

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Perkembangan Indonesia di bidang olahraga berkaitan erat dengan pertumbuhan umum negara ini, warisan budaya, pandangan dunia, dan keadaan kontemporer. Di Indonesia, peningkatan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual serta mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi merupakan tujuan utama olahraga. Sejalan dengan UU RI No 3 Tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional, Bab II, Pasal 4, yang menguraikan berbagai inisiatif untuk memperkuat peran olahraga dalam pembangunan nasional. bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, meningkatkan standar dan prestasi individu, menanamkan prinsip-prinsip moral dan karakter mulia, meningkatkan disiplin dan sportivitas, memperkuat persatuan nasional, meningkatkan ketahanan nasional, dan meningkatkan kehormatan dan martabat bangsa (UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:5).

Fenomena sosial olahraga sudah menyebar ke seluruh dunia. Karena perluasan olahraga sangat bergantung pada pembinaan dan pelatihan yang efisien, pengembangannya merupakan komponen penting dari kemajuannya. Meraih kehebatan atletik adalah proses sulit yang membutuhkan waktu dan latihan terus-menerus (Utomo, 2017). Sebuah platform atau organisasi yang membina para pemain dan mengubah mereka menjadi atlet berbakat sangat penting untuk pengembangan yang efektif.

Pentingnya olahraga telah diakui secara luas dalam budaya saat ini sebagai realitas sosial. Olahraga adalah cara untuk mencapai tujuan, bersenang-senang, belajar, dan tetap sehat. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dimainkan dengan gembira dan bersemangat serta dilakukan hanya untuk menghabiskan waktu. Akibatnya, acara-acara ini didefinisikan oleh suasana yang santai dan informal, termasuk tempat, fasilitas, dan peraturan. Hal ini ditunjukkan oleh kemauan orang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan kesadaran mereka terhadap masalah global. Selain itu, saat ini, atletik merupakan mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah di seluruh dunia. Guru pendidikan jasmani mengawasi atletik di kelas sambil mengikuti kurikulum yang disusun untuk memenuhi tujuan pendidikan nasional. Pengembangan dan promosi olahraga sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental masyarakat, mendorong disiplin diri dan sportivitas, dan mengembangkan kecemerlangan atletik yang dapat menginspirasi patriotisme (Saleh & Martiani, 2020).

Untuk membantu siswa menunjukkan kemampuan olahraganya, sekolah menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 7 Muaro Jambi antara lain basket, voli, karate, futsal, tari, pramuka, upacara bendera, Palang Merah Remaja (PMR), marching band, dan masih banyak lagi. Tersedianya berbagai kegiatan ekstrakurikuler memotivasi siswa untuk berprestasi di bidang di luar kelas. Futsal merupakan kegiatan yang paling disukai siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi dibandingkan dengan kegiatan lainnya. Dibandingkan dengan lapangan sepak bola biasa, futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil (Toha, 2020). Dengan berbagai peningkatan fasilitas, teknologi, dan regulasi yang membuat pertandingan lebih lancar, futsal menjadi

permainan yang terus berubah. Peningkatan dan pengembangan metode, rencana, dan taktik yang digunakan oleh pelatih dan pemain dalam persiapan kompetisi juga sangat penting. Tujuan dari berbagai inisiatif ini adalah untuk meningkatkan daya tarik estetika futsal dan keterlibatan pemain. Maulana (2019) menegaskan bahwa pengembangan prosedur dasar sangat penting untuk meningkatkan kemampuan bermain.

Olahraga yang digemari banyak lapisan masyarakat Indonesia, terutama kaum pria, futsal dimainkan oleh anak-anak, remaja, dewasa, dan pelajar, termasuk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Olahraga ini menuntut kecepatan, ketepatan dalam mengambil keputusan, dan penguasaan keterampilan teknis dasar. Dalam futsal, kemampuan menendang dengan kuat dan akurat sangatlah penting. Di SMP Negeri 7 Muaro Jambi, futsal semakin populer sebagai kegiatan sepulang sekolah, dengan 23 siswa di kelas 7 hingga 9 bermain dua kali seminggu pada hari Jumat dan Sabtu. Tim ini telah mengikuti berbagai kompetisi dan turnamen antarsekolah SMP di Kota Jambi dan Muaro Jambi secara rutin. Kejuaraan Asla 2024 yang diadakan di Gor Kota Jambi pada bulan Oktober 2024 merupakan kompetisi terbaru yang mereka ikuti. Daya tarik futsal berasal dari tingkat kesulitannya, yang meliputi komponen taktis, teknis, mental, dan fisik. Saat ini, bisnis futsal digemari banyak kalangan karena merupakan olahraga yang dipilih orang mengingat minimnya lapangan dan area terbuka. Selain itu, format permainan dalam ruangan dan fakta bahwa pergantian pemain tidak dibatasi meningkatkan daya tariknya. Dalam futsal, tujuannya adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin melawan tim lain sambil juga mencegah orang lain mencetak gol ke gawang Anda sendiri. Jika kedua tim mencetak jumlah gol yang sama, terjadi

seri; jika satu tim mencetak lebih banyak gol daripada tim lain, tim tersebut menang (Toha, 2020).

