

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas yang dibutuhkan oleh tubuh yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, tetapi akan lebih baik apabila aktivitas olahraga dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas yang sesuai dan tersedia. Kurangnya lapangan itulah yang melatar belakangi futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi untuk berolahraga (Firmansah & Adityatama, 2021). Olahraga pada sekarang ini berkembang sangat pesat, perkembangan ini pun berpengaruh terhadap munculnya cabang cabang olahraga baru. Hal ini dibuktikan dengan adanya regenerasi dari berbagai macam cabang olahraga baru tersebut, diantaranya futsal. Cabang olahraga futsal sudah berkembang di indonesia, hampir diseluruh kota – kota di indonesia futsal telah dimainkan. Bahkan futsal telah digemari sampai ke daerah – daerah terpencil baik dari anak – anak, remaja, dan orang tua pun menggemari olahraga ini.

Pada tahun 2002, olahraga futsal mulai merambah ke indonesia dan respon masyarakat sangat antusias. Bahkan kaum hawa pun ikut berpartisipasi mengemari olahraga ini. Di indonesia sendiri futsal sebenarnya sudah ada pada tahun 1998, namun banyak digemari pada tahun 2008 (Rizki et al., 2023). Di indonesia kompetisi futsal resmi tingkat nasional diadakan sejak tahun 2008 yang dikelola oleh badan futsal nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola futsal di indonesia (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Kompetisi ini sempat berhenti pada tahun 2014 karena ada perubahan badan penyelenggara futsal dari PSSI ke badan sendiri, yaitu asosiasi futsal indonesia kini disebut federasi futsal indonesia.

Pada tahun 2015 kompetisi futsal kembali bergulir dengan nama liga super futsal indonesia sejak tahun 2016 hingga saat ini kompetisi tersebut bernama liga futsal profesional indonesia. Di Indonesia Pembinaan prestasi khususnya pada cabang olahraga futsal dilaksanakan dengan melakukan pembibitan sejak dini dan langkah – langkahnya pun sudah cukup baik, banyak tempat – tempat pelatihan futsal untuk anak – anak usia dini dan remaja. Hal ini merupakan salah satu bentuk

pembinaan untuk mengarahkan anak – anak tersebut untuk berprestasi khususnya pada cabang olahraga futsal. Pembinaan olahraga prestasi khususnya pada cabang futsal juga bisa dilakukan disekolah melalui ekstrakurikuler yang ada disekolah.

Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik disekolah. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler antara lain bidang seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik, dan tidak kalah populer dan hampir setiap sekolah ada yaitu ekstrakurikuler bidang olahraga (Rasyono, 2016). Ekstrakurikuler yang ada disekolah harus dikelola dengan baik dan terarah karena memiliki peran yang sangat sentral sebagai salah satu bentuk dasar pembinaan olahraga pelajar dan sebagai wadah untuk menghasilkan atlet – atlet dimasa yang akan datang. Melalui kegiatan di luar pelajaran, futsal yang biasanya dilakukan pada sore hari, siswa dapat menikmati manfaat seperti siswa dapat menambahkan beberapa latihan terutama untuk meningkatkan akurasi yang tepat (Firza et al., 2023).

Dalam permainan futsal selain tempat yang diperlukan sebagai lapangan tidak terlalu luas seperti permainan sepakbola, permainannya pun bisa dilakukan kapan saja tanpa terganggu kondisi cuaca karena dilakukan didalam ruangan, peraturannya relatif sama dengan sepakbola pada umumnya hanya ada sedikit perbedaan baik dari segi jumlah pemain, ukuran lapangan dan ukuran bola. Dari sisi peraturan olahraga futsal tentunya juga memiliki perbedaan dibanding sepakbola mulai dari waktu pertandingan, sistem pergantian pemain, pelanggaran, dan masih banyak peraturan lain yang membedakan permainan sepakbola dengan futsal (Pamungkas et al., 2022).

