

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada saat sekarang ini merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia secara individu ataupun kelompok. Disamping itu juga olahraga adalah aktifitas fisik manusia dalam pembentukan manusia seutuhnya, yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik, serta dapat menjalani kehidupan sehari-hari dalam keadaan sehat. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Olahraga bukan hanya diperuntukan bagi pendidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang mendapatkan dan meraih prestasi. Selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada Pasal 1 point 13 yang dijabarkan sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sesuai dengan penjelasan Undang-Undang di atas, olahraga bukan hanya bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani, tapi juga bisa dijadikan sebagai ajang penghargaan bagi mereka yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Olahraga juga melatih akhlak, moral dan

kedisiplinan. Terbukti dengan ketepatan waktu latihan dan jiwa sportivitas dalam bermain dan berlatih.

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga prestasi yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Tujuan serta ide dari permainan futsal adalah masing-masing tim berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari tim lawan. Disamping itu, dalam olahraga futsal membutuhkan banyak teknik dasar dan komponen kebugaran jasmani. teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Selain itu, tiap-tiap pemain futsal harus dibekali pula dalam hal kondisi fisik seperti kecepatan, daya tahan, koordinasi, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di lapangan seperti yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*.

Shooting adalah usaha untuk memasukan bola ke gawang. Seringkali dalam pertandingan futsal, *shooting* adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. dalam futsal *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit. Meskipun demikian, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan banyak di

lakukan oleh para pemain. Hal itu dikarenakan untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik, adapun faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya akurasi *shooting* dalam permainan futsal ialah kurangnya kesadaran dari atlet tersebut untuk berlatih teknik dasar *shooting* bola ke gawang serta kurangnya melatih kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, koordinasi dan *power* otot tungkai. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam ketepatan melakukan *shooting*, *Power* otot tungkai diperlukan untuk menunjang kaki agar memiliki kemampuan dalam menendang bola dengan keras.

Power otot tungkai merupakan kemampuan tungkai untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan yang maksimal. Dengan adanya *power* otot tungkai yang baik dan maksimal serta terlatih dengan baik, maka menghasilkan kemampuan yang baik dan maksimal pula. Oleh karena itu *power* otot tungkai seseorang dapat dilatih dengan baik melalui latihan yang terprogram dan intensif. Dalam permainan olahraga futsal *power* otot tungkai yang baik memiliki tenaga yang besar sebagaimana yang dibutuhkan dalam melakukan *shooting* maka jelaslah untuk menghasilkan *shooting* yang terarah dengan baik diperlukan *power* otot tungkai yang baik pula.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan pada salah satu tim futsal putri Darek Universitas Islam Riau terdapat permasalahan yang ditemukan, yaitu masih kurang bagus dalam melakukan teknik *shooting* pada penyelesaian akhir, tendangan tiap-tiap pemain masih banyak yang tidak tepat sasaran (gawang). Sebagai contoh ketika pertandingan Rektor cup 1 Universitas Islam Riau se-Riau yang diadakan di gor voli Universitas Islam Riau, Darek kalah dari Daboribo

dengan skor 0 - 1. Dalam pertandingan tersebut, Darek melakukan 10 tendangan ke arah gawang, 7 tendangan di babak pertama dan 3 tendangan pada babak kedua namun semua tendangan melenceng dan tidak membuahkan *goal* sama sekali. Data diambil dari video pada tanggal, 18 April 2017. Dari video di atas telah jelas ditemukan kelemahan pada ketepatan saat *shooting* hal ini di sebabkan tidak adanya *power* otot tungkai yang dominan pada saat melakukan *shooting* bola sehingga bola yang ditendang banyak yang tidak tepat sasaran dan tidak memiliki kekuatan, dan penendang tidak memiliki *power* otot tungkai yang bagus. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para pemain futsal putri Darek Universitas Islam Riau masih kurang dalam melakukan *shooting* sehingga perlu di lakukan penelitian ini.

Dari uraian latar belakang dan masalah yang terdapat diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih Kurang tepat dalam melakukan teknik *shooting* pada saat penyelesaian akhir.
2. Pemain melakukan *shooting* kurang akurat dan kurang maksimal, sehingga bola yang di hasilkan tidak tepat sasaran dan tidak terarah.

3. Kurangnya *power* otot tungkai pada saat melakukan *shooting* sehingga bola yang ditendang tidak memiliki kekuatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya pembahasan yang akan dibahas oleh penulis dalam penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada olahraga futsal putri Darek Universitas Islam Riau.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang terdapat penelitian ini maka perumusan masalahnya adalah “apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada olahraga futsal putri Darek Universitas Islam Riau”?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada olahraga futsal putri Darek Universitas Islam Riau.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya adalah :

1. Bagi atlet, sebagai masukan dalam memberdayakan dan meningkatkan kemampuan pemain.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan prestasi yang setinggi-tingginya.

3. Klub, memberikan gambaran mengenai program UKM Futsal Universitas Islam Riau melalui aspek lain, seperti kemampuan *shooting* para pemainnya.
4. Bagi penulis, untuk memperluas pengalaman dan pemahaman tentang olahraga futsal serta sebagai pelengkap syarat dalam mengikuti ujian sarjana pada Program Studi Pendidikan Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.
5. Fakultas, Sebagai sumbangan bahan-bahan bagi perpustakaan jurusan penjaskesrek.