

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu aktifitas yang sangat familiar dengan kehidupan kita sehari-hari. Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga juga suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga juga bisa di bilang suatu jenis kegiatan yang sangat populer di dunia, dan termasuk di Indonesia. Selain bermanfaat dan memberikan kesehatan untuk tubuh, olahraga juga dapat di jadikan sebagai sarana untuk meraih prestasi. Sementara itu olahraga juga dapat di lakukan untuk sekedar hoby, membentuk tubuh, mengisi waktu luang dan untuk program menurunkan berat badan.

Dari sisi lain, sudah banyak keluhan kesehatan yang pada awalnya ringan saja kemudian bisa memburuk dan menjadi penyakit serius yang merugikan kita, namun banyak orang yang meninggalkan kebiasaan olahraga di karenakan kesibukan bekerja sehari-hari, maka dari itu perlunya mensiasati waktu dalam kegiatan sehari-hari seperti berolahraga di sela-sela waktu bekerja agar dapat di jadikan pilihan untuk dapat menghindari tubuh dari gangguan kesehatan dan mencegah penyakit yang di akibatkan dari kebiasaan buruk. Selain itu gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang mengonsumsi makanan yang tidak sehat serta makanan cepat saji dapat menjadi penyebab meningkatnya resiko kesehatan bagi tubuh.

Memiliki tubuh yang sehat pastinya akan memberikan banyak manfaat bagi kita di antaranya tubuh lebih bugar dan segar, produktivitas lebih tinggi, dan dengan berolahraga juga dapat menghindarkan diri dari stress. Di era modern seperti saat ini secara umum olahraga yang sering di lakukan oleh masyarakat luas kebanyakan adalah dengan lari, jogging dan bersepeda. Namun tidak menutup kemungkinan olahraga lain juga banyak di gemari

beberapa kalangan masyarakat lain seperti sepak bola, badminton, futsal dan lain-lain. Dengan berolahraga secara rutin dapat membantu tubuh jauh dari penyakit, karena kegiatan olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Apalagi di era pandemi seperti saat ini betapa pentingnya kegiatan olahraga bagi kesehatan tubuh terutama agar imune tubuh tetap terjaga dengan baik.

Pelajaran olahraga memang sudah tidak asing lagi kalangan masyarakat. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib yang ada di sekolah, baik dari tingkat SD sampai SMA. Pentingnya olahraga yang ada di sekolah ialah sebagai media pendorong untuk melatih perkembangan keterampilan motorik siswa. Olahraga di sekolah juga penting untuk melatih kemampuan fisik siswa, pengetahuan dan sportifitas siswa. Olahraga di sekolah juga dapat memberikan dampak pembiasaan pola hidup sehat bagi siswa, pembentukan karakter (mental, emosional dan sikap sosial). Olahraga di sekolah juga dapat menjadi ajang prestasi bagi siswa. Ada banyak macam cabang olahraga yang dapat siswa lakukan di sekolah contohnya sepak bola, bola voli, futsal, basket, badminton, tenis meja dan lain-lain. Siswa dapat juga melakukan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran, yaitu dengan mengikuti kegiatan ekskul atau ekstrakurikuler yang di lakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk menambah keterampilan serta kemampuan siswa sesuai minat serta bakat tiap-tiap individu siswa. Dengan tujuan menjadi ajang unjuk prestasi bagi siswa nantinya.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola, karena dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim (Muhammad Asriady, 2014:1). Sebenarnya teknik dasar futsal dan sepak bola konvensional sama. Perbedaan paling mencolok futsal dengan sepak bola konvensional adalah futsal memiliki lapangan yang lebih kecil, ukuran lapangannya 15 x 25 m sampai 25 x 42 m, dengan jumlah pemain 5-7 orang per tim, karena itu futsal lebih fleksibel dan bisa dimainkan di dalam ruangan tertutup (Murhananto, 2006:3). Futsal dimainkan oleh hampir semua tingkatan usia.

