

BAB I

PENDAULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah gerakan tubuh manusia yang metodis dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan fisik. Olahraga melibatkan upaya mental dan fisik untuk melatih tubuh manusia, baik fisik maupun spiritual (Sukendro, 2020). Olahraga juga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang sistematis dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh berulang untuk meningkatkan kebugaran mental dan fisik (Setiawan, 2021). Selain itu, olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang terencana dan terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang dan bertujuan untuk memelihara, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesejahteraan fisik dan spiritual seseorang serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan daya saing antarmanusia (Syahputra, W.D, 2018).

Menjaga kebugaran fisik sangat penting bagi setiap orang yang berolahraga karena menghasilkan hasil yang diinginkan. Orang dewasa, terutama anak muda, baik pria maupun wanita, gemar bermain futsal. Permainan ini masih populer meskipun sering dimainkan dengan kontrak per jam. Mayoritas orang bermain futsal untuk menjaga kesehatan dan mengisi waktu. Namun, banyak juga yang bermain futsal untuk alasan kompetitif. Namun tidak sedikit Masyarakat yang bermain futsal untuk tujuan prestasi.

Futsal adalah olahraga yang bersifat energik dan cepat. (Hanafi & Hartati, 2015) Hanafi (2015) menegaskan bahwa kerja sama tim yang tinggi akan meningkatkan kinerja. Dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil (Suwasono, 2017). Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, namun permainan futsal juga dapat dimainkan di ruangan terbuka, Futsal merupakan sebuah permainan sepak bola yang dimainkan didalam ruangan oleh dua tim, yang mana masing masing timnya beranggota lima orang dengan satu penjaga gawang

(Ramadhan 2021). Menurut Prima (2021). Kesimpulannya Futsal merupakan olahraga beregu yang dipertandingkan di berbagai level, mulai dari daerah hingga internasional. Permainan ini tergolong menarik dan termasuk dalam jenis olahraga yang menggabungkan strategi menyerang dan bertahan. Dalam perkembangannya, futsal modern telah mengalami banyak kemajuan berkat dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang terlihat dari peningkatan dalam aspek fisik, teknik, taktik, hingga mental para pemain. Secara umum, futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan.

Menembak atau tembakan yang diarahkan ke gawang lawan menyumbang hampir 70% dari semua gol (Triyudho, Syafrial, & Sugiyanto, 2017). Dengan menggunakan kaki sebagai topik gerakan, menembak adalah salah satu metode memasukkan bola ke dalam atau menciptakan gol ke gawang lawan (Istofian & Amiq, 2016). Materi pembelajaran futsal biasanya menggunakan pembelajaran yang tidak terstruktur, yang membuat pembelajaran tidak efektif karena model pembelajaran cenderung membuat anak-anak bosan ketika mereka mengikuti pelajaran. Hal ini terutama berlaku ketika mempelajari gerakan menembak, yang masih cenderung menggunakan lebih banyak teknik tendangan kaki bagian dalam, meskipun ada dua cara menendang atau menembak (Narlan et.al, 2017).

Permainan futsal bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, sekaligus mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Tim yang berhasil mencetak gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang, sementara jika kedua tim mencetak jumlah gol yang sama, maka pertandingan dianggap berakhir imbang atau *draw* (Anas, 2018). Futsal dimainkan dengan menggunakan bola sebagai media utama, dan dapat dilaksanakan baik di luar ruangan (*outdoor*) maupun di dalam ruangan (*indoor*). Setiap tim terdiri dari lima pemain inti dan diperbolehkan memiliki beberapa pemain cadangan atau pengganti. Batas lapangan futsal ditandai dengan garis, bukan dengan papan pembatas ataupun jaring.

Kemampuan menembak yang kuat sangat penting bagi pemain

futsal, terutama mereka yang menempati posisi penyerang. Dalam futsal, menendang atau menembak adalah teknik utama. Tembakan yang diarahkan ke gawang disebut menembak. Ada metode lain untuk menembak, seperti menggunakan bagian dalam kaki, punggung kaki, atau ujung kaki. Meskipun tampak sederhana, menembak membutuhkan akurasi dan fokus untuk mencapai tujuan. Penembak yang akurat dapat membantu timnya memenangkan pertandingan dengan mencetak gol ke gawang lawan dengan mudah.

Di lapangan, pemain dapat menggunakan beragam metode dan gerakan (Hadi et al., 2016). Setiap pemain di lapangan memiliki beragam kombinasi taktik dan tindakan yang membantu mereka menguasai bola dan akhirnya menang. Permainan futsal sebenarnya didominasi oleh kemampuan menembak yang terampil, umpan cepat, dan manajemen bola. Tim futsal profesional, misalnya, mampu menguasai bola dengan sangat baik, memiliki aliran bola yang cepat, umpan yang baik, dribel yang baik, tembakan yang akurat, saling mendukung, menciptakan ruang gerak, dan bekerja sama dengan baik. Tim-tim ini juga unggul karena keterampilan individu para pemainnya.

