

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada perkembangan zaman ini banyak masyarakat yang melakukan olahraga, dari anak-anak sampai orang dewasa. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara jasmani maupun rohani. Olahraga semakin diminati oleh masyarakat baik cabang olahraga individual maupun olahraga beregu. Masyarakat biasanya memilih olahraga beregu yang sangat diminati dari pada olahraga individu, karena di masyarakat lebih banyak orang yang melakukan olahraga yang lebih menyenangkan. Salah satu olahraga beregu yang sangat diminati di masyarakat adalah futsal. Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas. Menurut Tenang, John D (2008). “Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim”(hlm .15). Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup yang diminati oleh masyarakat, bisa juga dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi dengan lapangan yang sempit juga menuntut teknik penguasaan bola serta kerjasama antar pemain dan kekompakan tim.

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru

lapangan, nyaris tanpa henti. Teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, menurut Tenang, John D (2008). “Teknik dasar dalam futsal diantaranya : mengontrol bola dan menggiring bola, menendang (*kickking*), mengoper bola (*passing*), *shooting*, menyundul (*heading*)”(hlm.67). Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran *passing* cepat dan kualitas *passing* bagus, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola. Menendang bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol. Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

*Shooting* merupakan tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. *Shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol di dalam futsal. Menurut Tenang, John D (2008). “*shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper”(hlm.84). *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam. Namun *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. *Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-

kencangnya dan akurat kearah gawang. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa melakukan tembakan kearah gawang merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Karena itu teknik menembak atau *shooting* sangat penting bagi para pemain futsal. Kemenangan akan hilang jika seorang pemain sering kali kehilangan momentum untuk melakukan *shooting*, tetapi ternyata teknik menembak bola yang baik dan benar tidak semudah yang terlihat diperlukan proses latihan, perbaikan serta peningkatan dalam melakukannya.

Proses latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Mylsidayu Apta, Febi Kurniawan (2017). Menjelaskan latihan dari kata *training* adalah “Suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”(hlm.48).

Program latihan yang dibuat oleh pelatih kadang bisa membuat seorang atlet mengalami kejenuhan dan kebosanan. Kejenuhan tersebut bisa di hindari oleh pelatih dengan adanya variasi latihan. Variasi Latihan merupakan latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut. Menurut pendapat Bompa (dalam Budiwanto, Setyo) (2012). “Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan”(hlm.23). Variasi latihan merupakan latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama. Variasi latihan juga bertujuan untuk mengatasi sesuatu yang

monoton dan kebosanan karena atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasikan latihan secara rutin.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebagai asisten pelatih ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya dilapangan yang di lakukan peneliti pada turnamen Alievo Cup 2019, bahwa terdapat beberapa masalah yang terjadi pada permainan di klub ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya yaitu kurangnya akurasi *shooting* ke gawang. Teknik dasar *shooting* yang baik yaitu ketika pemain melakukan *shooting* ke arah gawang tepat sasaran dan bisa menghasilkan gol. Kenyataan di lapang ketika melakukan *shooting* pemain banyak melakukan kesalahan-kesalahan seperti tidak tepat sasaran, bola melenceng jauh dari gawang sehingga tidak menghasilkan gol. Kurangnya akurasi *shooting* dalam permainan futsal di sebabkan kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih, sehingga menyebabkan kurangnya keseriusan para pemain dalam melakukan latihan serta menimbulkan ke jenuhan dan hasil yang di peroleh juga tidak maksimal. Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus maka akan terjadi hal yang tidak baik untuk para pemain di ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya. Maka dari itu peneliti akan menguji cobakan variasi latihan *shooting* dengan bola awalan dribling, dengan bola berturut-turut dan bola berubah arah di ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti tulis tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh variasi latihan *shooting* dengan bola awalan dribling, dengan bola berturut-turut dan bola berubah arah terhadap akurasi tendangan. Hasil peneliti ini peneliti laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi *Shooting* Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya Tahun 2020)”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah sebagai mana penulis uraikan di atas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu Apakah variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* permainan futsal anggota ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya?

## 1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah di maksud sebagai berikut:

- 1.3.1. Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”(hlm.849). pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh bola jalan dengan bola diam terhadap akurasi *shooting* permainan futsal ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya.
- 1.3.2. Latihan menurut Harsono (2017) “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”(hlm.50). Latihan dalam penelitian ini di maksudkan latihan *shooting* dengan menggunakan bola jalan dengan bola diam permainan futsal ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya.
- 1.3.3. Variasi latihan menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo 2012) latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dengan berbagai macam jenis latihan untuk menghilangkan kejenuhan(hlm.23). Variasi latihan yang dimaksud adalah variasi bola mendatar dan menggelinding.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah serta fokus penelitian atau definisi operasional sebagaimana penulis uraikan, maka tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap akurasi *shooting* permainan futsal anggota ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya

#### **1.5. Kegunaan Penelitian**

Dari latar belakang masalah serta tujuan penelitian sebagai mana penulis uraikan maka kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

##### **1.5.1. Kegunaan Teoretis**

Secara teoritis manfaat penelitian ini dapat menambah hasanah keilmuan terutama didaktik dan metodik latihan futsal khususnya keterampilan akurasi *shooting*.

##### **1.5.1. Kegunaan Praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh pelatih futsal, guru-guru penjas dan siswa dalam upaya meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* permainan futsal.