Mulai dari anak-anak, dewasa, bahkan orang tua (bapak-bapak), walau hanya untuk sekedar mencari keringat. Banyak komunitas-komunitas yang terbentuk dengan sendirinya, dari keseringan mereka memainkan olahraga ini. Futsal telah menjadi trend tersendiri bagi masyarakat Indonesia khususnya bagi pelajar SD, SMP, SMA dan Mahasiswa baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Pengetahuan tentang peraturan olahraga futsal menjadi bagian terpenting yang sebaiknya di ketahui, walau hanya sekedar bermain ataupun menjadi syarat mutlak bagi mereka yang menjadikan futsal sebagai ajang prestasi.

Hasil pengamatan dan kondisi yang dimiliki serta latihan bermain futsal oleh siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak kurang baik, dilihat dari teknik *shooting on target* gawang, ketika mereka bermain futsal saat melakukan *shooting on target* gawang, *shooting* mereka dalam arti antara penglihatan dan kaki tidak berimbang dan tidak mengarah tepat ke gawang. Sehingga pada saat mereka melakukan *shooting on target* gawang itu arah bolanya ada yang melenceng, ada yang melambung di atas gawang dan ada yang tidak terarah. Dari itulah kelihatan bahwa siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak kurang baik dalam menguasai teknik-teknik dasar futsal khususnya teknik *shooting on target* gawang.

Berdasarkan kegiatan pra-observasi yang di lakukan, maka muncul ide meneliti tentang: Pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Dengan harapan bahwa pemain futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak dapat bermain dan mempunyai kemampuan dan ketepatan *shooting* terhadap *on target* gawang yang cukup baik.

Variasi latihan diperlukan dalam proses latihan ekstrakurikuler futsal ini, agar latihan tidak terpaku pada bentuk-bentuk latihan yang sama. Maka di berikan variasi latihan seperti 1) Melakukan *dribbling* dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam melewati con lalu dilanjutkan dengan *shooting*. 2) Melakukan *passing* ke teman yang didepan, kemudian teman

melakukan *backpass*, kemudian yang melakukan *passing* menghampiri bola kemudian melakukan *shooting*. 3) Berlari melewati *con*, kemudian dilanjutkan dengan *shooting*. 4) Berlari maju mundur melewati lima *con* kemudian melakukan *shooting*. 5) Berlari zig-zag melewati *con* kemudian melakukan *shooting*. 6) Lompat menggunakan dua kaki melewati *con* kemudian melakukan *shooting*. Sehingga peserta ekstrakurikuler tidak bosan dan semangat mengikuti latihan, karena semakin banyaknya variasi latihan, maka mereka juga akan lebih tertarik mengikuti setiap sesi latihan dan berdampak baik bagi hasil latihan. Dalam proses latihan ekstrakurikuler permainan futsal Sekolah SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak ada baiknya diberikan variasi latihan dalam bentuk *shooting*, agar lebih banyak variasi yang akan dilakukan saat melakukan latihan *shooting*.

Berdasarkan hasil uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui proses dan hasil pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang dalam permainan futsal pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

## **B. Rumusan masalah**

Ada pun yang menjadi masalah ini adalah : Apakah terdapat pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak ?

Dari masalah umum di atas, maka dirumuskan sub-sub masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh kemampuan *shooting on target* gawang sebelum diberikan latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak?
2. Adakah pengaruh kemampuan *shooting on target* gawang setelah diberikan latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak?

3. Seberapa besar pengaruh pola latihan *Shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Secara khusus tujuannya adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan *shooting on target* gawang sebelum diberikan pola latihan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.
2. Kemampuan *shooting on target* gawang sesudah diberikan pola latihan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.
3. Seberapa besar pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak

### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak khususnya insan-insan yang berkecimpung dibidang olahraga dan secara teoritis maupun praktis yang secara umum dapat mengembangkan wawasan.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani khususnya pada pengembangan latihan *shooting* dalam pelaksanaan ekstrakurikuler serta prestasi belajar siswa peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti pembelajaran secara keseluruhan.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan rujukan atau referensi dalam melakukan penelitian berikutnya.
2. Manfaat Praktis Bagi:
- a. Pelatih adalah:  
Sebagai informasi yang perlu dilakukan dalam variasi latihan *shooting* dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Siswa ekstrakurikuler adalah:
- 1) Sebagai bahan dan informasi mengenai manfaat variasi 1 Z “dalam aktivitas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
  - 2) Untuk mengetahui hubungan variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* dalam permainan futsal.
- c. Sekolah adalah:  
Sebagai informasi tentang pentingnya variasi latihan *shooting* pada kegiatan ekstrakurikuler dan prestasi belajar siswa.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Untuk membatasi penelitian ini agar jelas ruang lingkupnya maka dalam pembahasan ini akan dikemukakan tentang variabel penelitian dan definisi operasional.