Futsal memiliki peraturan yang sangat ketat dan tegas yaitu pemain dilarang melakukan *tackling*, *sleding*, menjegal dari belakang, *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lainnya yang membahayakan tidak di izinkan dalam permainan futsal. Semua peraturan permainan futsal telah diatur tersendiri dan disepakati oleh *Federation Internasional de Football Association* (FIFA). Dengan begitu para pemain futsal bisa tampil lepas karena semua peraturan yang dibuat untuk memberikan pengamanan bagi para pemain agar tidak diciderai pemain lawan. Ini menjadi salah satu alasan mengapa olahraga futsal sangat di gemari dikalangan masyarakat.

Permainan futsal pada umumnya lebih menekankan pada kemampuan skill dan kerjasama. Fisik juga memiliki peranan penting dalam menghasilkan atlet - atlet yang handal oleh sebab itu latihan untuk meningkatkan skill, fisik dan kerja sama harus dimaksimalkan. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola, jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain bertahan dan menyerang. Oleh karena itu kerjasama tim, kemampuan *skill* individu sangat diperlukan. Proses latihan atlet bisa meningkatkan kualitas bermain dan konsistensi dalam latihan agar bisa terbentuknya permainan yang di suatu pertandingan dengan fisik yang kuat serta kemampuan *skill* yang dimiliki (Rizki et al., 2023). Untuk dapat bermain futsal dengan benar maka seorang pemain futsal harus menguasai semua teknik - teknik dasar dalam permainan futsal. Latihan teknik – teknik dasar itu salah satunya bisa dimulai melalui program ekstrakurikuler futsal yang ada disekolah atau bisa mengikuti latihan di club.

Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepakbola, perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepakbola (Martin et al., 2022). Teknik-teknik dasar dalam sepakbola seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyundul bola) (Ramadan, 2017). Adapun teknik dasar yang harus dimiliki pemain futsal yaitu: (*Passing*), *Passing* ini umumnya terbagi menjadi dua, *Passing* bawah dan *Passing* atas, (*Dribbling*), *dribbling* ini pada umumnya terbagi menjadi tiga, *dribbling* menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, (*Controlling*), (*Heading*), dan (*Shooting*), *shooting* ini dalam futsal bisa dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki luar, punggung kaki dan ujung kaki.

Selain teknik dasar yang telah diungkapkan diatas dalam permainan futsal taktik dan strategi sangat diperlukan untuk menciptakan pola permainan yang efektif, dengan strategi dan taktik yang matang akan mendapatkan hasil yang memuaskan pada suatu pertandingan. Peran pelatih juga sangat penting dalam menyusun dan menyesuaikan program atau model latihan yang akan diberikan kepada para pemainnya untuk menghasilkan atlet yang berkualitas.

Seorang pelatih harus menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kadar kebutuhan para siswa nya secara individual/kelompok. Setiap pelatih harus selalu sadar dan memahami sasaran yang ingin dicapai dan tujuan akhir suatu latihan untuk meningkatkan prestasi dan sedapat mungkin mendapatkan kemenangan dalam pertandingan (Hadi, 2011). Rancangan atau perencanaan model latihan adalah elemen penting bagi para atlet untuk menentukan arah yang akan dicapai dengan jelas, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan, dan sebagai alat kontrol tercapai atau tidaknya suatu program atau model latihan yang telah dilaksanakan. Rancangan model latihan itu harus dipersiapkan secara matang untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan siswa. Tentunya latihan yang insensif tidaklah mudah untuk dilaksanakan banyak tantangan dan masalah yang perlu ditangani baik ketika siswa bertanding atau ketika siswa berlatih.

Berdasarkan wawancara disekolah SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta dengan guru pjok atau pelatih futsal smk tersebut, melakukan *shooting* tepat sasaran bukanlah hal yang mudah, *shooting* sering kali dilakukan tidak tepat sasaran yang diinginkan, bola yang di *shooting* melambung tinggi/melenceng, kurangnya akurasi kearah gawang saat melakukan *shooting*, banyaknya kesalahan yang dilakukan oleh siswa saat melakukan *shooting* pada tim futsal SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta disaat *shooting* bola kearah gawang kurangnya kesadaran siswa untuk berlatih teknik dasar *shooting* yang baik. Sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan di SMK Dinamika Pembangunan I jakarta sudah cukup memadai dengan adanya lapangan disekolah, cone, beberapa bola futsal, sehingga dengan adanya sarana dan prasarana ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti program latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di SMK Dinamina Pembangunan 1 Jakarta, *shooting* menjadi masalah yang harus diperbaiki karena masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Dalam upaya ini maka metode latihan dan koordinasi sangat berpeluang untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *shooting*. Penerapan metode latihan yang diberikan kepada siswa menjadi hal yang sangat krusial karena jika tidak efektif metode latihan yang

