

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat diminati oleh pelajar karena permainan ini tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga melatih kerja sama tim, strategi, serta kemampuan teknik individu. Dalam permainan futsal, kemampuan mencetak gol menjadi hal yang sangat penting karena menentukan kemenangan tim. Salah satu teknik dasar yang berperan besar dalam mencetak gol adalah *Shooting* atau menendang bola ke arah gawang dengan akurat dan tepat sasaran.

Dari hasil observasi masih banyak siswa yang memiliki kelentukan kurang baik (terlihat dari sulitnya melakukan gerakan peregangan) cenderung sulit untuk mengayunkan kaki lebih optimal saat *Shooting*. Gerakan *Shooting* mereka terlihat kurang fleksibel, atau kaku menghasilkan arah bola yang belum presisi. dan banyak tendangannya yang meleset dari target dalam akurasi *Shooting*. Kemampuan *Shooting* yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kaki atau teknik menendang, tetapi juga dipengaruhi oleh komponen fisik, seperti kelentukan dan keseimbangan. Kelentukan (*fleksibilitas*) memungkinkan siswa untuk melakukan gerakan menendang dengan ruang gerak yang lebih luas, sehingga menghasilkan tendangan yang maksimal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Syafitri et al., 2023), (Pratama et al., 2024), (Lina, 2016), (Putra, 2022) dan (Fajrizal, 2020) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan kelentukan berpengaruh positif dan signifikan terhadap akurasi *Shooting*

Sedangkan keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menjaga posisi tubuh agar tetap stabil saat melakukan *Shooting*, terutama saat bergerak cepat atau berada dalam tekanan lawan, dan masih banyak siswa dengan keseimbangan tubuh yang

kurang baik mampu dalam menjaga posisi tubuh tetap stabil dalam melakukan tendangan keras.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Global Prima *Islamic School*, kemampuan teknik *Shooting* para siswa masih bervariasi. Berdasarkan observasi awal, beberapa siswa menunjukkan hasil tendangan yang kurang akurat dan tidak cukup kuat. Beberapa di antaranya terlihat kurang stabil saat menendang, kehilangan keseimbangan, atau tidak mampu mengontrol gerakan tubuh dengan baik, dengan kelentukan rendah dan keseimbangan kurang hanya mencetak 40–50% akurasi dalam latihan. Hal ini diduga berkaitan dengan tingkat kelentukan dan keseimbangan tubuh yang belum optimal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Afrinaldi et al., 2021), (Hidayatullah et al., 2024), dan (Putra, 2022)(Fajrizal, 2020) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan keseimbangan berpengaruh positif dan signifikan terhadap akurasi *Shooting*.

Faktor-faktor fisik seperti ini sering kali kurang diperhatikan dalam latihan. Padahal, untuk meningkatkan performa dalam bermain futsal, aspek kelentukan dan keseimbangan harus mendapat perhatian khusus dalam program latihan fisik. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh kedua faktor tersebut terhadap akurasi *Shooting* sangat penting, agar pelatih dapat merancang latihan yang sesuai untuk mengembangkan kemampuan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian tentang **hubungan antara kelentukan dan keseimbangan terhadap akurasi *Shooting*** siswa futsal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dalam pengembangan latihan fisik dan teknik, khususnya bagi siswa yang tergabung dalam tim ekstrakurikuler futsal di SMK Global Prima *Islamic School*.

## **B. Rumusan dan Batasan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah ” Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi *Shooting* Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima *Islamic School*”.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah :

- a. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan akurasi *Shooting* pada siswa tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima *Islamic School* ?
- b. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan akurasi *Shooting* pada siswa tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima *Islamic School* ?
- c. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara kelentukan dan keseimbangan dengan akurasi *Shooting* pada siswa tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima *Islamic School* ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan antara kelentukan dengan akurasi *Shooting* pada siswa tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima *Islamic School* .
2. Mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan akurasi *Shooting* pada siswa tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima *Islamic School*.
3. Mengetahui hubungan antara kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama (simultan) terhadap akurasi *Shooting* pada siswa tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima *Islamic School*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, terkait dengan hubungan antara komponen fisik (kelentukan dan keseimbangan) terhadap keterampilan *Shooting* dalam permainan futsal.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi pelatih**

Memberikan informasi yang berguna dalam menyusun program latihan yang lebih terfokus pada peningkatan kelentukan dan keseimbangan guna menunjang kemampuan *Shooting* siswa.

#### **b. Bagi siswa**

Memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan kelentukan serta keseimbangan tubuh agar dapat melakukan *Shooting* dengan lebih akurat.

#### **c. Bagi sekolah**

Menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal, khususnya dalam pembinaan teknik dan fisik siswa.

#### **d. Bagi peneliti selanjutnya**

Dapat dijadikan referensi atau dasar dalam melakukan penelitian yang relevan di bidang olahraga, khususnya tentang faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan bermain futsal.

## **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang

menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut.

### **1. Kelentukan**

Menurut (Kasmir, 2018) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan latihan-latihan dengan rentang gerakan yang besar atau luas. Dengan kata lain, kelentukan mencerminkan kemampuan persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke segala arah secara optimal. Keseimbangan *Balance*

### **2. Keseimbangan**

Menurut (Widiastuti, 2020) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Sedangkan menurut

### **3. Akurasi *Shooting***

Menurut (Andita, 2015) *Shooting* adalah teknik penting yang harus dikuasai oleh setiap siswa, karena ini adalah cara untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

### **4. Futsal**

Menurut (Mulyono, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa tim dengan sifat dinamis.

