

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat dari berbagai penjuru dunia ini. Salah satunya sebagian besar masyarakat sangat menyukai olahraga futsal ini. Masyarakat di Indonesia sangat suka dengan olahraga ini dari kalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Bahkan dari kalangan orang tua dan juga ibu-ibu juga sangat antusias meskipun menjadi penonton.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing 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. Istilah futsal dikenal dengan berbagai nama, namun istilah Internasionalnya berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, foot ball dan sala. (Sukirno, 2010:1).

Induk organisasi futsal dinaungi oleh organisasi yang juga menaungi sepak bola, baik di tingkat Nasional maupun Internasional. Artinya, futsal Internasional berada di bawah naungan Federation International de Football Association (FIFA). Sedangkan secara Nasional, futsal berada dinaungan

PSSI.(Sutanto, 2016:136). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dinaungi oleh organisasi dunia FIFA. Olahraga ini berisikan lima pemain inti dan 10 pemain cadangan, berbeda dengan cabang olahraga sepak bola yang menjadi pemain inti 11 dan 12 pemain cadangan.

Futsal juga menjadi olahraga dengan intensitas tinggi, semuanya bergerak saling menutupi ruang satu sama lain. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar futsal yang baik, yakni 1) *Passing*, 2) *Dribble*, 3) *Control*, 4) *Shooting*, 5) *Chipping*. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan skill dan teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan kekuatan (*strenght*). (Justinus Lhaksana, 2011:29)

Futsal adalah permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Permainan berjalan dengan cepat di mana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan. Dengan demikian *endurance* pemain diasah dengan baik (Timo Scheunemann, 2009:10)

Untuk bermain futsal dengan baik pemain di bekali dengan teknik dasar *passing control* yang baik, pemain yang

memiliki teknik dasar *passing control* yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Yang perlu dilakukan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut melakukan operan dan pergerakan. *Passing* adalah faktor utama dalam permainan futsal, karena 90% permainan futsal di isi oleh passing. “*Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain” Lhaksana (Noviada, 2014:4).

Untuk bisa mahir bermain futsal dengan baik, seorang . harus memiliki kemampuan untuk menguasai beberapa tehnik dasar diantaranya *Passing* (mengoper bola), *Dribbling* (menggiring bola), *Control* (menghentikan bola), *Heading* (menyundul bola), dan *Shooting* (menembak bola ke arah gawang dengan sekuat tenaga bertujuan untuk mencetak gol). Dan dengan teknik di atas ada beberapa faktor penghambat bagi futsal untuk menguasai tehnik tersebut. Salah satu faktor penghambat adalah kurangnya pengetahuan tentang tehnik dasar yang benar dalam permainan futsal.

Untuk menjadi pemain futsal yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainannya, karena

semakin baik seorang pemain dalam melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang baik, kemungkinan untuk sukses bila ditunjang pula kondisi fisik yang baik. Untuk bermain futsal dengan baik, pemain harus dibekali dengan kondisi fisik yang baik. Sebagaimana dijelaskan oleh Justinus (2011: 17), “persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal.” Dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain akan mudah menguasai teknik dasar bermain futsal. Hal ini dikarenakan hampir semua teknik dasar bermain futsal yang disebutkan di atas memerlukan komponen-komponen kondisi fisik berupa daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan kelincahan. Komponen kondisi fisik tersebut perlu dilatih secara terprogram dengan baik, sehingga mendapatkan hasil yang baik. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai (Justinus, 2011: 17) :

1. Daya tahan (*earobic*) lebih besar.
2. Kecepatan semakin meningkat.
3. Kekuatan semakin besar.
4. Koordinasi semakin sempurna.
5. Kelincahan yang lebih baik.

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk dilatih adalah berupa koordinasi. Karena semua teknik dasar bermain futsal memerlukan tingkat koordinasi yang baik. Hal ini disebabkan karena olahraga futsal dimainkan dengan dominan menggunakan salah satu alat gerak dari bagian tubuh yaitu tungkai. Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain futsal adalah keterampilan menendang. Karena dengan menendang bola permainan akan berjalan dan dengan menendang pula sebuah tim dapat mencetak gol ke gawang lawan. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Damiri et al (2008: 44) mengenai fungsi tungkai adalah, “Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh kearah atas, dan ia dapat menendang.”Pada saat menendang, bola, gerak, langkah dan waktu harus mampu dipadukan sedemikian rupa menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan hasil yang baik pula. Seorang pemain futsal dapat melakukan gerakan yang baik untuk melakukan tendangan apabila mempunyai koordinasi yang baik pula. Adapun pengertian koordinasi menurut Harsono (1988:219) “koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Sehingga apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif.

Seperti yang dijelaskan oleh Sajoto (1988: 53) mengenai koordinasi adalah “kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah, ke dalam satu pola gerak yang efisien.” Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus.

- a. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak (Sage, 1984: 279). Artinya, bahwa setiap gerak yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem syaraf, dan persendian.
- b. Koordinasi Khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan (Sage, 1984: 278). Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil perpaduan antara pandangan matatangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*).

