

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah olahraga yang telah meluas di masyarakat, baik sebagai hiburan, latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, maupun sebagai ajang prestasi di tingkat desa, daerah, dan negara. Popularitas futsal ini mencerminkan perkembangan olahraga futsal di Indonesia dan negara maju pada umumnya. Futsal adalah permainan yang membutuhkan kerjasama tim yang baik dan terorganisir. Sebagai olahraga tim, kolaborasi antar pemain menjadi kunci penting untuk meraih kemenangan. Kesuksesan dalam permainan futsal hanya dapat dicapai melalui kerjasama tim yang solid.

Untuk meningkatkan prestasi, banyak turnamen futsal telah diadakan di tingkat regional, nasional, dan internasional (Kharisma & Mubarak, 2020). Futsal adalah jenis permainan invasi yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain masing-masing. Permainan ini sangat cepat dan dinamis. Mengingat lapangannya yang kecil, tidak ada ruang untuk kesalahan. Pemain harus bekerja sama untuk melakukan *passing* yang akurat. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan memungkinkan lebih sedikit pemain untuk bermain. Futsal, yang termasuk dalam kategori permainan bola besar, telah berkembang menjadi alternatif yang berguna untuk dimainkan di lahan atau lapangan (Zainuddin & Yusuf, 2021). Akibatnya, sangat penting untuk menguasai teknik dasar futsal, seperti mengumpan (*passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring

(*dribbling*), menahan bola (*control*), dan menembak bola (*shooting*) (Ridlo & Bakti, 2021).

(Miftahul, 2019) Untuk menjadi pemain futsal yang baik, seseorang harus mempelajari teknik bermain futsal yang benar. Teknik-teknik dasar seperti *goalkeeping*, *passing*, *ball control*, dan *shooting* sangat penting. Kombinasi yang harmonis dari keempat teknik ini akan membuat permainan futsal menarik untuk ditonton. Keempat aspek ini saling berkaitan dan mendukung satu sama lain dalam permainan futsal. *Goalkeeping* sebagai benteng pertahanan terakhir, *passing* dan *ball control* untuk membangun serangan, serta *shooting* untuk menyelesaikan serangan menjadi gol adalah kesatuan yang tidak bisa diabaikan.

Teknik menembak bola (*shooting*) adalah teknik dasar dalam futsal yang melibatkan tendangan keras ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol. (Iqbal, 2020) menyatakan bahwa teknik *shooting* yang baik harus memadukan kekuatan dan ketepatan tendangan. Latihan yang serius diperlukan untuk menguasai teknik *shooting* ini agar menghasilkan tendangan keras dan bola yang melaju cepat. Mencetak gol adalah tujuan utama dalam futsal, sehingga pemain harus berani dan percaya diri menendang bola ke arah gawang lawan, bahkan dalam kesempatan yang sempit. Kekuatan dan ketepatan tendangan menjadi sangat penting dan bisa ditingkatkan melalui latihan teknik yang tepat dan terus menerus. Latihan fisik seperti berlari dan mengangkat beban dapat meningkatkan ketahanan fisik untuk mendukung tendangan yang kuat dan akurat.

Dalam futsal, *shooting* adalah cara terbaik untuk mencetak gol. (Permana, 2021) menyatakan bahwa *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menggunakan punggung kaki, ujung kaki, atau kaki bagian dalam; namun, *shooting* punggung kaki adalah yang paling umum dan efektif. Di bawah tekanan permainan, ruang yang terbatas, lelah fisik, dan penjagaan dari lawan, pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat.

Untuk meningkatkan keterampilan *shooting*, atlet harus mempelajari teknik dasar bermain futsal. Menembak dengan tepat bukanlah hal yang mudah dan memerlukan pembinaan yang baik sejak dini untuk mencapai prestasi optimal dalam event tertentu. Wahjoedi menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding adalah sasaran latihan yang saling terkait dan tidak bisa diabaikan dalam program latihan berkelanjutan sepanjang tahun. Hocke dan Nasution menambahkan bahwa prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya, menunjukkan bahwa futsal harus dibina pada usia muda untuk mencapai prestasi tertinggi.

