

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkelanjutan atau terus menerus dengan mengikuti aturan-aturan tertentu (Kusumo, n.d.). Bugar merupakan salah satu hal penting yang dibutuhkan dan dicari orang-orang sebagai tanda sehat (Keliat et al., 2019). Karena, dalam keadaan sehat setiap orang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan maksimal. Sebaliknya, jika seseorang dalam keadaan tidak sehat maka segala aktivitas sehari-harinya tidak dapat berjalan secara maksimal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kesehatan adalah dengan menjaga pola hidup sehat (Dr. Sujarwo, n.d.).

Seiring dengan pesatnya perkembangan zaman permainan futsal telah dimodifikasi sedemikian rupa, salah satunya adalah futsal. Menurut Asmar (2018:1) futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh pelatih asal Argentina bernama Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia yang digelar di Uruguay. Olahraga futsal pertama kali dinamai *futebol de salao* (Portugis) atau *Futbol Sala* (Spanyol) yang maknanya sama, yang maksudnya futsal di dalam ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul katayang lebih mendunia yaitu futsal. Pada tahun 2002, futsal begitu populer di Indonesia dikarenakan permainan yang simple tidak membutuhkan fisik yang kuat seperti sepakbola namun lebih ke tekniknya.

Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat pada era saat ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan hampir setiap daerah terdapat lapangan futsal baik yang sesuai standar maupun tidak. Ketersediaan sarana tersebut, secara tidak langsung dapat menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat untuk sekedar mengisi waktu luang dengan bermain futsal (Wijaya Kusuma, 2021). Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini, dilingkungan Universitas terdapat pula banyak mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatannya (Bayu Purwo Adhi, 2021).

Permainan futsal sekarang sudah masuk pada semua kalangan masyarakat dari yang berusia anak-anak sampai dewasa. Hal ini membuat semua kalangan masyarakat harus mengenal tentang permainan futsal sesungguhnya (Dwiyani: 2021). Latihan menggunakan kecepatan tendangan dapat dilakukan dengan menarik resistance band menggunakan latihan menggunakan resistance band untuk meningkatkan kecepatan tendangan dapat dilakukan dengan menarik resistance band menggunakan kaki secara terus menerus. Alat ini merupakan pita yang lebar dan panjang terbuat dari karet. Alat ini bisa dipasangkan pada kaki untuk meningkatkan tahanan pada kaki. Wahono et al., (2022). Olahraga futsal memiliki beberapa teknik dasar yang dapat dilakukan, salah satunya adalah shooting (Bahari et al., 2020). Shooting merupakan salah satu teknik yang penting dan perlu dikuasai oleh pemain, teknik tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan futsal guna untuk mencetak gol yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan. (Jasmani et al., n.d.). Teknik shooting adalah menendang bola dengan pelan ataupun keras ke dalam

gawang lawan, agar mendapatkan poin demi poin. Setiap pemain dapat melakukan teknik ini termasuk kiper, namun hal ini biasanya dilakukan oleh pemain penyerang dalam tim (Julianur, n.d.).

Selain itu pola aktivasi otot-otot kaki adalah faktor utama yang mempengaruhi ketepatan menembak (Darma & Linda, 2023). Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menghadapi tahanan dalam satu waktu, sehingga kekuatan otot dapat menghasilkan kecepatan yang mana kecepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerakan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Kurniawan et al., 2021; Peprianti Pairil, 2023).

Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan teknik permainan, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang. Bagi remaja, orang dewasa bahkan orangtua dalam bermain futsal mampu mengembangkan *skill* dan *insting* bermain Futsal. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepakbola. Dan yang paling signifikan adalah futsal pada umumnya dimainkan di dalam ruangan. Saat ini olahraga futsal sudah berkembang hampir di seluruh lembaga pendidikan menengah termasuk di Provinsi Aceh. Seiring dengan pesatnya perkembangan futsal maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki keterampilan yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula pada atlet Binaan Opanindo *Club* Banda Aceh.