berikan, maka berimbas pula pada keterampilan *shooting* siswa dan sering tidak tepat sasaran. Beberapa contohnya adalah sebagai berikut: Pada saat pertandingan antar sekolah pemain kurang melakukan gerak dan *shooting-shooting* yang dilakukan sering kali tidak akurat. Maka penting kiranya untuk memperbaiki metode latihan apa yang seharusnya diberikan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dan meningkatkan koordinasi siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan *shooting* diperlukan suatu proses latihan dengan memberikan *treatment* yang cocok tanpa mengabaikan koordinasi seorang pemain tersebut.

Ada banyak latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* peran seorang pelatih dalam menentukan, memilih serta menerapkan latihan yang sesuai dengan apa yang akan ingin dicapai adalah salah satu kunci keberhasilan yaitu mengarah ke keterampilan *shooting*. "*Target Games*" dinilai dapat meningkatkan keterampilan *shooting* siswa dalam melakukan *shooting*. *Shooting* siswa pada Ekstrakurikuler futsal SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta belum cukup baik, dalam hal ketepatan masih kurang, mereka cenderung hanya sekedar menendang bola saja tetapi tidak mengarahkan bola pada sudut gawang untuk menyulitkan penjaga gawang lawan, sehingga peluang yang mereka peroleh sering tidak membuahkan apapun. "*Target Games*" merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan respon terhadap rangsangan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* siswa di SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Tanpa adanya kemampuan *shooting* yang baik maka akan sangat sulit untuk mencetak gol dan futsal akan terlihat sangat membosankan ketika tidak ada gol tercipta dalam suatu pertandingan. Ketika hal ini dibiarkan maka prestasi pemain diharapkan bisa semakin membaik malah sebaliknya bisa menjadi buruk, apabila tidak ada evaluasi dan latihan yang diberikan tidak sesuai para pemain akan sulit untuk berkembang oleh sebab itu harus diberikan latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan *shooting*.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, peneliti tertarik untuk melakukan study penelitian tentang Pengaruh Metode Latihan "*Target*

*Games*” Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Keterbatasan pemahaman siswa tentang keterampilan *shooting* dalam permainan futsal
2. Rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan *shooting* dalam permainan futsal
3. Rendahnya koordinasi siswa dalam melakukan *shooting* dalam permainan futsal
4. Keterampilan gerak siswa yang belum optimal sehingga mempengaruhi keterampilan *shooting* dalam permainan futsal
5. Penggunaan metode latihan yang digunakan belum bervariasi dalam permainan futsal
6. Proses latihan yang belum maksimal karena penggunaan metode latihan yang monoton
7. Belum diketahui metode latihan “*target games*” yang baik dan efektif antara metode latihan “*target games*” *girshoot* dan *zig-zag gol* terhadap keterampilan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal Smk dinamika pembangunan I jakarta