Menurut (Laksana, 2011) Menembak, mengoper, mengendalikan, menggiring, menyundul, dan menendang ke dalam merupakan beberapa keterampilan yang digunakan dalam permainan futsal. Akan tetapi, tingkat kompetensi dasar siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi pada masa sekarang belum memuaskan. Temuan ini sesuai dengan evaluasi awal peneliti, yang menunjukkan bahwa siswa masih perlu meningkatkan keterampilan dasar mereka, terutama dalam hal menembak. Jelas bahwa mereka kurang memiliki kekuatan otot kaki dan inti yang diperlukan untuk menembak secara efisien. Penguatan kelompok otot ini sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menembak pemain karena menembak merupakan strategi serangan yang dimaksudkan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Mendapati hasil bahwa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi, sebagian besar siswa yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler masih belajar cara menembak. Masalah ini disebabkan oleh sejumlah hal, seperti ketidakpedulian sekolah terhadap infrastruktur dan fasilitas serta jadwal pelatihan yang singkat. Secara fisiologis, sejumlah variabel, termasuk kekuatan otot tungkai dan perut, dapat memengaruhi hasil performa futsal. Sementara otot perut juga berkontribusi untuk mendukung performa otot tungkai, kekuatan otot tungkai memiliki dampak langsung pada daya tembak ke sasaran. Dapat diambil kesimpulan bahwa pengembangan otot tungkai dan perut sangat krusial pada peningkatan kemampuan shooting bagi siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri ini. Observasi peneliti di lapangan menunjukkan bahwa keterampilan bermain futsal siswa-siswa ini, terutama dalam menembak, masih kurang. Sebuah penelitian

berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut terhadap Keterampilan *Shooting* pada Siswa peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 7 Muaro Jambi" didorong oleh peneliti. Hasil kajian ini diharapkan dapat mengedukasi dasar ilmiah yang kuat bagi pelatih dan instruktur pendidikan jasmani untuk membuat rencana pelatihan yang lebih baik dan membantu siswa menyadari betapa pentingnya memperkuat tungkai dan otot perut mereka agar dapat tampil lebih baik di lapangan.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Permasalahan berikut telah diidentifikasi berdasarkan konteks masalah sebagaimana dijelaskan di atas meliputi:

1. Kekuatan tembakan anak-anak terpengaruh secara negatif oleh kondisi otot kaki dan perut yang lemah.
2. Siswa biasanya mengalami kesulitan mengarahkan bola ke sasaran, yang menyebabkan kesalahan dalam menembak.
3. Tendangan anak-anak lemah dan mudah ditebak oleh lawan; jangkauan dan efektivitas tembakan mereka dipengaruhi oleh kurangnya kekuatan mereka.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan luasnya cakupan permasalahan, studi ini akan berkonsentrasi pada hubungan antara kemampuan *shooting*, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot kaki.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai pertanyaan penelitian berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan, yaitu..:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot kaki terhadap keterampilan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Muaro Jambi?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut terhadap keterampilan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Muaro Jambi?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari kajian ini meliputi :

Hubungan antara kemampuan *shooting* terhadap kekuatan otot tungkai dan perut siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Sejumlah manfaat teoritis dan praktis pada studi ini, antara lain :

#### **1) Manfaat Teoritis**

Mendukung pengembangan ilmu olahraga sebagai bidang ilmiah, khususnya dalam cabang olahraga futsal tingkat sekolah menengah pertama dan Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kekuatan otot kaki dan otot perut dalam keterampilan *shooting*.

#### **2) Manfaat Praktis**

Menyediakan informasi faktual yang dapat digunakan sebagai panduan untuk membuat inisiatif pelatihan yang lebih berhasil.membantu dalam mengidentifikasi area yang perlu mendapat perhatian khusus dalam pengembangan keterampilan pemain futsal dan Memberikan wawasan untuk meningkatkan performa para siswa serta mendorong murid untuk

secara teratur melakukan latihan yang mengembangkan otot kaki dan perut mereka sekaligus memperdalam pemahaman mereka tentang pentingnya kelompok otot ini dalam meningkatkan kemampuan menembak.