Club futsal Opanindo Banda Aceh merupakan salah satu klub futsal yang sangat terkenal di Banda Aceh. *Club* futsal Opanindo mengusung Visi: Menciptakan pemainpemain yang hebat, berkualitas dan attitude yang baik untuk Aceh dan Saat ini *club* futsal Opanindo di nahkodai oleh seorang Pelatih Kepala, Asisten Pelatih dan Pelatih Kiper mereka saling bahu membahu demi kemajuan dan prestasi *club* futsal Opanindo Banda Aceh. *Club* futsal Opanindo Banda Aceh berdiri sejak tahun 2015 yang diprakarsai oleh beberapa pecinta futsalBanda Aceh. Berdasarkan hasil observasi awal tanggal 10 Juni 2024 peneliti di lapangan ditemukan permasalahan terkait kemampuan *shooting* para atlet binaan Opanindo *Club* Banda Aceh, dimana sebagian atlet masih memiliki kemampuan *shooting* yang kurang tepatnya bola yang di tendang saat bermain ke gawang sering mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Masalah lain terkait tendangan ialah minimnya dilakukan latihan kekuatan otot kaki, karena latihan cenderung diarahkan hanya teknik saja.

Hal ni menunjukkan kondisi fisik pemain minim diperhatikan. Permasalahan lainnya yang peneliti temui di lapangan terkait tendangan- tendangan yang dilakukan para pemain Opanindo Club Banda Aceh saat bermain terlihat juga saat melakukan operan panjang kepada teman yang sering tidak sampai karena para pemain belum memiliki kemampuan akurasi tendangan yang baik. Menurut Sajoto (2018:57) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan olahraga prestasi. Hal ini dikarenakan faktor kondisi fisik dominan

memegang peranan penting dan merupakan kompondasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya.

Salah satu kondisi fisik yang perlu dimiliki para atlet Binaan Opanindo Club Banda Aceh kekuatan otot kaki. Kaki yang terkuat di gunakan untuk melakukan shooting tersebut di luruskan sejajar dengan kaki kiri di saat melakukan tendangan agar bola yang di hasilkan melaju dengan cepat dan akurasi yang tepat, adapun bagian kaki yang sering di gunakan untuk melakukan shooting adalah bagian kura-kura kaki karena bagian ini sangat keras sehingga bola yang di tendang akan menghasilkan kekuatan yang kuat pula. Untuk dapat melakukan tendangan yang tepat dan sejauh mungkin ialah dengan aktif melakukan latihan seperti latihan *recitance band*.

Menurut Mayha (2017:152), *resistance band* membantu memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan stabilitas sendi, serta memperkuat ligamen dan stabilitas kelompok otot. Sementara itu, Mario (2017:152) menyatakan bahwa latihan dengan *resistance band* merupakan bentuk latihan ketahanan yang secara sederhana meningkatkan potensi energi otot, yang pada gilirannya meningkatkan kekuatan otot secara keseluruhan. Selain itu, latihan dengan *resistance band* juga memperbaiki kontrol dan koordinasi otot yang akurat, serta dapat membantu dalam penurunan berat badan (*fat loss*).

Berdasarkan keterangan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **“Kontribusi Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Pada Atlet Futsal *Club Opanindo Banda Aceh*”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Adanya Kontribusi Latihan *Resistance Band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* Opanindo Banda Aceh.
2. Tidak adanya kontribusi Latihan *Resistance Band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* Opanindo Banda Aceh.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya Kontribusi Latihan Resistance Band terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* Opanindo Banda Aceh.
2. Tidak adanya kontribusi Latihan Resistance Band terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* Opanindo Banda Aceh.

1.4 Tujuan Penelitian

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui implementasi program latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* Opanindo Banda Aceh.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* Opanindo Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih terhadap atlet. Oleh karena itu secara teoritis hasil kajian ini berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi shooting pada atlet futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti:

1. Bagi pemain agar terus meningkatkan kekuatan shooting bola futsal dalam berbagai teknik tendangan sehingga saat bertanding tidak terjadi kesalahan-kesalahan dalam menampilkan teknik tendangan yang kuat.
2. Bagi pihak Opanindo Club Banda Aceh, kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para atlet memiliki kemampuan dalam shooting.
3. Agar dapat digunakan sebagai informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan kontribusi latihan *Resistance Band* terhadap kemampuan akurasi shooting.
4. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk peneliti sendiri dalam melakukan suatu penelitian eksperimen.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2016:23), bahwa “hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi”. Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* opanindo Banda Aceh.

H0: Tidak terdapat kontribusi latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* opanindo Banda Aceh.

Dari kedua hipotesis di atas, maka peneliti menduga bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal *club* opanindo Banda Aceh