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dan indentifikasi masalah diatas dan agar tidak meluasnya cakupan penelitian ini, maka masalah yang perlu dibatasi adalah sebagai berikut: 1. Keterampilan *shooting* sebagai variabel terikat (Dependent variabel) 2. Metode latihan “*target games*” sebagai variabel bebas (Independent Variabel) dan koordinasi sebagai variabel atribut. Jadi fokus penelitian ini adalah : Pengaruh Metode Latihan “*Target Games*” Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Smk Dinamika Pembangunan I Jakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan "*target games*" *girshoot* dan metode latihan "*target games*" *zig-zig goal* pada siswa ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta ?
2. Apakah terdapat pengaruh koordinasi terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta ?
3. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan "*target games*" *girshoot* dan *zig-zag goal* dengan koordinasi terhadap keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal dinamika pembangunan I jakarta ?
4. Apakah terdapat pengaruh metode latihan "*target games*" *girshoot* dan *zig-zag goal* antara siswa yang memiliki koordinasi tinggi terhadap keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta (A1B1 A2B1) ?
5. Apakah terdapat pengaruh metode latihan "*target games*" *girshoot* dan *zig-zag goal* antara siswa yang memiliki koordinasi rendah terhadap keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta (A1B2 A2B2) ?
6. Apakah terdapat pengaruh metode latihan "*target games*" *girshoot* antara siswa yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta (A1B1 dan A1B2) ?
7. Apakah terdapat pengaruh metode latihan "*target games*" *zig-zag goal* antara siswa yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta (A2B1 dan A2B2) ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Menjawab perumusan masalah mengenai pengaruh “*target games*” *girshoot*, *zig-zag goal* dan koordinasi terhadap keterampilan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal dinamika pembangunan I Jakarta.
2. Menjadi acuan untuk pelatih dalam menyusun program latihan agar lebih variatif dan menjadi contoh program latihan agar atlet tidak bosan.
3. Sebagai pengetahuan siswa, atlet, pelatih, untuk mengetahui pengaruh “*target games*” *girshoot*, *zig-zag gol*, dan koordinasi terhadap keterampilan *shooting*.
4. Sebagai bahan lanjutan penelitian selanjutnya mengenai latihan “*Target Games*” *girshoot*, *zig-zag gol* dan koordinasi terhadap keterampilan *shooting*.
5. Memberikan sumbang pikiran dan dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih futsal dan guru pjok serta pelatih ekstrakurikuler futsal dalam upaya mengembangkan program latihan dan materi latihan.

#### **F. State of the Art**

Dalam penelitian ini sesuai dengan judul yang terkait yang memberikan solusi dalam meningkatkan keterampilan *shooting* melalui 2 metode latihan “*target games*” pada ekstrakurikuler futsal smk dinamika pembangunan I jakarta. Dengan menentukan penelitian yang relevan dengan menggunakan pencarian beberapa literatur pendukung.

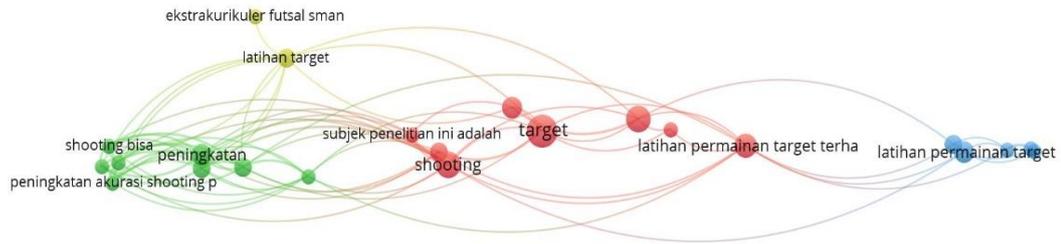
Penelitian merencanakan dan membuat *state of the art* menentukan studi praga dari permainan target koordinasi dan keterampilan *shooting*.

Tabel 1.1 Studi Literasi

Tahun	Nama Penulis/Judul	Hasil
2022	(Setiakarnawijaya et al., 2022) Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan <i>VO2 Max</i> . (Metode latihan small side games, modification small side games training, interval training). Journal of physical	<i>hasilnya dari penelitian tersebut menyatakan metode latihan tersebut efektif untuk peningkatan VO2 Max</i>

	education and sport (JPES), Vol. 22. Doi:10.7752/jpes.2022.12406.	
2019	(Nugraha & Hidayah, 2019) <i>Developmen of Drill Shooting Training Aid at Futsal Club in Wonosobo Regency. Jurnal of physical education and sports</i> , 8(2)(2019):168-175. <a href="https://doi.org/10.15294/jpes.v8i2.28520">https://doi.org/10.15294/jpes.v8i2.28520</a>	<i>Penelitian tersebut menyatakan bahwa, latihan shooting drill (ABS SN) efektif digunakan sebagai alat bantu latihan-latihan menembak pada atlet futsal</i>
2021	(Anam et al., 2021) <i>Football shooting accuracy training: big-small goal target and tire target, which are efective, Jurnal of sport education (JOPE)</i> , 4(1)2021-56. Doi:10.31258/jope.4.1.55-63	Dalam penelitian ini menunjukkan hasil metode latihan ketepatan dengan sasaran ban lebih baik daripada metode dengan sasaran gawang besar-kecil
2023	(Pamuji et al., 2023) Pengaruh metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal madrasah aliyah negeri karangasem. Jurnal pendidikan, sains dan teknologi, Vol.10 (2) 613-629. <a href="https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i2.811">https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i2.811</a>	Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan hasil ketepatan shooting pada peserta yang mendapatkan pelatihan <i>distributed practice</i> lebih baik dari pelatihan <i>massed practice</i>

