

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin populer di Indonesia. Permainan ini, yang merupakan versi kecil dari sepak bola, tidak hanya mengutamakan keterampilan teknik sepakan, tetapi juga membutuhkan strategi, kecepatan, serta kerja sama tim yang baik (FIFA, 2020). Dalam konteks pendidikan, olahraga futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diharapkan dapat meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas fisik dan kesehatan (Mardiana, 2019).

Salah satu aspek yang sangat penting dalam futsal adalah kemampuan *shooting*. *Shooting* adalah teknik melakukan tembakan ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol. Ketepatan *shooting* sangat berpengaruh terhadap peluang terjadinya gol dan, pada akhirnya, keberhasilan tim dalam meraih kemenangan (Rinaldi, 2021). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan *shooting* yang tepat dapat menjadi fokus utama dalam pelatihan futsal di lingkungan sekolah.

Latihan sasaran merupakan metode yang cukup efektif untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Melalui latihan sasaran, atlet dapat berlatih menembak bola ke arah target yang spesifik, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, ketepatan, dan akurasi saat melakukan *shooting* dalam permainan pertandingan (Suharyanto, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan yang terarah tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga memungkinkan pemain untuk

meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan tembakan (Harsono, 2019).

Di SMK Nurul Hikmah Jonggol, kegiatan ekstrakurikuler futsal diikuti oleh banyak siswa. Namun, berdasarkan observasi awal, masih terdapat beberapa siswa yang kesulitan dalam melakukan *shooting* yang tepat, sehingga hal ini berpotensi untuk mengurangi efektivitas permainan mereka. Dengan menerapkan latihan sasaran yang sistematis, diharapkan ketepatan *shooting* para peserta ekstrakurikuler futsal dapat meningkat (Arsyad, 2021)

Berdasarkan kajian teori dan pengalaman lapangan, keterampilan *shooting* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti teknik, kondisi fisik, dan metode latihan yang diterapkan. Penelitian oleh Wahyu (2020) menemukan bahwa penggunaan latihan sasaran secara konsisten dapat meningkatkan ketepatan dalam menembak bola. Penerapan metode latihan yang berbeda, termasuk latihan sasaran, memberikan variabilitas yang diperlukan untuk perkembangan keterampilan atlet (Hadi, 2020).

Guna menyusun program pelatihan yang efektif, penting untuk mengevaluasi pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa alat bantu visual seperti target dapat membantu pemain lebih fokus dan meningkatkan kemampuan *shooting* mereka (Kurniawan, 2021). Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas metode latihan ini untuk diterapkan pada latihan futsal di sekolah (Rahmadani, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan

sasaran terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Nurul Hikmah Jonggol. Dengan memahami hubungan ini, pihak sekolah dapat menyusun program latihan yang lebih baik berdasarkan temuan penelitian. Hal ini akan berkontribusi pada pengembangan kemampuan atlet siswa secara keseluruhan dan mempersiapkan mereka untuk berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi (Yulianti, 2021).

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran dan pengembangan keterampilan pemain futsal. Temuan dari penelitian ini bisa menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum ekstrakurikuler futsal di SMK Nurul Hikmah Jonggol dan memberikan contoh bagi sekolah-sekolah lain dalam mengimplementasikan metode latihan yang efektif

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Fokus dari penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran terhadap peningkatan *shooting* permainan futsal. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SMK Nurul Hikmah Jonggol. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025 dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian dianalisis menggunakan Uji “t”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan dengan

menggunakan sasaran berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* permainan futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Nurul Hikmah Jonggol?”

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui apakah latihan dengan menggunakan sasaran berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan peningkatan *shooting* permainan futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Nurul Hikmah Jonggol”

D. Manfaat Penelitian.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. **Secara teoritis**, memperkuat teori tentang latihan, bentuk-bentuk latihan serta menambah minat siswa sehingga dapat menyempurnakan pelaksanaan proses ekstrakurikuler futsal di SMK Nurul Hikmah Jonggol, sehingga sekolah ini memiliki pedoman yang berbasis teori latihan.
2. **Secara praktis**, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi atau instropeksi bagi pelatih, pengurus, dan pihak-pihak yang terkait lainnya untuk meningkatkan disiplin dan minat siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal, pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi.

E. Definisi Operasional

1. Latihan.

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan keterampilan fisik dengan menggunakan berbagai peralatan untuk mencapai tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Dalam penelitian ini untuk mencapai tujuan penulis menggunakan pendekatan taktis.

2. Latihan dengan Sasaran

Latihan dengan sasaran adalah bentuk latihan yang menggunakan target tertentu sebagai acuan ketepatan, dengan tujuan melatih kemampuan visuo-motor dan koordinasi mata-kaki pemain (Apriantono et al., 2020), Dalam penelitian ini target yang dimaksud adalah target yang telah ditentukan dalam gawang futsal. Latihannya menggunakan dengan dua cara yaitu bola bergerak dan tidak bergerak.

3. *Shooting* Futsal

Lhaksana (2020), *shooting* adalah tendangan keras ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Keterampilan ini membutuhkan kombinasi antara kekuatan, akurasi, dan pengambilan keputusan yang tepat untuk menghasilkan tembakan yang efektif. Dalam penelitian ini diukur dengan tes keterampilan *shooting* permainan futsal