Hasil observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 12 Tambun Selatan menunjukkan bahwa kualitas pemain menurun akibat rendahnya kemampuan *shooting*. Pemain sering melakukan *shooting* dengan bola yang meluncur lambat, mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang. Selain itu, banyak bola hasil *shooting* keluar lapangan dan tidak mengenai gawang lawan karena pemain tidak fokus dan terlalu tergesa-gesa. Jika kondisi ini terus dibiarkan, prestasi futsal SMP Negeri 12 Tambun Selatan dapat

menurun. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengungkap masalah ini dan menemukan solusi untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. Kesalahan dalam *shooting* sering disebabkan oleh kurangnya ketepatan arah bola. (Harsono & Kamsyah, 2015) menyatakan bahwa latihan yang berkesinambungan diperlukan untuk menguasai teknik *shooting* futsal, dengan latihan yang sistematis dan berulang-ulang yang semakin meningkatkan beban latihan.

Latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Latihan permainan target adalah salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kemampuan untuk menendang ke gawang. Latihan ini berkonsentrasi pada aktivitas yang membutuhkan akurasi dan kecermatan tinggi. *Goal shooting*, *giring shoot*, *zig-zag shoot*, dan *bolbal shoot* adalah contoh bentuk latihan ini. Latihan ini tidak hanya meningkatkan ketepatan *shooting* tetapi juga membantu atlet menghindari kejenuhan karena mereka melakukan variasi latihan yang berbeda setiap hari (Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tetap fokus dan hasilnya lebih spesifik, maka perlu ada pembatasan masalah yang akan diteliti. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Studi ini hanya mencakup pengaruh latihan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.
- b. Populasi yang diteliti adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan.
- c. Sampel penelitian ini terdiri dari peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 12 Tambun Selatan?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 12 Tambun Selatan”.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa, secara teoretis dan praktis, beberapa pihak akan memperoleh manfaat dari penelitian ini karena ruang lingkup dan masalahnya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pelatih, Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih belajar lebih banyak tentang teknik latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, khususnya dalam olahraga futsal.
- b. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah ke bidang penelitian, terutama tentang olahraga futsal, dan menjelaskan secara ilmiah hubungan antara latihan target dan ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, Hasil penelitian tentang pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan dapat digunakan oleh pelatih sebagai acuan dan evaluasi selama proses latihan.
- b. Bagi peneliti, kegiatan ini dapat menjadi pengalaman berharga, memberikan wawasan lebih lanjut tentang penelitian ini, dan dapat menawarkan solusi praktis untuk masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

E. Definisi Operasional

Untuk dapat mengukur variabel yang dijadikan objek penelitian, diperlukan definisi operasional yang menjelaskan cara mengukur variabel tersebut. Definisi operasional dari kedua variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan target menurut (Widodo, 2018) adalah bentuk latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan teknik dasar seseorang. Harsono dalam (Mylsidayu, 2015) menyatakan bahwa latihan juga dapat diartikan sebagai proses berlatih yang sistematis dan berulang-ulang dengan peningkatan beban latihan secara bertahap setiap harinya. Jadi, dalam penelitian ini, latihan target yang dimaksud adalah variasi latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan *shooting* dalam futsal.
2. Menurut (Iqbal, 2020), ketepatan tendangan adalah kemampuan untuk melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dimaksud. Kemampuan seseorang untuk mengontrol gerakan bebasnya menuju suatu tujuan juga disebut ketepatan. Menurut (Raharjo et al., 2018), ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol gerakannya sendiri menuju suatu objek yang harus dikenai. Ketepatan mengacu pada keinginan untuk mengarahkan sesuatu ke arah tertentu. Ketepatan, atau ketepatan, adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang diinginkan, menurut (Sukadiyanto, 2013). Oleh karena itu, ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol gerakan bebasnya menuju suatu tujuan.

3. Menurut (Mulyono, 2017) futsal adalah cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Futsal berkembang menjadi alternatif olahraga Sepak bola, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper. Futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi, sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.