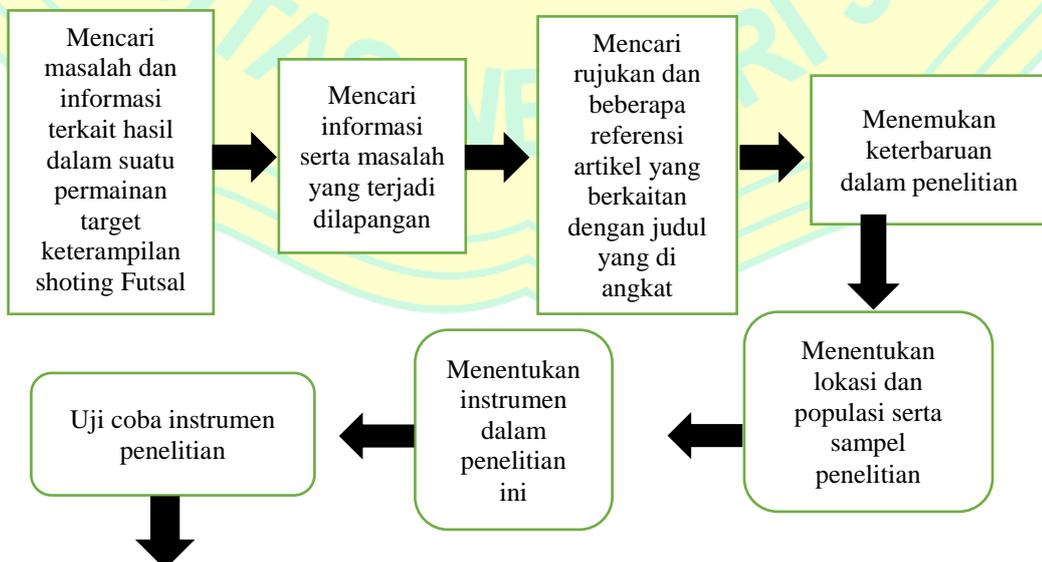
Gambar 1.1 VOSviewer Latihan Permainan Target

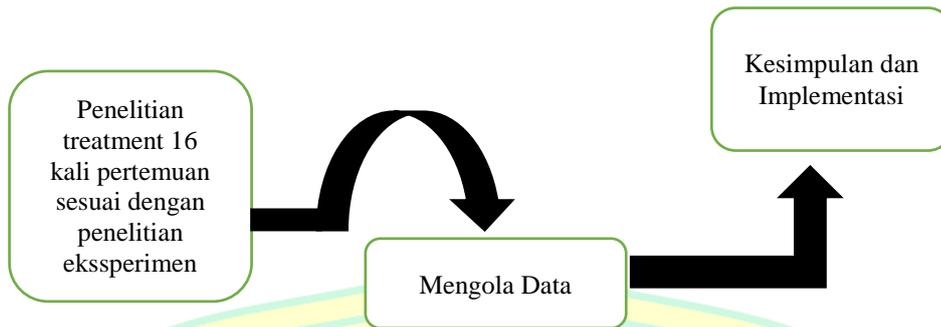


Dilihat dari gambar diatas bahwa ada keterbaruan yang paling terlihat bahwa latihan permainan target untuk cabang olahraga futsal masih jarang digunakan dan beberapa kajian yang menjadi baru dan berbeda dengan penelitian yang sebelumnya adalah permainan target dan yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya dapat dilihat dari hasil gambar *VOSviewer*.

