

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya olahraga merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan masyarakat. Manusia menjadikan olahraga sebagai wadah untuk menjaga kesehatan tubuh dan sebagai sarana untuk pencapaian prestasi, cabang dari olahraga banyak sekali, diantaranya, sepak bola, Futsal, bola voly, bola basket, lari dan masih banyak lagi. Masing-masing cabang olahraga tersebut memiliki banyak peminatnya. Khususnya pada permainan futsal, cabang olahraga ini banyak sekali diminati oleh masyarakat, dari anak-anak, remaja bahkan hingga dewasa. Bahkan permainan sering diadakan turnamen futsal di tingkat Desa, antar sekolah, Kecamatan, Kabupaten, Provinsi dan Nasional, bahkan hingga tingkat Internasional.

Permainan futsal adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi di dalam sebuah tim. Futsal merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan dalam permainan futsal yang harus dipenuhi oleh setiap pemain dalam tim yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan futsal hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan, di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Seiring perkembangan zaman, futsal mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan pertandingan, kelengkapan pemain, perwasitan dan organisasi futsal, semua itu bertujuan agar permainan futsal lebih bisa dinikmati, digemari serta menjadi suatu suguhan dan tontonan yang sangat menarik.

Bagi para pemain sendiri, di dalam lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu, tetap saja masih sering terjadi kejadian yang mengakibatkan pemain cedera sehingga pemain harus keluar dari lapangan pertandingan.

Perkembangan futsal di Kecamatan Sambelia tidak kalah dengan daerah lain yang sudah maju. Di Kecamatan Sambelia sudah berdiri klub-klub futsal yang cukup besar. Perkembangan permainan futsal di Kecamatan Sambelia dapat berkembang pesat dikarenakan adanya pembibitan yang baik dari berbagai klub di Desa-desanya wilayah Kecamatan Sambelia. Di Desa Sambelia misalnya, setiap tahun diadakan turnamen Futsal antar Kecamatan bahkan sampai antar klub. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan permainan futsal sekaligus sebagai ajang untuk mencari atlet-atlet yang berbakat yang mulai tumbuh dan berkembang.

Menendang bola adalah teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. A. Sarumpaet (1992:20). Sedangkan

menurut Sucipto dkk (2000:17) menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara. Menendang bola bertujuan antara lain: 1) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 2) dalam usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan, 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, ataupun tendangan kedalam., 4) untuk melakukan *cleaning* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan.

Dalam permainan futsal, tim akan menjadi tangguh, kuat dan bagus apabila setiap pemain dapat menyuguhkan permainan yang kompak, artinya permainan yang memiliki kerjasama tim yang bagus, sehingga diperlukan pemain yang menguasai teknik dasar bermain futsal yang baik dan terampil. Sedangkan kerjasama merupakan inti dari permainan futsal, tanpa kerjasama suatu tim akan sulit menembus pertahanan lawannya serta sulit untuk memasukkan bola ke gawang sehingga tidak mampu memenangkan pertandingan.

Untuk mencapai dan meningkatkan prestasi yang tinggi dalam futsal seorang harus memiliki empat aspek pokok yaitu: 1) pembinaan teknik atau keterampilan, 2) pembinaan fisik atau kesegaran jasmani, 3) pembinaan taktik seperti mental, daya ingat, kecerdasan, 4) kematangan juara. M.Sajoto (1995:2).

Beberapa teknik dasar tersebut yaitu: 1) menendang bola, 2) menahan dan menghentikan bola, 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) gerak tipu bola, 7) merampas atau merebut bola, 8) teknik khusus penjaga gawang. Sukatamsi, (1985:34). Hal ini bertujuan agar setiap pemain memiliki tehnik dasar dalam permainan, sehingga mamapu menyuguhkan sebuah permainan tim yang baik. Apabila masing-masing dari pemain memiliki tehnik dasar yang baik, maka peluang kemenangan akan lebih meningkat.

Kemampuan menendang para pemain SAKA FC yang satu dengan yang lain relatif sama karena peserta belum pernah melakukan pelatihan untuk melatih otot kaki supaya bisa menghasilkan sebuah tendang yang sangat keras. Sebagai pemain futsal yang harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun anggota tim.

Menurut M. Sajoto (1988:8-9) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Lanjut dijelaskan bahwa komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*).

