

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan suatu kebutuhan setiap manusia dalam kehidupan. Psikologi penjas dan olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial yang merangsangnya. Psikologi penjas dan olahraga mempelajari tingkah laku manusia dalam situasi olahraga. secara garis besar, ruang lingkup psikologi olahraga meliputi dua hal yaitu belajar ketangkasan gerak dan unjuk laku. Penerapan psikologi kedalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya.

Modern kini olahraga sudah mulai berkembang karena orang-orang mulai melakukan olahraga demi mencapai prestasi, kebugaran jasmani dan hiburan. Terbukti dengan banyaknya club olahraga, pusat kebugaran, perkumpulan olahraga, dan di sekolah.

Di sekolah, olahraga futsal digunakan sebagai salah satu pelatihan pada ekstrakurikuler. Dalam lingkungan sekolah terdapat sebuah kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat para siswa yang gemar bermain bola.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan saat diluar jam pelajaran formal dan merupakan salah satu upaya pembinaan bagi pelajar. Program ekstrakurikuler sendiri diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Salah satu cabang olahraga yang tengah marak dan sering dijumpai adalah olahraga futsal.

Futsal merupakan olahraga yang banyak peminatnya karena futsal selain baik untuk menjaga kesehatan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Cabang olahraga ini bisa dikatakan olahraga prestasi maupun rekreasi. Olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan pada lapangan yang tidak begitu luas. Futsal dalam bahasa spanyol atau portugis yaitu “*football and sala*” yang berarti “sepakbola dan dalam ruangan” adalah modifikasi sepakbola yang lebih dulu dikenal. Kendatipun secara pengertian futsal merupakan permainan yang dilakukan di ruangan yang tertutup akan tetapi bisa juga dilakukan diruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal pertamakali diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 Juan Carillos Ceriani pada piala dunia di Uruguay. Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh karena hampir di sepanjang permainan pemain berlarian kesegala arah. Teknik-teknik dasar dalam futsal terdapat beberapa macam seperti ada *receiving* (menerima bola), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola lambung), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola kegawang), *heading* (menyundul bola). Dari beberapa teknik dasar tersebut *Shooting* merupakan salah satu teknik pada permainan bola futsal yang mempunyai arti yaitu suatu teknik menendang dengan arah sasaran pada gawang lawan untuk menghasilkan poin. *Shooting* merupakan teknik yang sangat penting dan harus dikuasai oleh pemain atau tim yang gunanya untuk menciptakan gol sehingga terciptanya kemenangan bagi tim. Menurut Danny Mielke, (2007: 67) “Dari sudut pandang penyerang, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang”.

Shooting merupakan sebuah hal yang sangat penting dalam futsal, maka dari itu perlu ada usaha untuk meningkatkan keterampilan *shooting* agar terampil dalam melakukannya. Bagi seorang siswa sekolah melakukan sebuah *shooting* dengan baik dan benar bukanlah suatu hal yang mudah. Terutama bagi seorang siswa pemula, sering kali melakukan *shooting* dengan asal-asalan bahkan dengan teknik yang salah. Faktor-faktor yang mempengaruhi keteampilan sebuah *shooting* yaitu akibat kurangnya latihan yang menitik beratkan terhadap teknik *shooting*. Agar para siswa dapat terampil melakukan *shooting* dan terarah dibutuhkan latihan yang baik dan tepat.

Dalam pelaksanaan dilapangan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Kota Sukabumi khususnya pada cabang bola futsal, masih mempunyai kelemahan dalam hal keterampilan *shooting*. Berdasarkan informasi dari sang pelatih siswa yang melakukan *shooting* hampir selalu *out of target* atau sering melenceng dari gawang tentu hal tersebut perlu mendapat perhatian yang serius dari semua pihak sehingga dapat meningkatkan prestasi pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi. Maka dari itu perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan keterampilan siswa.

Belakang ini seiring dengan berkembangnya zaman banyak sekali metode latihan yang bersifat menyenangkan, akan tetapi memberikan kontribusi yang baik. Salah satunya yaitu metode latihan *small-sided games*. *Small-Sided Games* merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Menurut Tom Godman, (dalam Andi Tri Arianto 2016 :12) “Mengemukakan beberapa alasan mengapa latihan dengan *small-sided game* perlu dikembangkan sebagai berikut : (1) Dengan lebih banyak sentuhan dengan bola, keterampilan akan meningkat, (2) Tenaga yang digunakan lebih efisien, (3) Akan mendapat kesempatan bermain bola lebih, (4) Kesempatan mencetak gol lebih banyak dan (5) Mengembangkan mental bertanding menjadi lebih kuat”. Maka peneliti ingin mengetahui manfaat latihan *small-sided games* yang kaitannya dengan keterampilan *shooting* dalam permainan bola futsal terutama siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi?

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan latihan *shooting* dalam permainan futsal dengan metode *small-sided games* dalam berlatih sangat kompleks. Oleh karena itu agar dalam pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

D. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pikiran yang mempunyai manfaat, terutama bagi peneliti khususnya bagi cabang olahraga futsal untuk melaksanakan dan merencanakan latihan dengan baik.

2. Secara Praktis

- a. Dapat mengetahui manfaat latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.
- b. Dengan membaca penelitian ini semoga dapat memberikan masukan kepada peneliti dan pembina ekstrakurikuler futsal tentang metode latihan *small-sided games* untuk meningkatkan prestasi