

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mengandung kata dasar olah dan raga. Olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badan atau tubuh. Jadi, olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Olahraga juga sering diartikan sebagai suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Kegiatan berolahraga dapat berupa permainan, perlombaan, dan kegiatan yang lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain. Futsal adalah permainan yang mirip dengan sepak bola, tetapi memiliki lebih sedikit pemain dan sebagian besar dimainkan di dalam ruangan, tetapi beberapa di luar ruangan. Futsal adalah permainan yang lebih sederhana dalam segala hal daripada sepak bola. Ukuran lapangan dan bola lebih kecil dari bola sepak. Perkembangan futsal di Indonesia bisa dikatakan sangat tinggi, yang dibuktikan dengan prestasi Indonesia di kancah internasional. Untuk sekarang ini Indonesia sudah mempunyai kompetisi profesional tingkat nasional. Begitupun di tingkat mahasiswa dan siswa, banyak sekali potensi pemain yang bisa ditingkatkan dan dikembangkan. Pengetahuan tentang cara bermain futsal sekarang semakin meningkat. Banyak ide-ide baru muncul terkait taktik/strategi futsal. Model strategi futsal diawali dengan model futsal modern, semakin inovatif dalam mengembangkan model strategi dasar futsal.

Permainan futsal sekarang ini cenderung lebih dinamis dengan gerakan yang cepat karena lapangan yang digunakan lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang sedikit. Selain itu, dalam permainan futsal, pemain juga harus mempelajari cara bermain yang lebih akurat dalam teknik dasar permainan seperti *passing*, *control*,

dribbling, dan long shot. Pemain futsal belajar bagaimana memainkan rotasi bola yang sangat cepat, dalam menyerang dan bertahan, serta bagaimana pemain memindahkan bola ketika tidak dalam penguasaan atau pada waktu yang salah. Permainan futsal menjadi semakin kompleks dari segi aturan, permainan dan kompetisi. Jadi teknik dasar Futsal sangat penting. Pemain futsal harus menguasai teknik dasar futsal dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Ini berguna untuk memungkinkan pemain membuat keputusan cepat untuk permainan, seperti apakah akan mengoper bola ke rekan setimnya, dan hal-hal lain yang membutuhkan pemikiran dan tindakan cepat.

Setiap pemain harus menguasai semua Teknik permainan futsal, meskipun setiap pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaannya mungkin karena pelatihan para pemain. Pemain yang melatih rutinitas latihan yang tepat untuk menguasai teknik futsal akan dapat menguasai teknik futsal dengan lebih baik. Namun, ada juga pemain yang memiliki keahlian alaminya. Bakat alami ini muncul dan berkembang, sehingga ketika ia menemukan teknik bermain futsal, ia dengan mudah menyerap teori yang diberikan pelatih dan menerapkannya dalam praktik. Namun, beberapa aspek harus diberikan kepada atlet selama latihan, seperti fisik, taktik dan mental. Keempat elemen ini harus sepenuhnya dimiliki oleh satu pemain. Sebuah tim futsal yang dibangun dengan baik tidak hanya mengandalkan kekuatan individu dari setiap pemain. Selain pelatihan, untuk meningkatkan efektivitas kompetisi futsal, banyak faktor seperti infrastruktur, kemampuan teknis dan pelatihan harus diperhitungkan.

Salah satu keterampilan kunci yang penting untuk dikuasai adalah kemampuan *shooting* baik jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting bagi pemain karena mereka tidak dapat mencetak gol tanpa kemampuan ini. Teknik *shooting* bola ke arah gawang sangatlah dibutuhkan untuk mencetak gol karena tujuan permainan futsal itu sendiri yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan disini kondisi fisik yang menunjang kemampuan *shooting* ke gawang lawan dan berfungsi sebagai pengarah atau akurasi tendangan ke gawang.

Shooting sangat penting kedudukannya dalam permainan futsal. Maka seorang guru atau pelatih harus memilih cara melatih atau metode mengajar yang efektif untuk diterapkan dalam proses pembelajaran maupun latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa dalam hal teknik dasar futsal khususnya teknik dasar *shooting* yang sempurna. Teknik dasar futsal salah satu yang harus di kuasai adalah teknik dasar *shooting*, diantaranya *shooting* dengan kaki bagian dalam, *shooting* dengan punggung kaki, *shooting* dengan kaki bagian luar, dan *shooting* dengan ujung kaki.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhinya *shooting* diantaranya adalah akurasi. Apabila seorang pemain futsal memiliki akurasi yang baik berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih baik daripada mereka yang kurang memiliki akurasi yang baik. akurasi adalah faktor yang sangat krusial buat seorang pada mencapai sasaran yang dituju. Akurasi meliputi keterampilan, pengetahuan, kecepatan, kekuatan, dan ketepatan untuk mencapai tujuan. Dengan akurasi yang baik arah tembakan akan lebih sulit di halau oleh kiper lawan.