Dalam permainan futsal, terutama pada saat menendang bola, dibutuhkan otot tungkai yang kuat sehingga dapat melakukan tendangan yang kuat dan keras, terarah dan akurat. Salah satu latihannya menggunakan alat-alat *fitnes* yaitu latihan *leg curl* dan *leg extention*. Banyak pemain yang

profesional yang melakukan latihan *leg curl* dan *leg extention* untuk meningkatkan kekuatan tendangan selain meningkatkan kekuatan tendangan, latihan itu juga untuk menjaga kebugaran dan kesegaran.

*Leg curl* disebut juga *leg flexion*. *Leg curl* adalah melatih otot *hamstring*. Brian J Sharkey (2003:218). Dalam latihan ini memperkuat otot tungkai bagian bawah. *Leg extention* merupakan latihan otot bagian paha. *Leg extention* ini melatih otot *quadrisept*. Brian J Sharkey (2003:219). Latihan *leg extention* dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian belakang. Berdasarkan uraian diatas maka penulis menyusun suatu penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Leg Curl* Dan *Leg Extention* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Tim Futsal Saka Fc”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah pengaruh latihan *leg curl* dan latihan *leg extention* terhadap kemampuan *shooting* bola pada tim futsal SAKA FC.

## **C. Batasan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *leg curl* dan latihan *leg extention* terhadap kemampuan *shooting* bola pada tim futsal SAKA FC.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan kajian pada latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *leg curl* terhadap kemampuan *shooting* bola pada tim futsal SAKA FC ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *leg extention* terhadap kemampuan *shooting* bola pada tim futsal SAKA FC ?
3. Apakah ada perbedaan kemampuan *shooting* bola dari latihan *leg crul* dan *leg extention* ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg curl* terhadap kemampuan *shooting* bola pada tim futsal SAKA FC ?
2. untukmengetahui pengaruh latihan *leg extention* terhadap kemampuan *shooting* bola pada tim futsal SAKA FC ?
3. untuk mengetahui perbedaan kemampuan *shooting* bola dari latihan *leg crul* dan *leg extention* ?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan *leg crul* dan *leg extention* terhadap kemampuan menendang, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti dapat menambah wawasan untuk mengembangkan program latihan futsal khususnya keterampilan menendang bola yang lebih baik.
- b. Sebagai bahan masukan untuk memperbaiki dan mengembangkan program latihan dalam futsal khususnya dalam *shooting*.
- c. Bagi peneliti, bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga futsal.
- d. Manfaat untuk tim, sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas dan potensi pemain dalam bermain futsal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Pengertian Futsal**

Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Sahda Halim (2009:6). Sedangkan menurut Imam Hidayat (2008:62), untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya.

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput. Justinus Lhaksana (2011:5).

Olahraga Futsal adalah permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat



passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat pemain sepakbola. Selama permainan, pemain dianjurkan mengenakan kaos bernomor, celana pendek, pelindung lutut, dan alas kaki bersol karet. Tidak dianjurkan menggunakan sepatu bola. Justinus Lhaksana. (2008:39).

Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan. Justinus Lhaksana. (2011:5). Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama.

Dari pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa olahraga futsal adalah, kegiatan bermain sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, dengan peraturan yang berbeda dari peraturan umum sepak bola, dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, alokasi waktu yang lebih singkat dan jumlah pemain yang lebih sedikit.

## 2. Sejarah Permainan Futsal

Asal mula olahraga futsal muncul sekitar tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan dikenalkan oleh pelatih sepak bola yang terkenal pada masa itu yaitu bernama Juan Carlos Ceriani. sebetulnya

pada waktu itu Ceriani tidak sengaja untuk menciptakan olahraga futsal ini. Ceriani terilhami pada saat tim sepak bolanya ingin mengadakan latihan tetapi cuaca tidak mendukung untuk mengadakan suatu latihan (hujan). Ceriani mengambil keputusan untuk memindahkan latihan bolanya di dalam ruangan. Walaupun sering mengadakan latihan yang berada di dalam ruangan, apa yang diharapkan Ceriani dari anak asuhnya mempunyai keterampilan yang baik ternyata sesuai dengan yang diharapkan.