Dalam futsal, menembak adalah keterampilan dasar yang harus dipelajari semua pemain. Karena setiap pemain futsal memiliki peluang untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan, taktik ini penting untuk mencetak gol. Tiga komponen menembak adalah menembak dengan bagian dalam kaki, ujung kaki, dan punggung kaki. Menendang bola seakurat dan sekuat mungkin dikenal sebagai menembak. Punggung kaki adalah metode menembak yang paling efektif. Kekuatan kaki dan sudut tendangan yang ideal adalah kunci kekuatan tendangan. Pemain perlu memiliki daya tahan yang kuat dan akurasi tembakan yang tinggi karena lapangan yang sempit dan hampir tanpa celah kesalahan. Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik tingkat tinggi dan gerakan yang kompleks Faiz Faozi (2019).

Performa individu dan tim dapat ditingkatkan dengan melatih

keterampilan dasar futsal seperti menembak atau menendang bola ke gawang (Zainuddin *et al.*, 2021). Beberapa teknik agar tendangan ke gawang menjadi keras dan terarah meliputi: posisi kaki harus sejajar dan tidak terlalu jauh dari bola, tubuh dimiringkan sekitar 45 derajat, ayunan kaki dilakukan tanpa tenaga berlebihan namun memberikan dorongan penuh saat mengenai bola, pastikan bagian kaki yang digunakan adalah punggung kaki, serta lakukan latihan secara berulang untuk memperoleh hasil yang optimal. Menendang bola ke gawang atau menyelesaikannya dengan sukses dapat membantu tim menciptakan peluang dan gol, yang penting untuk meraih kemenangan (Rachim, 2022).

Meningkatkan efektivitas latihan dan performa pemain, latihan olahraga harus berubah seiring waktu dengan memanfaatkan inovasi dan teknologi. Nilai dan permintaan untuk pendidikan yang berfokus pada sains dan teknologi akan terus tumbuh. Pengguna dapat lebih mudah mengevaluasi efektivitas program latihan dengan menggunakan perangkat lunak Kinovea, yang berfungsi sebagai pemutar video dan memperlambat film latihan untuk latihan tertentu. Salah satu alat untuk mengevaluasi film latihan dalam berbagai cabang olahraga adalah perangkat lunak Kinovea, yang memperlambat gerakan untuk dilihat dan direkam (Purbasari *et al.*, 2018).

Keunggulan Kinovea adalah mempermudah analisis gerakan melalui video latihan dengan memperlambat aktivitas yang direkam dan digunakan sebagai bahan penilaian. Aplikasi ini, yang juga tersedia untuk diunduh gratis, memudahkan pemahaman sudut aksi latihan melalui rekaman video yang berfungsi sebagai sumber daya untuk mengevaluasi latihan selanjutnya. Menurut penelitian, program Kinovea dapat digunakan untuk berlatih lari 100 meter dengan menonton video pelatih yang memperlambat latihan (Rahadian, 2018).

Berdasarkan hasil observasi saya pada saat dilapangan, saya memilih UKM futsal putra UNIPMA karena saat sedang menjalani latihan rutin saya mengamati bahwa ada mahasiswa UKM futsal putra unipma kurang

memiliki keterampilan *shooting* saat menggunakan punggung kaki. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana cara *shooting* menggunakan punggung kaki agar terdapat akurasi yang tepat. Penggunaan teknologi diperkirakan mampu menciptakan kolaborasi yang lebih efektif antara pelatih dan atlet dalam mengembangkan program latihan. Salah satu aplikasi yang direkomendasikan untuk mendukung hal ini adalah **Kinovea**. Aplikasi ini sangat dianjurkan dalam proses pelatihan karena mampu meningkatkan kualitas pembelajaran gerak. Melalui fitur yang dapat memperlambat rekaman video, pelatih dapat lebih mudah mengamati dan mengevaluasi setiap detail gerakan. Hal ini memungkinkan pelatih, pemain, maupun pengambil keputusan dalam tim Futsal untuk menjadikan keterampilan dasar sebagai tolok ukur penilaian performa atlet secara objektif.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki difokuskan pada UKM Futsal Putra UNIPMA

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan beberapa masalah yang terjadi di UKM Futsal Putra UNIPMA “Bagaimana Akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal ?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada mahasiswa UKM Futsal Putra UNIPMA”

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan kegunaan secara teoritis maupun praktis, yang dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi informasi dan pengetahuan terutama tentang keterampilan Gerakan *shooting* dengan punggung kaki dalam olahraga futsal.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dapat menjadi referensi dan wawasan bahwa melakukan *shooting* menggunakan Punggung kaki dengan benar dapat berpengaruh terhadap seberapa kuat suatu tendangan
- b. Bagi seorang pelatih, hal ini dapat memperkaya wawasan dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan bermutu, sehingga mampu membimbing atlet untuk berkembang secara maksimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Sehingga dapat menambah alternatif bentuk pelatihan untuk ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.
- c. Bagi universitas adalah sebagai bukti kompetensi mahasiswa dalam menguasai bidang ilmunya.
- d. Bagi kalayak masyarakat adalah memberikan informasi mengenai makna dan teori, menjadi benih informasi yang berharga, alat untuk latihan berfikir