

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian dari kehidupan yang harus dilakukan secara teratur karena sifatnya yang periodik dan berfungsi sebagai alat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tidak semata-mata dilakukan untuk mengisi waktu senggang atau untuk memanfaatkan fasilitas yang tersedia, tetapi lebih dari itu, olahraga dilakukan dengan empat dasar utama: a) orang yang melakukan olahraga sebagai rekreasi; b) orang yang melakukan olahraga untuk kepentingan pribadi; c) orang yang melakukan olahraga untuk tujuan.(Megarezky et al., 2021) Futsal adalah salah satu jenis permainan bola yang paling disukai oleh anak-anak usia sekolah dasar karena sangat menantang dan dinamis. Teknik dasar shooting, misalnya, sangat penting untuk mencetak gol. Kemampuan shooting yang baik dipengaruhi oleh banyak hal, seperti kekuatan otot, koordinasi, fleksibilitas, dan teknik gerak yang efektif.(Mahasiswa & Olahraga, 2025). Teknik dasar yang digunakan dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik yang digunakan dalam cabang olahraga sepak bola, seperti passing, shot, dribbling, heading, dan pengendalian danchipping. Pemain futsal harus mempelajari teknik tendangan, yang merupakan teknik dasar yang paling penting dalam permainan futsal. Kemampuan pemain untuk menendang bola sangat berpengaruh pada kreativitas dan kemampuan mereka untuk

bermain dengan baik. Tendangan dibagi menjadi dua teknik: passing dan shooting. Mahasiswa harus melakukan kedua teknik tersebut dengan benar.

Shooting dibagi menjadi empat jenis: inside foot, instep foot, inside-instep, dan outside-instep. Shooting instep foot adalah salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan saat ini karena sangat mudah dan tidak membutuhkan pengawalan yang lama. Kemampuan shooting seseorang dapat mempengaruhi bagaimana mereka bermain di lapangan; semakin baik kemampuan shootingnya, semakin baik dia bermain futsal. Di permainan futsal, kemenangan ditentukan oleh skor akhir pertandingan. Untuk mendapatkan skor, pemain harus mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan. Untuk mencapai tujuan ini, pemain harus memiliki kemampuan shooting yang baik. Oleh karena itu, analisis biomekanik sangat penting untuk menentukan teknik shooting yang tepat. (Ukm et al., 2024)

Salah satu cabang ilmu keolahragaan yang dikenal sebagai biomekanika olahraga mempelajari bagaimana gerak terjadi pada struktur tubuh manusia saat berolahraga. karena itu, diperlukan Sangat penting untuk memahami ilmu biomekanika dalam kaitannya dengan teknik cabang olahraga dan seluruh gerak manusia (Human Movement). Dengan memahami ilmu ini, setiap gerakan yang dilakukan oleh atlet dan siswa akan lebih efektif dan efisien karena setiap gerakan akan dilakukan secara anatomis, terkoordinasi atau terkontrol, dan sesuai dengan mekanisme kerja

tubuh yang tepat.(Sports & Academic, 2024). Biomekanika olahraga adalah bidang yang mempelajari pergerakan manusia dan menggunakan konsep mekanika untuk berbagai cabang olahraga. Biomekanika dapat meningkatkan performa pemain dan mengurangi cedera.

Dari tahun 1998 hingga 1999, futsal masuk ke Indonesia dan mulai dikenal dengan baik oleh masyarakat tahun 2000-an, futsal mulai berkembang dengan pesat, dan banyak sekolah di Indonesia mulai berdiri.(Munandar et al., 2020) Futsal, olahraga indoor yang populer, membutuhkan kemampuan teknik dan kebugaran fisik yang sangat baik dari pemain.(Nurlaely et al., 2025). Berdasarkan Pengamatan awal pemain Club Futsal Embassy menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kekuatan, akurasi, dan teknik gerak. Perbedaan dalam teknik shooting tersebut menunjukkan bahwa belum semua pemain menerapkan prinsip biomekanika yang tepat saat melakukan shooting. Cedera juga dapat meningkat karena teknik shooting yang tidak tepat, terutama pada anggota gerak bawah seperti pergelangan kaki, lutut, dan pinggul. Ini mungkin mengurangi kualitas permainan seseorang. Di Club Futsal Embassy, latihan shooting saat ini lebih berfokus pada pengulangan gerakan dan mencetak gol. Tidak ada evaluasi gerak yang terukur, bebas bias yang dilakukan. Ini menunjukkan bahwa analisis biomekanika diperlukan untuk mempelajari teknik shooting pemain.

Menurut American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki kapasitas energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi tuntutan fisik tambahan. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal berperan penting dalam menunjang produktivitas, perkembangan motorik, dan prestasi belajar siswa. Sebaliknya, rendahnya kebugaran jasmani dapat menyebabkan kelelahan dini, penurunan konsentrasi, serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes pada usia muda (Ortega et al., 2019). Berdasarkan Pengamatan awal pemain Club Futsal Embassy menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kekuatan, akurasi, dan teknik gerak. Perbedaan dalam teknik shooting tersebut menunjukkan bahwa belum semua pemain menerapkan prinsip biomekanika yang tepat saat melakukan shooting. Cedera juga dapat meningkat karena teknik shooting yang tidak tepat, terutama pada anggota gerak bawah seperti pergelangan kaki, lutut, dan pinggul. Ini mungkin mengurangi kualitas permainan seseorang. Di Club Futsal Embassy, latihan shooting saat ini lebih berfokus pada pengulangan gerakan dan mencetak gol. Tidak ada evaluasi gerak yang terukur, bebas bias yang dilakukan. Ini menunjukkan bahwa analisis biomekanika diperlukan untuk mempelajari teknik shooting pemain.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian agar tetap terarah dan dapat diselesaikan secara sistematis, maka penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek berikut:

- a. Penelitian ini hanya membahas analisis biomekanika teknik shooting pada pemain Club Futsal Embassy Harapan Jaya Kota Bekasi.
- b. Subjek penelitian adalah pemain aktif Club Futsal Embassy Harapan Jaya Kota Bekasi.
- c. Teknik shooting yang dianalisis menggunakan kaki dominan

2. Rumusan Masalah

Untuk Berdasarkan Latar Belakang di atas maka peneliti memberikan rumusan masalah dalam penelitian ini, agar permasalahan dapat fokus pada tujuan dan tidak meluas ke dalam permasalahan yang lain. Maka adapun rumusan masalah yang akan menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu:

“Bagaimana analisis biomekanika teknik *shooting* pada pemain Club Futsal Embassy Harapan Jaya Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan adalah “Untuk menganalisis teknik shooting pemain Club Futsal Embassy Harapan Jaya Kota Bekasi ditinjau dari aspek biomekanika, sehingga diperoleh gambaran mengenai karakteristik gerak, sudut sendi, dan pola ayunan kaki saat *shooting*.”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memberikan beberapa manfaat yang dapat diperoleh, antara lain:

1. Untuk Peneliti

Sebagai bahan evaluasi teknik shooting pemain serta sebagai dasar dalam memperbaiki dan menyusun program latihan *shooting* yang lebih efektif dan sesuai dengan prinsip biomekanika.

2. Untuk Pemain

Dapat membantu pemain memahami teknik *shooting* yang benar berdasarkan prinsip biomekanika, sehingga dapat meningkatkan akurasi, kekuatan, dan efisiensi gerakan serta mengurangi risiko cedera.

3. Untuk Club

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan *shooting* yang lebih terarah dan ilmiah.