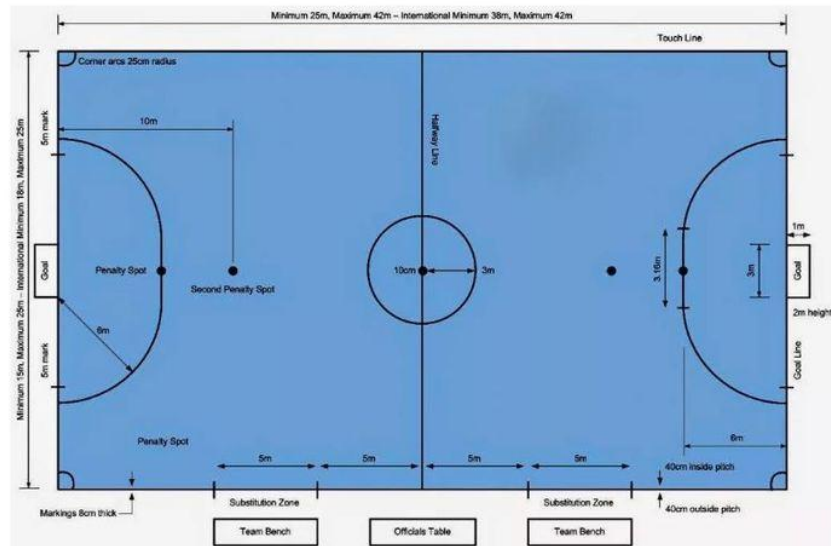
Meskipun berasal dari Uruguay, namun pusat olahraga ini ada di Brasil. Brasil dianggap sebagai titik perkembangan futsal. Brasil sudah meraih juara enam kali berturut-turut di pertandingan futsal internasional. Pada tahun 1982, pertandingan internasional futsal pertama kali dilaksanakan ketika futsal belum bernaung bersama FIFA. Futsal sendiri telah menjadi bagian dari FIFA pada tahun 1988 setelah pertandingan internasional yang dilaksanakan di Australia (Mikanda Rahmani, 2014: 158).

### 3. Sarana dan Prasarana Futsal

#### a. Lapangan

Lapangan yang digunakan dalam permainan futsal juga bervariasi, beberapa lapangan futsal yang sering digunakan adalah rumput sintesis, plester, alas kayu, dan viaspot. Dalam permainan futsal sering tercipta banyak gol, karena lapangan yang digunakan lebih kecil, dari sepak bola. Dengan banyak gol yang tercipta dalam

permainan futsal, menambah kegemaran masyarakat terhadap permainan futsal.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal Standar Internasional  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011:10)

Panjang lapangan internasional minimal 38m dan maksimal 42m, standar minimal 25m dan maksimal 42m dengan lebar lapangan internasional minimal 18m dan maksimal 25m, standar minimal 15m dan maksimal 25m dengan diameter lingkaran tengah 3m untuk lebar gawang 3m dan tinggi gawang 2m, jarak gawang dengan circle (setengah lingkaran) 5m. Jarak titik penalti pertama 6m. Jarak titik penalti kedua: 12m.

b. Bola

Bola yang digunakan dalam permainan futsal sebagai berikut:

- 1) ukuran: 4,
- 2) keliling: 62-64 centimeter,
- 3) Berat: 0,4- 0,44 kilogram,
- 4) Lambungan: 55-65 centimeter pada pantulan pertama,

5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan yang tidak berbahaya). Justinus Lhaksana (2011:11).



Gambar 2.2. Bola Futsal Standar  
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:36)

c. Pemain

Jumlah pemain dalam permainan futsal sebagai berikut: 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah 5 pemain (per tim), salah satunya penjaga gawang, 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri sebuah pertandingan adalah 2 pemain (tidak termasuk cedera), 3) Jumlah pemain cadangan maksimal adalah 7 pemain, 4) Jumlah wasit adalah 2 orang, 5) Batas jumlah pergantian pemain tidak terbatas, 6) Metode pergantian di gunakan pergantian melayang (semua pemain boleh memasuki dan meninggalkan lapangan). Justinus Lhaksana (2011:11)

d. Alokasi Waktu

Lama permainan dalam permainan futsal adalah 2x20 menit dalam waktu normal, sedangkan untuk waktu istirahat di sela-sela antara babak pertama dan ke dua adalah 10 menit, sedangkan untuk

perpanjangan waktu apabila skor imbang setelah waktu normal adalah 2 X 20 menit, derama adu pinalti (maksimal 3 gol). Jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan selesai, timeout 1 untuk satu tim dalam satu babak, tidak ada dalam waktu tambahan.

