

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu dari banyaknya aktivitas fisik maupun psikis yang dilakukan seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan mental (Salahudin & Rusdin, 2020). Selain itu olahraga juga memiliki banyak manfaat yaitu dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Menurut Saputra & Yarmani, (2019) olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan jasmani yang melibatkan permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani intensif dengan tujuan memperoleh kesenangan, kemenangan, dan prestasi optimal. Oleh karena itu olahraga sangatlah penting bagi seseorang. Adapun menurut Candra et al., (2023) bahwa olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik yang umumnya bersifat kompetitif, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang, serta memberikan hiburan baik bagi para pemain maupun penonton. Salah satu olahraga yang kompetitif dan banyak disukai pada saat ini oleh segala kalangan baik anak-anak, remaja hingga orang tua adalah futsal.

Futsal merupakan olahraga yang mirip dengan sepak bola atau bisa juga disebut bentuk sederhana dari sepak bola. Menurut Aminullah et al., (2022) futsal adalah suatu jenis olahraga bola yang dimainkan di lapangan tertutup yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola pada umumnya. Bola yang digunakan pada olahraga futsal juga lebih kecil dibandingkan bola pada olahraga sepak bola. Permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain, termasuk satu sebagai penjaga gawang. Istilah futsal sebenarnya berasal dari bahasa Spanyol, yaitu "*fútbol de salón*". Kata ini dapat diartikan sebagai "sepak bola ruangan" atau "sepak bola salon" dalam bahasa Indonesia. Dengan kata lain, futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan atau gedung olahraga tertutup yang biasanya memiliki lapangan berukuran lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola pada umumnya (Sopianto et al., 2022). Sehingga dari istilah dalam bahasa Spanyol itulah, olahraga ini kemudian dikenal dengan nama futsal. Olahraga ini cukup populer karena dapat dimainkan di dalam ruangan

atau indor. Jadi dapat dimainkan dalam cuaca apapun. Faktor yang paling penting untuk dapat bermain futsal ialah penguasaan teknik dasar. Menurut Lestari, (2020) teknik dasar adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kumpulan yang diperlukan dalam keahlian tertentu. Ada lima teknik dasar pada futsal yang harus dikuasai yaitu mengumpan bola (*passing*), menerima atau mengontrol bola (*controlling*), menendang bola (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*). Salah satu langkah penting dalam mengembangkan permainan futsal adalah melatih dan mengasah teknik dasar ini. Karena masing-masing dari teknik dasar tersebut memiliki fungsi yang sama dalam sistem pola serangan dan pertahanan.

Dalam bermain futsal tentunya banyak teknik dasar yang harus dikuasai salah satunya teknik dasar *shooting*. *Shooting* adalah kemampuan menembak bola dengan keras yang bertujuan mencetak gol atau poin. *Shooting* sangat penting pada pertandingan futsal karena *shooting* merupakan penyelesaian akhir pada sebuah permainan (Atmojo & Bulqini, 2019). Selain itu *shooting* dapat menentukan hasil akhir pertandingan karena jika *shooting* berhasil dengan baik dapat membuat tim meraih kemenangan. Teknik *shooting* yang buruk sering kali menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan, sehingga tim bisa saja mengalami kekalahan. Adapun menurut Tamammudin & Widodo, (2020) *shooting* adalah upaya untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki.

Berdasarkan hasil tes kemampuan *shooting* awal yang peneliti lakukan di SMK Negeri 2 Bojonegoro menunjukkan bahwa masih ada beberapa peserta didik yang kurang baik dalam melakukan *shooting* futsal sehingga terjadinya penurunan prestasi yang dialami oleh tim futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Bojonegoro. Pasalnya dari tahun ke tahun hanya memenangkan beberapa juara saja. Padahal pada tahun 2019 sebelum *covid* tim futsal ekstrakurikuler ini mampu memenangkan semua ajang turnamen yang ada di Bojonegoro bahkan hingga tingkat Jawa Timur. Contoh juara 1 FFC Season 7 2019, Juara 1 Bojonegoro Futsal *Tournament and Charity* 2019, Juara 1 Himabo Futsal 2019, dan Juara 3 Pocari Sweat Futsal Championship se-Jawa Timur 2019. Tetapi pada tahun 2023 tim futsal SMK N 2 Bojonegoro ini hanya mampu finis sampai babak 8 besar ajang FFC Season 9, dan Juara 2 Piala Bupati Cup Bojonegoro 2023. Tentunya ini penurunan yang cukup

signifikan bagi tim futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro. Pada bulan Januari 2024 SMK Negeri 2 akan mengikuti Bojonegoro Futsal League sehingga mereka akan melakukan latihan rutin 2-3 kali dalam seminggu.

Pada penelitian kali ini, peneliti mengacu pada penelitian yang sudah ada atau penelitian yang relevan. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti. Yang pertama Jumaking, (2020) menyimpulkan bahwa daya ledak tungkai berpengaruh terhadap kemampuan shooting ke gawang. Sehingga penguatan otot tungkai sangat penting dilakukan agar *shooting* menjadi baik. Sedangkan menurut Kholil, (2021) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan dribbling dalam permainan futsal. Adapun yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* bola pada permainan futsal (Karim et al., 2023). Adapun Muryadi & Hakim, (2019) menyimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh otot tungkai terhadap kemampuan teknik dasar pada futsal. Maka untuk menguatkan otot tungkai peneliti memilih menggunakan latihan *calf raises*. Karena latihan ini mudah dilakukan dan bersifat fleksibel dapat dilakukan dimana saja.

