

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dan dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk, termasuk olahraga aerobik, olahraga anaerobik, olahraga tim, olahraga individu, dan olahraga air. Selain memberikan manfaat kesehatan dan kebugaran fisik, olahraga juga dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial, seperti kerja sama tim, kemampuan komunikasi, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan. Olahraga juga dapat memberikan manfaat mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kepercayaan diri. Salah satunya futsal, olahraga yang banyak diminati saat ini oleh masyarakat baik itu dewasa, remaja, anak-anak dari kalangan laki-laki maupun perempuan.

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugal yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruangan” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruang tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008). Futsal merupakan olahraga yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000 mulai dikenal di kalangan masyarakat Indonesia.

Permainan futsal mulai berkembang dengan jumlah klub futsal yang semakin banyak di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Ukuran lapang dengan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang akan terjadi. Seperti halnya sepak bola, dalam

permainan futsal harus memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan. Permainan futsal memberikan mangfaat bagi *system* ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan. Menurut (Pena Pundi Aksara, 2009) , teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa jenis, seperti menerima bola, mengumpan, menggiring bola, mengumpan lambung dan menendang ke gawang.

Supaya permainan futsal bisa terlaksana, maka setiap atlet harus menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut Muharnanto (Narlan et al., 2017) teknik dasar dalam permainan futsal yaitu “*passing, stopping, chipping, dribbling* dan *shooting*” (hlm 242-243) Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan futsal di dominasikan oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain, penguasaan bola yang baik, aliran bola yang cepat, *shooting* yang bagus dan akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan kerja sama yang solid dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain.

Teknik permainan futsal yang tentunya harus dimiliki adalah menendang dan menembak atau *shooting*. Ada beberapa teknik yang memungkinkan sebagai cara untuk mempermudah mencetak gol dan mendapatkan kemenangan, yaitu teknik *shooting*. Menurut (Narlan et al., 2017)

“*shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk mencipta gol. Ini disebabkan seluruh atlet memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi tiga teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, ujung kaki, dan ujung sepatu” (hlm 243).

Dikarenakan didalam permainan futsal ukuran lapang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola, jadi seorang pemain dapat melakukan teknik ini untuk mencetak gol, karena tujuan olahraga futsal ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya untuk meningkatkan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang

dimiliki pemain. Menurut (Hardiyanto, 2019) ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan *shooting* sering kali terjadi menjadi faktor kunci dalam menentukan kemenangan atau kekalahan, ketepatan *shooting* biasanya diukur dengan presentase keberhasilan dalam menembak, yaitu jumlah tembakan yang berhasil mencapai sasaran dibagi dengan jumlah total tembakan yang dilakukan. Semakin tinggi presentase tersebut, semakin baik kemampuan ketepatan *shooting* seseorang. Menurut Utama & Widodo, (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi kesalahan pemain pada saat melakukan *shooting* diantaranya kurangnya ketepatan arah bola menuju gawang, perkenaan kaki terhadap bola dan posisi tumpuan kaki yang kurang tepat sehingga laju bola tidak mengarah tepat ke arah gawang.

Dari beberapa pengamatan saat peneliti melihat pertandingan dalam kompetisi TUN FC 2023 (TELKOM UNIVERSITY NATIONAL FUTSAL CHAMPIONSHIP 2023) di Bandung. Peneliti menemukan permasalahan dalam salah satu tim futsal putri Universitas Siliwangi yang mengikuti kompetisi tersebut, pada saat kompetisi tersebut, kesalahan yang paling dominan adalah kurangnya ketepatan saat shooting. Kesalahan itu dapat dilihat saat pemain melakukan shooting tetapi tidak mengarah tepat ke gawang, hal tersebut terjadi berulang-ulang dan membuang banyak peluang. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti menduga kurang tepatnya variasi latihan shooting yang diberikan dan latihan yang sedikit monoton. Maka dari itu peneliti ingin memberikan solusi berupa variasi latihan dengan menendang bola ke gawang menggunakan target.

Menurut Hidayat et al. (2022) variasi latihan adalah berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dimana bentuk-bentuk latihan tersebut memiliki kegunaan masing-masing dan saling berkaitan yang dimana pada saat pelaksanaannya seseorang yang melakukan latihan tersebut tidak merasa jenuh sehingga latihan berjalan dengan efektif. Menurut Sarwita et al. (2021) latihan permainan target adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan target sebagai sasaran untuk

melakukan *shooting* kearah gawang yang dimana membantu pemain menjadi lebih fokus dalam melakukan *shooting* dengan tepat, permainan target sering digunakan karena permainan target menyenangkan sehingga para pemain tidak merasa jenuh pada saat melakukan latihan untuk menghadapi kegagalan pada saat melakukan *shooting* tepat sasaran. Dengan latihan variasi permainan target ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan dan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal.

Dengan adanya latar belakang di atas penulis menyimpulkan bahwa dibutuhkan sebuah cara latihan yang baik dan tepat untuk meningkatkan kualitas shooting yaitu dengan sebuah pendekatan bermain latihan variasi shooting ke target. Didalam penelitian ini latihan variasi target dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi shooting futsal. Latihan target pada penelitian ini adalah bentuk latihan yang berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu (target). Dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang tepat

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Futsal Putri Universitas Siliwangi ?”

1.3. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut, penulis uraikan sebagai berikut.

- a. Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (Dewi, 2017). Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan yang harus dimiliki seorang atlet agar mempunyai *shooting* yang baik dan tepat pada target yang diinginkan.
- b. Permainan menurut Soeparno (Ahmad, 2017) merupakan ”suatu aktivitas untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu dengan cara menggembarakan”(hlm 77). Permainan yang di maksud dalam penelitian ini adalah permainan yang

harus dimiliki seorang atlet agar tidak jenuh dan tentunya agar memiliki tingkat ketepatan *shooting* pada pemain futsal.

- c. Variasi latihan menurut Saputra & Yunus (2019) adalah satu prinsip dalam latihan dan variasi merupakan sebuah bentuk-bentuk latihan yang disiapkan untuk mencegah terjadinya kebosanan pada atlet ketika melakukan latihan sehingga pada saat melakukannya tidak merasa jenuh
- d. Target merupakan tujuan spesifik dan terukur yang ingin dicapai individual atau organisasi dalam jangka waktu tertentu, yang dapat digunakan sebagai alat pengukur keberhasilan dan memberikan arahan untuk tindakan selanjutnya. Menurut Mitchell dkk (dalam Wardana 2017 hlm.4) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. Target yang dimaksud merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya.
- e. Latihan permainan target adalah latihan permainan yang harus dimiliki seorang atlet agar mempunyai ketepatan *shooting* yang akurat dan membantu atas keberhasilan untuk mencetak gol yang baik dan akurat. Menurut (Wardana, 2017, hlm.4).
- f. Ketepatan menurut Sugono (dalam Deplika, 2021) sebagai “kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran” (hlm 33) Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan yang berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud tujuan tertentu.
- g. *Shooting* menurut Jatinus Lhaksana (2012) merupakan “teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, hal ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan”. *Shooting* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dalam permainan futsal yang dilatih agar mempunyai ketepatannya meningkat.
- h. Futsal adalah olahraga sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan tertutup, dengan tujuan untuk meningkatkan teknik individu dan kerja sama tim. (Kamarudin, 2022) . Futsal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu

cabang olahraga dengan tujuan mencetak gol sebanyak banyaknya.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh variasi latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pemain UKM Futsal Universitas Siliwangi Putri.

1.5. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal.

Secara Praktis dapat memberi masukan pada Pelatih Futsal tentang variasi latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan, agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan tidak bersifat membosankan.