Justinus Lhaksana (2011:13)

#### 4. Teknik Dasar Permainan Futsal

Tehnik dasar bermain futsal itu tidak jauh berbeda dengan permainan sepak bola. dalam permainan futsal tehnik dasar yang digunakan adalah sebagai berikut:

##### a. Passing atau Umpan

Menurut Justinus Lhaksana, (2011 : 30) passing merupakan salahsatu dasar permaenan futsal yang sangat di butuhkan dalam permainan.

##### b. Kontrol Bola

Teknik dasar futsal lainnya adalah kontrol bola. Adapun kontrol bola dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar. Kontrol bola memanfaatkan sol sepatu untuk menghentikan laju bola dan menguasainya.

##### c. Dribbling atau Menggiring Bola

Setiap pemain futsal haruslah menguasai teknik dribbling atau menggiring bola. Tujuan dari teknik dribbling ini adalah pemain dapat melewati pemain lawan sambil membawa bola. Teknik dribbling bisa menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung.

d. Tendangan atau Shooting

Mielke ( 2007 : 67 ) menjelaskan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali dengan teknik yang benar.

Dendy Sugono juga (2008: 1178}, juga mengatakan ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan.

Menurut Danny ( dalam Moqopa dan Hendri, 2019 ) peluang *shooting* adalah : “1) melakukan *shooting* dari menggiring, 2) melakukan *shooting* dari operan, 3) melakukan *shooting* dari operan kedalam, 4) bergerak menjemput bola”.

e. Tackling

Tackling atau menyeleding bola merupakan teknik dasar yang digunakan untuk merebut bola dari lawan. Namun untuk melakukan tackling haruslah hati-hati. Hal ini demi mengurangi risiko cedera pemain. Tackling dapat dilakukan dengan berdiri (Standing) dan meluncur (Sliding Tackle).

f. Heading

Heading merupakan teknik dasar futsal yang memanfaatkan bagian kepala. Adapun bagian kepala yang digunakan untuk menyundul bola adalah ubun-ubun kepala.

5. Peraturan Permainan Futsal

- a. Setiap tim yang bertanding berisi 5 pemain. Jumlah pemain cadangan dalam satu tim yakni 9 pemain.

- b. Liga futsal dipimpin oleh wasit utama. Dia dibantu oleh 3 orang wasit yakni wasit kedua, ketiga dan time keeper.
  - c. Setiap pertandingan futsal terdiri dari 2 babak. Masing-masing babak memiliki waktu 20 menit.
  - d. Setiap pemain akan mendapatkan kartu kuning dan merah jika melanggar pemain lawan dengan skala ringan hingga berat.
  - e. Dalam futsal, tendangan bebas boleh dilakukan dalam kotak penalti.
  - f. Pemain diperbolehkan melakukan tendangan langsung setelah kick off.
  - g. Eksekusi tendangan sudut harus dilakukan kurang dari 4 detik.
  - h. Saat mengeksekusi penalti, kiper lawan tidak boleh berada di luar garis gawang.
  - i. Saat melakukan tendangan penalti, pemain lawan harus berdiri di belakang sang eksekutor penalti dengan jarak 16 kaki.
6. Menendang Bola

Menendang bola adalah teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. A. Sarumpaet (1992:20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara. Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menendang bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menggiring bola.

Menendang bola bertujuan antara lain : 1) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola. 2) dalam usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi pelanggaran. 4) untuk melakukan tendangan kedalam setelah bola keluar dari lapangan. Menurut Sucipto dkk (2000:17) tujuan menendang adalah untuk mengumpaj, mencetak gol ke gawang lawan, dan mengahlau serangan lawan.

## 7. Latihan

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011:5). Menurut Sukadiyanto (2011: 8) dalam suatu latihan biasanya terdapat susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan sebagai berikut: “(1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*)”. Menurut Bompa yang dikutip oleh Yusuf hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 131 – 140) menyatakan bahwa dalam setiap latihan cabang olahraga perlu diterapkan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

### a. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlit. Atlit harus selalu berusaha berlatih dengan



beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada di atas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai.

b. Prinsip Perkembangan Multilateral

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlit-atlit muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Oleh karena itu, berdasarkan teori tersebut, pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlit dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini. Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpedensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faal dengan psikologis.

c. Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlit dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetition), sertakadar

intensitas dari repetisi tersebut.