*Calf raises* merupakan jenis latihan dari *resisted active exercise* yang dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, menjaga daya tahan otot, dan meningkatkan aliran darah (Sara, 2019). *Calf raises* juga bertujuan untuk menguatkan kaki bagian bawah dan betis. Selain itu latihan *calf raises* tidak membutuhkan banyak biaya. *Calf raises* dapat dilakukan dengan cara menjinjitkan kaki setinggi mungkin dan tahan selama kurang lebih 3 detik. Gerakan ini dapat dilakukan tanpa bantuan alat. Tapi banyak juga orang melakukan dengan menambahkan beban agar mendapat hasil yang maksimal. Sedangkan menurut Husnul, (2022) latihan *calf raises* adalah latihan yang dirancang untuk menguatkan otot betis (*calf muscles*), yaitu otot yang terletak di kaki bagian bawah. Otot betis adalah bagian penting dari sistem otot kaki yang digunakan untuk berjalan, berlari, melompat, menendang dan melakukan aktivitas fisik lainnya yang melibatkan pergerakan kaki. Cara melakukan *calf raises* yaitu dengan cara posisi berdiri, angkat tumit sehingga berada pada ujung kaki.

Tahan posisi ini selama beberapa detik untuk merasakan kontraksi otot betis. Kemudian turunkan tumit ke lantai dengan perlahan. Lalu ulangi gerakan tersebut sesuai keinginan. Latihan *calf raises* membantu menguatkan otot tungkai, yang dapat meningkatkan daya tahan dan stabilitas kaki, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam berpartisipasi dalam olahraga seperti sepak bola, lari, dan basket (Akbar, 2021). Latihan ini juga bisa membantu mencegah cedera dan meningkatkan kesehatan kaki secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan di atas dan terkait dengan usaha meningkatkan kemampuan teknik *shooting* dalam futsal, penting untuk memahami pengaruh dari latihan *calf raises*. Dalam menerapkan metode latihan tersebut, peneliti menemukan bahwa kondisi anak yang masih dalam tahap latihan belum terungkap dengan jelas. Kondisi ini dipengaruhi oleh situasi di lapangan dan harapan untuk meningkatkan proses latihan. Dari latar belakang ini, peneliti akan mencoba menganalisis permasalahan terkait dengan “Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti yaitu “Adakah pengaruh latihan *calf raises* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengukur pengaruh dari latihan *calf raises* terhadap kemampuan *shooting* siswa dalam konteks olahraga futsal. Selain itu tujuan khusus dari penelitian adalah untuk menentukan apakah latihan *calf raises* memiliki dampak positif pada kemampuan siswa dalam penguasaan bermain futsal. Penelitian ini akan mencoba mengukur perbedaan dalam tingkat keberhasilan *shooting* futsal sebelum dan setelah melalui program latihan ini.

## 1.4 Batas Penelitian

Untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas perlu ada keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya maka perlu memberikan batasan yaitu materi yang dibahas hanya kemampuan *shooting* pada olahraga futsal saja.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang di dapat dari penelitian ini adalah:

### 1.5.1 Manfaat secara teoritis

Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah jika melakukan latihan *calf raises* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* futsal pada siswa.

### 1.5.2 Manfaat secara praktis

- a) Manfaat bagi sekolah:
  1. Mendapatkan hasil maksimal dalam hal prestasi di bidang futsal.
  2. Tidak membutuhkan waktu yang lama.
- b) Manfaat bagi guru:
  1. Mengetahui strategi atau cara baru untuk meningkatkan kemampuan *shooting* futsal bagi siswa.
  2. Memberikan informasi terbaru yang relevan untuk meningkatkan proses pembelajaran dalam olahraga futsal.
  3. Memberikan rekomendasi untuk pengembangan program latihan futsal.
- c) Manfaat bagi siswa:
  1. Memberikan siswa kesempatan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal dalam kurun waktu lebih singkat.
  2. Meningkatkan motivasi siswa untuk belajar teknik dasar pada olahraga futsal.
  3. Meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan teknik *shooting* futsal.

## 1.6 Asumsi Penelitian

Menurut Ibrahim et al., (2023) asumsi dalam konteks penelitian merujuk pada anggapan atau keyakinan dasar yang menjadi dasar pemikiran penelitian. *Calf raises* merupakan latihan penguatan otot-otot kaki bagian bawah menggunakan beban tubuh sendiri (Pramuja, 2019). *Calf raises* adalah latihan yang berfokus pada

otot betis, terutama otot *gastrocnemius* dan *soleus*. Ini adalah latihan sederhana namun sangat efektif untuk memperkuat otot betis, meningkatkan daya tahan, serta membantu dalam keseimbangan dan stabilitas.

Sedangkan *shooting* adalah teknik menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor (Tamammudin & Widodo, 2020). Teknik *shooting* dalam futsal menuntut pemain memiliki kemampuan menendang bola secara akurat menuju gawang lawan. Mengacu pada pengertian asumsi dan variabel diatas, maka asumsi yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: Latihan *calf raises* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* futsal siswa.