Dalam futsal, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan dalam futsal secara berkesinambungan, misalnya berlari kemudian melakukan control, melakukan passing, melakukan dribble yang

dilanjutkan melakukan shooting kearah gawang, keterampilan ini membutuhkan koordinasi khusus yaitu perpaduan koordinasi mata dengan kaki. Teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang berfungsi untuk mencetak gol. Teknik dasar *shooting* dilakukan dengan cara menendang bola sekeras mungkin ke arah gawang dengan bertujuan untuk mencetak gol. Tendangan ini adalah tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (*power*) serta dilakukan dengan menggunakan kaki bagian punggung kaki (kura-kura kaki).

Untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola dalam permainan futsal dibutuhkan kemampuan fisik yang relevan untuk dapat mengembangkan skill pemain, sehingga dalam melakukan gerakan *passing* bola tidak nampak kaku dan tidak terjadi pemborosan tenaga disamping itu perlu adanya koordinasi yang baik dalam anggota tubuh itu sendiri upaya mengendalikan atau mengontrol. Sedangkan menurut (Dewanti, 2017:4) Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik, disamping membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai keterampilan *passing*. Pemain yang memiliki hal tersebut serta menguasai teknik *passing* itu sendiri, akan dapat menguasai situasi. Berkaitan dengan penelitian ini, teknik dasar permainan futsal yang akan dibahas adalah *passing* (mengumpan). Dari beberapa teknik dasar yang ada, *passing* (mengumpan) merupakan teknik

dasar yang juga sering digunakan dalam permainan futsal, dikarenakan kemampuan passing yang baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman supaya tidak mudah direbut oleh pemain lawan. Futsal merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, kelincahan, dan sebagainya.

Permainan futsal yang di dominasi dengan gerakan *Passing* cepat antar pemain. Permainan yang cepat didukung oleh *passing* dan gerakan yang cepat dan terarah dan permainan bisa dimenangkan dengan cara tim mana yang banyak mencetak gol ke gawang lawan dan gol tersebut tercipta saringkali dengan pemain penyerang yang memiliki Shooting power dan kecepatan tendangan yang sangat kuat. Pada para pemain tim Yanitra FC Sidoarjo memiliki kurangnya ketepatan untuk melakukan *passing*.

Melakukan passing untuk mengoper bola, karena setiap penendang tendangan terarah itu sangat penting untuk mendapatkan keuntungan. *Passing* arah bola yang dilakukan para pemain agar bola tidak bisa direbut lawan dan sampai ke depan gawang untuk shooting. Tetapi pemain biasanya salah arah pada saat *passing*. Jadi, lawan dengan dapat merebut bola . Hal Ini mempengaruhi tim untuk mendapatkan kemenangan pada saat pertandingan.

Pada Tim Yanitra FC Sidoarjo penulis mengamati dalam permainan kurangnya ketepatan para pemain dalam melakukan passing untuk bisa mendapatkan keuntungan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan ketepatan passing untuk mengetahui kemampuan tendangan para pemain. Salah satu bentuk latihannya berupa *High Knee*. Karena menurut (Suharjana, 2013) High Knee adalah suatu gerakan yang dapat meningkatkan kebugaran aerobik, meningkatkan detak jantung, meningkatkan metabolisme, untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan membantu membakar kalori lebih banyak. Dengan adanya penelitian tentang ini, diharapkan pemain futsal di Tim Yanitra FC Sidoarjo dapat meningkatkan prestasi dalam mengikuti kejuaraan atau turnamen.

B. Ruang lingkup dan Batasan Masalah

Futsal saat ini mengalami persaingan yang sangat signifikan dikarenakan banyak dari anak zaman sekarang yang mengikuti kegiatan olahraga ini dan semakin berkembangnya zaman olahraga futsal mulai banyak dikenal dari berbagai kalangan.

Berdasarkan latar belakang diatas adapun masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti kurangnya penerapan tehnik dasar dalam melakukan *passing* olahraga futsal.
2. Meningkatkan ketepatan passing dalam permainan futsal terhadap pemain Tim Yanitra FC Sidoarjo.

Batasan masalah dalam penelitian ini hanya sebatas membahas tentang hal meningkatkan ketepatan passing dalam permainan futsal pada pemain di Tim Yanitra FC Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas. Peneliti merumuskan masalah adakah pengaruh latihan *high knee* terhadap ketepatan passing dalam permainan futsal pada pemain di Tim Yanitra FC Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *high knee* untuk melakukan ketepatan passing para pemain di Tim Yanitra FC Sidoarjo .Tujuan khusus peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *high knee* terhadap kontribusi ketepatan passing para pemain Tim Yanitra FC Sidoarjo.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu :

1. Variabel bebas yaitu yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan hight knee
2. Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan passing para pemain di Tim Yanitra FC Sidoarjo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi peneliti adalah hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk peneliti selanjutnya, untuk hasil penelitian yang relevan. Bagi pelatih yang terkait, dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan passing permainan futsal di Tim Yanitra FC Sidoarjo.

Manfaat bagi pemain setelah melakukan metode latihan ini diharapkan bisa meningkatkan ketepatan passing dalam permainan futsal, terutama untuk bisa membuat keuntungan agar lawan tidak dapat merebut bola.