d. Prinsip Kualitas Latihan

Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Orang bisa saja berlatih sampai habis napas dan tenaga, akan tetapi isi latihannya tidak bermutu. Latihan yang berkualitas adalah:

- 1) Apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 2) Apabila koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan.
- 3) Apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan, dan setiap kesalahan segera diperbaiki.
- 4) Apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, dalam aspek fisik maupun mental.

e. Prinsip Berfikir Positif

Banyak atlet yang tidak mau atau tidak berani melakukan latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Padahal tubuh manusia biasanya mampu untuk memikul beban yang berat dari pada yang kita perkirakan.

f. Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha

untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

g. Prinsip Individualisasi

Latihan akan selalu merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlet dan tidak dapat begitu saja dipukul ratakan bagi semua atlet. Latihan harus direncanakan dan sesuai bagi setiap individu agar dengan demikian dapat menghasilkan hasil yang paling baik bagi setiap individu tersebut.

h. Penetapan Sasaran

Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih dengan sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak ada tujuan atau sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran latihan untuk atlet sangat penting.

i. Prinsip Perbaikan Kesalahan

Kalau atlet sering melakukan kesalahan gerak, maka pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. Pelatih harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab terjadinya kesalahan. Secara garis besar sasaran dan tujuan latihan adalah untuk

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,

- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) Meningkatkan kualitas dan keterampilan psikis olahragawan dalam bertanding. (Sukadiyanto, 2011: 13).

#### 8. *Leg Crul*

*Leg crul* disebut juga *leh flexion* adalah latihan memperkuat otot tungkai dan paha (*hamstring*). Brian Sharkey (2003:218).

*Leg curl* atau *leg flexion* adalah latihan untuk melatih otot *hamstring*. Pengertian *leg curl* dalam penelitian ini adalah latihan untuk memperkuat otot tungkai bagian belakang dan paha dalam melakukan menendang jarak jauh.



Gambar 2.3 latihan *leg crul*

Sumber foto <https://www.google.com/url/Fstock.adobe.com>

#### 9. *Leg Extention*

*Leg extention* adalah latihan untuk otot *quadrisep*. Pengertian *leg extention* dalam penelitian ini adalah latihan untuk memperkuat otot

tungkai bagian bawah dalam melakukan menendang jarak jauh. *Leg extension* merupakan latihan otot bagian paha. *Leg extension* ini melatih otot *quadrisep*. Brian J Sharkey (2003:219).

Otot paha yang banyak kena adalah otot paha bagian depan terutama yang diatas lutut persis. Duduk pada bangkai *leg extension* dan posisikan kaki dibelakang penyangga, luruskan kaki setinggi mungkin, tahan sebentar lepas perlahan, kembali awal dan ulangi lagi



Gambar 2.5 Latihan *Leg Extension*

Sumber gambar <https://www.google.com/url?sa=i&url/Fstrength-standards%2Fcable-leg-extension%2Fkg&psig>

Latihan *leg extension* dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian bawah. Otot *quadriceps* merupakan otot terbesar yang terdiri dari: 1) *muskulus rektus femoris*, 2) *muskulus vastus lateralis eksternal*, 3) *muskulus vastus medialis internal*, 4) *muskulus vastus intermedial*.

## B. Hasil Penelitian Yang Relepan

Beberapa penelitian yang terkait dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini diantaranya :

1. Ana Taufani Ibnu Bahar, dengan judul pengaruh latihan *leg curl* dan *leg extention* terhadap kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola sma 1 bae kudus tahun 2011.

Hasil analisis menunjukkan bahwa menggunakan latihan *leg crull* dan *leg extention* ada peningkatan pada tendangan jarak jauh.

2. Fiko Surya Futra dengan judul pengaruh latihan *leg crul* dan *leg extention* terhadap kelincahan dan kekuatan kaki dalam bermain bola ekstrakulikuler sepak bola SMA 1 Banjar Sari 2016. *Dalam nalisis yang dilakukan, hasil yang di dapatkan menunjukkan bahwa latihan leg crul dan leg extention membuktikan bahwa ada pengaruh pada kekuatan kaki dalam menendang bola dan kelincahan.*

## C. Kerangka Berpikir

Pelatihan *leg crul* dan *lrg extention* adalah sebuah latihan untuk memperkuat otot kaki seorang peamin bola atau futsal, pelatihan ini bertujuan untuk memperkuat kuda-kuda saat menendang, memperkuat kaki saat melakukan tendangan sehingga dapat melakukan tendangan yang akurat dan keras.