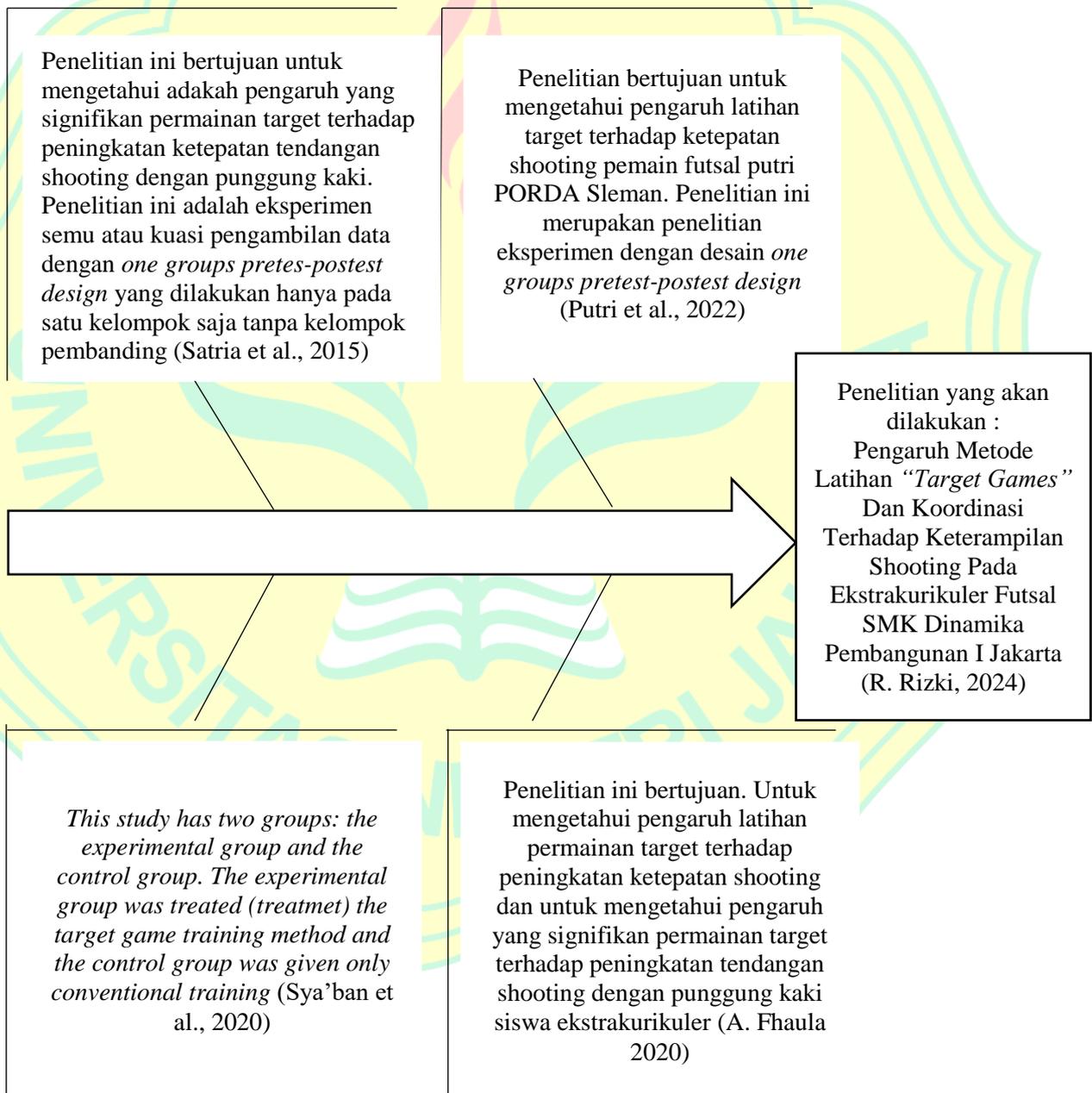
### G. Road Map Penelitian

Road map merupakan peta jalan penelitian yang mencakup topik yang sudah dilakukan dan celahnya, dan topik yang akan dilakukan kedepan dalam periode waktu tertentu (Susanti et al., 2021). Dalam penelitian ini peneliti membuat dan merencanakan road map penelitian sebagai berikut:





Gambar 1.2 Alur Penelitian



Gambar 1.3 Road Map Penelitian