pada: “ Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan merupakan variabel bebas, sementara ketepatan tendangan penalty menjadi variabel terikat “

1.4 Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan penalty siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Merangin?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan penalty siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Merangin.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya demi meningkatkan ketepatan tendangan penalty dalam bermain futsal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu upaya untuk mendorong guru mengembangkan model latihan yang dapat meningkatkan ketepatan tendangan penalty dalam bermain futsal.

b. Bagi Siswa

Sebagai upaya peningkatan teknik ketepatan tendangan penalty dalam bermain futsal.

c. Bagi Pembaca.

Diharapkan agar dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai penelitian yang terkait.