*Leg crul* disebut juga *leh flexion* adalah latihan memperkuat otot tungkai dan paha (*hamstring*). Brian Sharkey (2003:218). Sedangkan *leg extention* dalam penelitian ini adalah latihan untuk memperkuat otot tungkai

bagian bawah dalam melakukan menendang jarak jauh.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa dengan melakukan latihan *leg crul* dan *leg extention* dapat memperkuat otot kaki seorang pemain bola atau futsal, sehingga menghasilkan sebuah tendangan yang keras dan akurat.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006 : 71 ).

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut, H<sub>0</sub>: Tidak ada Pengaruh latihan *leg crul* dan *leg extention* terhadap akurasi tendangan pemain futsal SAKA FC Sambelia. H<sub>a</sub> : Ada Pengaruh Pengaruh latihan *leg crul* dan *leg extention* terhadap akurasi tendangan pemain futsal SAKA FC Sambelia.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

##### 1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2015:109), Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara *random*.

##### 2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan, Sugiyono (2015 : 111).



Gambar 3.1. *One groups pre test-post test design*.  
Ali Maksum (2009 : 39)



Keterangan :

T1 : *Pre test* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen

T2 : *Post test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen

X : *Treatment* Perlakuan yang diberikan di kelompok eksperimen.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Ali Maksum, (2009 : 40) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi ini memiliki karakteristik yang sama, antara lain :

- a. Pemain tim futsal Saka Sambelia
- b. pemain mempunyai jenis kelamin putra
- c. Usia spemain berusia pada 16 – 20 tahun

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang tergabung dalam tim Saka FC Sambelia yang berjumlah 12 orang.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, Sugiyono ( 2015: 118). Sedangkan menurut Ali Maksum (2009 : 42) menyebutkan bahwa “sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Pada penelitian ini sampel yangdigunakan adalah keseluruhan populasi pemain tim futsal SAKA FC Sambelia, yangberjumlah 12 orang.

Pengambilan sempel dalam penelitian ini menggunakan

pengambilan Sampel Acak Sistematis (*Systematic Random Sampling*). Pengambilan sampel pada teknik ini menetapkan sampel awal secara acak kemudian sampel selanjutnya dipilih secara sistematis berdasarkan pola tertentu. Pola umum dari teknik ini adalah mengambil bilangan kelipatan dari jumlah anggota populasi dengan jumlah sampel yang akan diambil.

Misalnya, diambil sampel dari populasi dengan jumlah 12 orang yang akan masuk ke sebuah ruangan. Dengan jumlah genap maka akan dibagi menjadi dua tim, tim 1 adalah tim yang akan melaksanakan latihan dengan gerakan *leg crul* dan tim 2 akan menjadi tim yang latihan menggunakan gerakan *leg extention*. Nanti setiap tim ini akan melaksanakan sesi latihan yang sama dengan waktu yang sama, hal ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *leg crul* dengan latihan *leg extention*.

Kelebihan dari penggunaan metode ini adalah cara ini lebih cepat, lebih mudah dan lebih mudah pelaksanaannya dibanding cara lainnya. Cara ini juga memudahkan peneliti karena memungkinkan kita untuk mengambil sampel di lapangan tanpa harus menggunakan kerangka sampel.

### **C. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian, Sugiyono (2015: 148). Pengertian diatas dapat

disimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti.

Ngatman (2001: 9) Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes

Tes kemampuan teknik dasar futsal ini merupakan suatu rangkaian tes *shooting*. Pada penelitian ini, peneliti hanya akan melakukan tes *shootin* langsung ke gawang.

2. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- a. Gawang futsal
- b. Bola futsal
- c. Papan target
- d. kamera
- e. Formulir, alat tulis

3. Testor

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- a. Pengawas 1 (satu) orang
- b. Pencatat 1 (satu) orang