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun tingkatannya. Jadi variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. ( I Made Indra P.2019 : 1 ). Sedangkan Sugiyono (2020: 67), menerangkan jadi variabel penelitian pada dasarnya adalah segala suatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Hatch dan Farhady berpendapat dalam (Sugiyono 2020: 67) secara teoritis variabel dapat di definisikan sebagai atribut seseorang atau objek

dengan objek yang lain. Sedangkan Suharsimi Arikunto (2010: 99) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian”. Kerlinger berpendapat dalam (Sugiyono 2020: 67) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan di pelajari.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat dikatakan bahwa variabel merupakan segala sesuatu yang berada atau ada pada diri seseorang atau objek penelitian yang memiliki perbedaan di antara objek-objek tersebut. Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua macam, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

#### **a. Variabel bebas**

Variabel bebas adalah suatu kondisi untuk menerangkan hubungan dengan fenomena yang diobservasi atau merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat. Sugiyono (2020:69) mengemukakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau hal yang menjadi penyebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Menurut Zulfadrial (2012: 15). “Variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau factor-factor yang menentukan atau mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat”. Sedangkan menurut Hadari Nawawi (2017: 56) variabel bebas adalah sejumlah gejala atau faktor unsur yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala atau faktor unsur.

Pola latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol an menghasilkan kemenangan. Latihan yang baik adalah latihan yang mendekati atau menyerupai permainan sesungguhnya (Scheunemann, 2005: 133).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat dikatakan bahwa variabel bebas adalah faktor yang mempengaruhi sebuah variabel

lainnya. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah “Pola latihan *shooting*”.

#### **b. Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat adanya variabel bebas. Sugiyono (2020: 69), mengatakan variabel terikat ”adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Menurut Hadari Nawawi (2009: 57) variabel terikat adalah sejumlah gejala atau faktor unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas. Jadi variabel terikat ini adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas.

Menurut Lhaksana (2012, hal. 34) “Menembak atau Shooting merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan permainan”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas di katakan bahwa variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat” adalah “Kemampuan *shooting on target gawang*”.

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan penjelasan tentang variabel dan aspek-aspeknya, untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran yang berbeda antara penulis dan pembaca. Adapun yang dimaksud variabel dan aspek-aspeknya adalah:

#### **a. Pola latihan *shooting***

Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Peningkatan beban latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet yang berlatih (Yusia Apriantha Jatapon Saputra, Pelatih Futsal 1). Dalam pelaksanaan

latihan aspek-aspek yang mendukung terhadap pencapaian prestasi olahraga harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal.

Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan dengan semua kaki, namun secara teknik agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki.

Pola latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah dalam bentuk:

- 1) Melakukan *dribbling* dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam melewati *con* lalu dilanjutkan dengan *shooting*.
- 2) Melakukan *passing* ke teman yang didepan, kemudian teman melakukan *backpass*, kemudian yang melakukan *passing* menghampiri bola kemudian melakukan *shooting*.
- 3) Berlari melewati *con*, kemudian dilanjutkan dengan *shooting*.
- 4) Berlari maju mundur melewati lima *con* kemudian melakukan *shooting*.
- 5) Berlari zig-zag melewati *con* kemudian melakukan *shooting*.
- 6) Lompat menggunakan dua kaki melewati *con* kemudian melakukan *shooting*.

(Yusia Aprinatha Jatapon Saputra Pelatih Futsal 1)

b. Kemampuan *shooting on target* gawang

Kemampuan *shooting on target* gawang merupakan salah satu cara untuk memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki bagian punggung sebagai tumpuan perkenaan bolanya. Tes kemampuan *shooting on target* gawang dalam penelitian ini menggunakan tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) Nurhasan, ( 2000:153 ).

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
- 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
- 3) Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka stopwatch di jalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran.

- 4) Teste diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
- 5) Gawang yang diberi target nomor-nomor.