Permainan futsal ini telah merambah ke semua negara di seluruh dunia, termasuk indonesia. Di wilayah sagaranten yang terdapat di kabupaten sukabumi misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan futsal walau dengan cara yang sederhana dan lapang yang bervariasi dari lapangan semen sampai dengan lapang dengan kualitas nasional. Sehingga tidak heran dengan banyaknya pemain bayaran atau istilah gacong dari sagaranten.

Futsal ini melahirkan sebuah ekstrakurikuler yang terdapat di SMA Negeri 1 sagaranten ini yang sering disebut juga dengan istilah smansaga dan sangat melekat dengan kecamatan Sagaranten, ekstrakurikuler futsal ini mempunyai siswa sebanyak 20 pemain. Ekstrakurikuler futsal berdiri sejak tahun 2013 dan sudah memiliki nama yang cukup disegani di wilayah viii kabupaten Sukabumi. Namun dari tahun 2013 sampai dengan sekarang ini ekstrakurikuler sering sekali vakum di akibatkan oleh kurangnya minat siswa dan dukungan dari sekolah itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada hari rabu, 24 desember 2021 di GOR Futsal desa pasangrahan kecamatan sagaranten, peneliti melihat langsung pertandingan antara SMA Negeri 1 sagaranten melawan SMK Negeri 1 sagaranten, saat itu SMA Negeri 1 sagaranten menang dramatis dan peneliti melihat pemain SMA Negeri 1 sagaranten kurang efisien dalam melakukan *shooting* dan akurasi yang kurang akurat dalam pertandingan tersebut. pemain masih sering melakukan tendangan *shooting* yang masih melebar atau melambung di atas mistar gawang. Menurut pelatih pemberian program latihan belum efektif, karena pemberian latihan hanya dilakukan dengan melatih teknik *passing* dan *dribbling* dilanjutkan dengan *games*. Pemberian materi *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih karena dianggap pemain sudah bisa melakukan *shooting*. Kenyataannya tendangan *shooting* harus terus dilatih dan diasah agar dapat membuahkan hasil pada permainan.

Shooting dapat dilakukan dari berbagai posisi ketika terhalang atau tertutupi pemain lawan tidak menjadi alasan untuk tidak melakukan *shooting* karena ketika mempunyai teknik dan akurasi yang sangat baik saat akan melakukan *shooting* namun terhalang oleh lawan pemain bisa melakukan *shooting* di sela-sela pemain lawan dengan akurasi yang baik dan dapat menyulitkan penjaga gawang. Sehingga sangat perlu melatih akurasi *shooting* yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan dalam sisi latihan. Kemudian setelah selesainya pertandingan peneliti melakukan wawancara dengan pelatih, sepertinya pelatih terlihat kesulitan dalam program latihan atau *treatment* untuk mengasah penyelesaian akhir dan akurasi tendangan. Sedangkan hal tersebut merupakan hal yang sangat penting di dalam pertandingan futsal.

Oleh karena itu perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kemampuan *shooting* dengan punggung kaki yang akurat atau tepat sasaran. Berdasarkan beberapa uraian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa akurasi menjadi masalahnya Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti bermaksud menguji cobakan penelitian latihan target *versus* metode variasi untuk

mengatasi kelemahan shooting ke arah target siswa SMA Negeri 1 Sagaranten. Atas dasar tersebut, maka peneliti mengambil judul **“LATIHAN TARGET *VERSUS* LATIHAN VARIASI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 SAGARANTEN”**.

B. Batasan Masalah

Karena banyak faktor lain yang berperan dalam keberhasilan *shooting* maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang “Latihan Target *Versus* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Shooting* Di Ekstrakurikuler Futsal Sman 1 Sagaranten..”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat maka rumusan masalah pada penelitian ini agar lebih jelas dan terarah masalahnya sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan target terhadap akurasi *shooting* ke gawang menggunakan punggung kaki di Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Sagaranten?
2. Apakah terdapat pengaruh metode Latihan variasi terhadap akurasi *shooting* ke gawang menggunakan punggung kaki di Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Sagaranten.

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penulis dapat memberitahukan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan target terhadap akurasi *shooting* ke gawang menggunakan punggung kaki di Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Sagaranten.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode Latihan variasi terhadap akurasi *shooting* ke gawang menggunakan punggung kaki di Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Sagaranten.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak yang terkait:

1. Manfaat Teoritik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana pengayaan dan pengembangan pengetahuan yang berkaitan dengan pembelajaran pada peneliti, pelatih dan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sagaranten.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Pelatih

- 1) Memberikan pengetahuan lebih mengenai tingkat keterampilan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sagaranten.
- 2) Dapat dipertimbangkan untuk dijadikan bahan program latihan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sagaranten.

b. Bagi peserta

- 1) Meningkatkan ketepatan *shooting* dengan punggung kaki.
- 2) Agar peserta dapat mengetahui kemampuan yang dimilikinya.