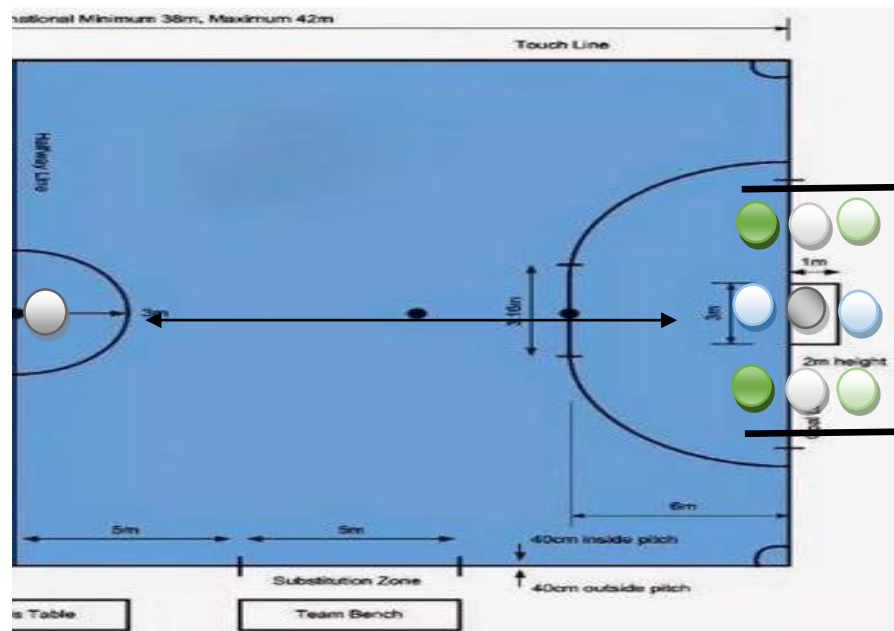
4. Prosedur pelaksanaan tes *shooting* adalah sebagai berikut:

- a. Pada aba-aba "SIAP", *testee* berdiri di posisi yang sudah ditentukan menghadap kearah sasaran atau gawang yang berjarak 16m.
- b. Setelah aba-aba "YA", sampel berusaha menendang bola dengan

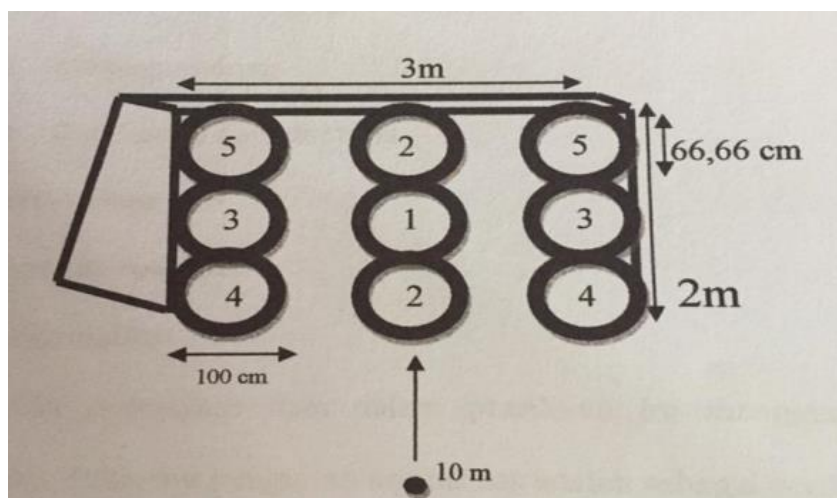
keras dan terarah sebanyak 5 kali.

- c. Tendangan yang di anggap sah apabila bola yang ditendang mengenai papan target yang digantungkan di gawang.

Hitung jumlah bola yang mengenai target. Ngatman (2001:11).



Gambar 3.2 jarak tendangan langsung ke gawang  
Justinus Lhaksana. 2008



Gambar 3.3 Pembagian Wilayah Skoring  
Sumber: Arki Taupan Maulana dalam LukmanHeriyanto (2016: 69)

Penilaian :

- 1) Skor 1 untuk sasaran tengah, skor 2 untuk sasaran tengah bawah dan atas, skor 3 untuk sasaran antara ban dan kun, skor 4 untuk sasaran kun, dan skor 5 untuk sasaran ban.
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang, mengenai tali atau diluar target yang ditentukan tidak dapat nilai.
- 3) Setiap penendang melakukan 5 kali tendangan *shooting*.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data tersebut adalah metode dokumentasi, dan metode tes perbuatan.

##### **1. Teknik Dokumentasi**

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data melalui catatan yang bersifat kuantitatif, data ini dapat bersifat pribadi atau pengalaman yang ditulis oleh subjek, data yang diperoleh dari pengamatan langsung yang diperkuat oleh peneliti dengan menggunakan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data.

