

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu 2 x 20 menit yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relative lebih kecil dari permainan sepakbola. Permainan futsal yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut (Irawan, 2009:22), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti menerima bola (*receiving*), menendang bola ke gawang (*shooting*), mengumpan (*passing*), mengumpan bola dilambungkan (*ciping*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*).

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 bola cepat

passing yang 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. (Irawan, 2009:33) menyatakan bahwa menendang bola merupakan keterampilan yang paling penting dan mendasar yang harus dikuasai. 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.

Shooting dalam futsal merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan senjata paling ampuh untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat kearah gawang lawan. *Shooting* dalam futsal dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu *shooting* punggung kaki dan ujung kaki atau ujung telapak kaki. Namun *shooting* dengan punggung lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal (Irawan, 2009:34).

Berdasarkan pengamatan dan test awal yang dilakukan dalam latihan peserta didik ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Karangasem untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat 70% dari 38 orang masih ada peserta didik yang belum mampu melakukan *shooting* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain dan test awal yang dilakukan banyak peserta didik yang

melakukan kesalahan dalam *shooting*, antara lain: *shooting* tidak mengarah ke gawang, *shooting* yang tidak terlalu kencang dan jauh dari jangkauan teman sehingga bola mudah di kuasai lawan, *shooting* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana arah bola.

Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga peserta didik mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya peserta didik masih sering melakukan *shooting* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *shooting* di saat latihan maupun pertandingan.

Selain itu berdasarkan observasi ke sekolah Madrasah Aliyah Negeri Karangasem, kami peneliti meminta data prestasi peserta didik ekstrakurikuler futsal untuk mengetahui tingkat keberhasilan latihan selama ini terhadap tingkat prestasi yang diraih, berdasarkan data yang didapatkan, berikut prestasi peserta didik ekstrakurikuler futsal dari tahun ke tahun: 1) 2015: Juara II Turnament zeins Futsal cup tingkat SMA/MAN Se-Karangasem, 2) 2016: Juara II Turnamen SMANSA cup, 3) 2016: Juara I Futsal Turnament tingkat MAN Se-Karangasem, 4) 2017: Juara II Futsal Turnamen tingkat MAN Se-Bali, 5) 2018: 16 besar Turnament Satria Futsal cup, 6) 2018: 8 besar Turnament zeins Futsal cup tingkat SMA/MAN Se-Karangasem.

Pentingnya Teknik dasar *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki peserta didik. Bagi peserta didik melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi peserta didik

sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan pada saat *shooting* bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi *shooting* dalam mengalirkan bola ke teman dan kurangnya ketepatan tendangan *shooting* kearah sasaran gawang dan kekuatan otot kaki pemain. Agar para peserta didik pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan pelatihan yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pelatihan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan pelatihan yang tepat agar diperoleh kemampuan ketepatan *shooting* yang baik.

Pemilihan dan penerapan metode dalam latihan ketepatan *shooting* untuk peserta didik ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Karangasem, agar metode yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan peserta didik dalam penguasaan ketepatan *shooting* futsal, maka pada penelitian ini akan menerapkan metode dalam proses latihan ketepatan *shooting* futsal yakni metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice*. Metode latihan (Suteja 2009) mengemukakan bahwa “latihan dengan metode *massed practice* dan metode *distributed practice* yang sering disebut dengan latihan terus menerus dan metode latihan yang diselingi waktu istirahat. Dalam perkembangannya metode latihan tersebut sering diterapkan ke cabang olahraga tertentu. Dalam cabang futsal, untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *shooting* bermain futsal bisa menggunakan metode latihan yang telah dimodifikasi demi pengembangan keterampilan futsal.

Massed practice merupakan sesi latihan di mana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar dari pada jumlah istirahat di antara

percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan dalam berbagai tugas, sedangkan *distributed practice* adalah disela-sela latihan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai. Kedua metode latihan tersebut akan diterapkan dalam peningkatan keterampilan *shooting* dalam bermain futsal.

Agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bermain futsal. Untuk dapat melakukan keterampilan bermain futsal dengan baik dan benar, maka diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik. Kemampuan fisik berhubungan dengan koordinasi mata kaki yang mempengaruhi penampilan pemain baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan koordinasi mata kaki yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan bermain futsal. Perbedaan koordinasi mata kaki dapat dibedakan menjadi dua yaitu koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah. Perbedaan koordinasi mata kaki yang ada pada diri pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam keterampilan teknik *shooting*. Perbedaan pemain dalam hal koordinasi mata kaki akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Bersumber dari pernyataan di atas mengenai pentingnya pelatihan *shooting* bagi pemain futsal, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *shooting*. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Metode Pelatihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Negeri Karangasem”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Prestasi siswa ekstrakurikuler futsal MAN Karangasem belum sesuai dengan yang diinginkan.
- b. Keterampilan bermain futsal belum mempengaruhi pencapaian prestasi.
- c. Kemampuan teknik *shooting* belum dapat diaplikasikan dengan baik
- d. Metode-metode latihan belum diterapkan sesuai dengan kebutuhan.
- e. Belum diketahui Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.

1.3 Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji, maka hanya dibahas pada masalah metode latihan dan keterampilan bermain futsal. Tetapi tidak semua metode Latihan, koordinasi mata kaki dan keterampilan bermain futsal dibahas disini, melainkan hanya pada metode *massed practice* dan *distributed practice* serta koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Dalam penelitian ini yang menjadi masalah adalah seberapa jauh pengaruh metode latihan (*massed practice* dan *distributed practice*) dan koordinasi mata kaki terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal, bagi peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Karangasem. Dimana pengukuran didasarkan pada ketepatan melakukan *shooting*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

- a. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting*?
- b. Apakah terdapat interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting*?
- c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed*

practice terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari koordinasi mata kaki katagori tinggi?

- d. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari koordinasi mata kaki katagori rendah?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting*.
- b. Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting*.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari koordinasi mata kaki katagori tinggi.
- d. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari koordinasi mata kaki katagori rendah.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Secara Teoritis

Pengaruh metode pelatihan dan koordinasi mata kaki dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bagi pemain futsal.

b. Secara Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi pelatih dan pembina olahraga merupakan pengetahuan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sehingga dapat menambah alternatif bentuk pelatihan untuk melatih ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.
2. Bagi peserta didik merupakan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk melatih ketepatan *shooting* dalam permainan futsal agar tidak selalu monoton.
3. Bagi peneliti dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.
4. Bagi masyarakat merupakan pengetahuan baru yang dapat di terapkan untuk latihan bagi setiap warga yang memiliki potensi dalam olahraga futsal.