Dokumentasi diperlukan dalam penelitian kuantitatif, karena menghasilkan deskriptif yang berharga dan digunakan untuk mengolah segi-segi subjektif dan hasil yang dianalisa secara induktif. Metode dokumentasi ini peneliti untuk mendapatkan data tentang jumlah anggota dan nama-nama para pemain dari tim futsal SAKA FC Sambelia.

## 2. Metode Tes Perbuatan

Tes adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subyek atau obyek-obyek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat, Arikunto (2006 : 44). Dalam penelitian ini, menggunakan tes perbuatan untuk mengukur kemampuan *shooting* dari masing-masing pemain futsal SAKA FC Sambelia.

### E. Instrumen Shooting Futsal

#### 1. *Free test*

Untuk mengetahui kemampuan *Shooting* dari para pemain maka akan dilakukan sebuah percobaan yaitu dengan melakukan *pree test*. Tes ini dilakukan sebelum mulai melakukan penelitian. hasil dari *pree test* ini akan menjadi data awal untuk melakukan tindakan.

Tabel 3.1 Instrumen *Scoring pree test* tim *leg crul*  
Sumber: Arki Taupan Maulana dalam LukmanHeriyanto (2016: 69)

No	Nama	tendangan yang tepat sasaran					score
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Total Score							

Tabel 3.2 Instrumen *Scoring pree test tim leg extention*  
 Sumber: Arki Taupan Maulana dalam LukmanHeriyanto (2016: 69)

NO	Nama	tendangan yang tepat sasaran					score
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Total Score							

Setelah mendapatkan hasil dari *pree test* maka akan dilakukan pelatihan untuk meningkatkan kualitas *shooting* dengan menerapkan latihan rutin *leg crul* dan *leg extention* pada setiap pemain dengan sesuai *jadwal latihan*.

Tabel 3.3 jadwal latihan *leg crul* dan *leg extention* dari setiap pemain  
 Sumber : Wibi Priambodo (2018: 29)

Per-temuan	kegiatan	program latihan		waktu	Ket
		leg crul	leg extention		
1	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
2	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
3	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
4	Awal				
	Kegiatan inti				

	Kegiatan akhir				
5	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
6	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
7	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
8	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
9	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
10	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
11	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
12	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
13	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
14	Awal				



	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
15	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				
16	Awal				
	Kegiatan inti				
	Kegiatan akhir				

Keterangan:

Data diatas menunjukkan pelatihan yang harus di lakukan setiap pemain setiap pertemuan, menunjukkan bahwa akan ada peningkatan intensitas pelatihan yang akan di lakukan oleh setiap pemain untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

## 2. *Post test*

*Post test* ini akan dilakukan setelah daftar latihan dilaksanakan. *Post test* ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil dari pelatihan yang dilakukan. Maka data dari hasil *post tes* akan ditampilkan juga dalam bentuk tabel.

Tabel 3.4 Instrumen *Scoring post test leg crul*  
 Sumber: Arki Taupan Maulana dalam LukmanHeriyanto (2016: 69)

No	Nama	Tendangan yang tepat sasaran					score
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							

6							
Total Score							

Tabel 3.5 Instrumen *Scoring post test leg extention*  
 Sumber: Arki Taupan Maulana dalam LukmanHeriyanto (2016: 69)

No	Nama	Tendangan yang tepat sasaran					score
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Total Score							

#### F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode statistik. Pemilihan penggunaan rumus statistik disini disesuaikan dengan tujuan dengan keadaan data yang akan diolah dengan penelitian data yang terkumpul dalam penelitian adalah bersifat kuantitatif yaitu : berupa angka-angka maka rumus yang dipakaidalam mengelola data ialah rumus *t-test*. Rumusan dipersiapkan untuk menganalisa hasil eksperimen yang menggunakan suatu kelompok yang sekaligus menjadi kelompok eksperimen yang berlainan. Adapun *t-test* yang di maksud adalah sebagai berikut:Rumus

$$t = \sqrt{\frac{MD}{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD : *mean difference*

N : Jumlah sampel

T : Nilai uji perbedaan

$\sum d^2$  : jumlah dari deviasi *mean* perbedaan

(Sumber: Ali Maksum, 2009:74)

Adapun langkah-langkah dalam menguji hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis alternatif ( $H_a$ )
2. Menyusun tabel kerja
3. Mendistribusikan data ke dalam rumus
4. Menguji nilai t
5. Menarik interpretasi