

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah salah satu hal yang paling mendasar dalam kehidupan setiap manusia. setiap manusia membutuhkan proses pendidikan agar dapat menjadi Sumber Daya Manusia yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi lingkungan luas. Pendidikan adalah usaha dasar yang terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dikehidupan kita dikarenakan didalam proses pendidikan peserta didik akan diajarkan untuk mampu memiliki kecerdasan, akhlak, ilmu hidup ,kekuatan spiritual keagamaan dan pengetahuan serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk masyarakat. Pendidikan sering diajarkan dari orang tua kandung, kelompok masyarakat, sekolah, tapi mungkin juga pendidikan dilakukan secara otodidak. Salah satu lembaga yang melaksanakan pendidikan yaitu sekolah, dimana sekolah merupakan suatu pelaksanaan organisasi pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan disekolah memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan, perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental serta emosial. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatau mata pelajaran

yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan berkembang jasmani, mental, dan sosial” (Depdiknas 2006:131).

Proses melaksanakan pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menggunakan beberapa kegiatan mulai dari dari perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sampai pada tindak lanjut dalam usaha mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran melibatkan beberapa komponen yakni peserta didik, guru, tujuan, isi pembelajaran, metode, media, dan evaluasi.

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi demikian latihan fisik dan olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan, dan hanya bisa dilakukan di waktu luang. Kebutuhan akan kesehatan menjadi salah satu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Olahraga saat ini sudah sangat berkembang, orang-orang melakukannya untuk memenuhi kebutuhan prestasi, kebugaran jasmani, dan rekreasi atau hiburan. Pertandingan olahraga juga banyak diminati sebagai tontonan yang menarik. Perkembangan tersebut memungkinkan tumbuh pesat sekolah olahraga, klub olahraga, pusat kebugaran, dan perkumpulan olahraga kesehatan dan rekreasi. Pada situasi kehidupan modern saat ini, kebutuhan akan hiburan dan olahraga menjadi hal

yang sangat penting. Olahraga bukan hanya dikatakan untuk prestasi, dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdapat tiga ruang lingkup olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA, SMK sampai ke universitas olahraga futsal sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar di kota-kota. Futsal adalah permainan bola (seperti sepakbola) yang terlahir dari ketidakmampuan orang-orang dalam membuat lapangan sepakbola. Menurut Kurniawan (2011: 104) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan SALon atau SALa (dari bahasa Perancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan) (Murhananto, 2006:6). Olahraga futsal sebagai pengganti latihan teknik dasar dan ketrampilan (skill) sepakbola konvensional, karena lapangan yang rata pemain dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata, dan jumlah pemain

yang sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis dan menarik. Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar.

Dalam melakukan permainan futsal setiap pemain harus menguasai teknik bermain futsal yang benar dan baik. Pengertian dari teknik futsal adalah segala sesuatu yang diperlukan agar seseorang dapat bermain futsal. Tindakan yang dilakukan untuk bermain futsal adalah termasuk teknik futsal, yang termasuk teknik futsal adalah Menendang (*passing* dan *shooting*), Menahan (*trapping*), Mengontrol (*control*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), dan teknik Penjaga gawang (*keeper*). Kemampuan melakukan tendangan juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik *shooting* yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan finishing tim. *Shooting* suatu bagian teknik terpenting dalam permainan futsal karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan.

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 Futsal SMK N 2 Singaraja 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.

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain. Menurut (Nitisastro, 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik *shooting* baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan *shooting* yang baik. 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.

Pentingnya Teknik dasar *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya meningkatkan akurasi tendangan *shooting* untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki peserta didik. Bagi peserta didik melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukanlah 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* ke arah 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 SMK N 2 Singaraja 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*. Metode latihan (Suteja 2009) mengemukakan bahwa “latihan dengan metode *massed 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. 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

Penelitian yang dilakukan adalah *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK N 2 Singaraja sudah baik, tetapi dalam hal ketepatan masih lah sangat kurang mereka cenderung hanya menggunakan kekuatan saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada gawang, sehingga peluang yang mereka peroleh tidak menghasilkan apapun, ekstrakurikuler futsal di SMK N 2 Singaraja, memiliki jadwal latihan 1 minggu 2 kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Minggu, 16.00 s/d 18.00 WIB. Siswa di bimbing atau di latihan oleh *coach* ini belum memiliki lisensi sebagai pelatih futsal, di sekolah SMK N 2 Singaraja, dalam latihannya yang dipimpin oleh *coach* memiliki beberapa program latih seperti: (1) Latihan daya tahan tubuh, (2) Latihan kecepatan, (3) Latihan kekuatan (4) Latihan kelenturan (Heriyanto, 2016).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2023 dan juga dengan melakukan wawancara dengan guru Penjas SMK N 2 Singaraja, didapatkan hasil bahwa pada saat melakukan permainan futsal, masih banyak pemain yang melakukan akurasi tendangan yang kurang baik, sehingga sering kali ketika para pemain futsal melakukan tendangan ke arah gawang, jauh melenceng dari ketentuan yang ditargetkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi tendangan bola kearah gawang yaitu dengan melakukan latihan kusus. Salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu dengan

pelatihan *massed practice*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “PENGARUH PELATIHAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP AKURASI TENDANGAN BOLA KE GAWANG PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK N 2 SINGARAJA”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang akan dihadapi dalam penelitian, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pelatihan *massed practice* terhadap akurasi *shooting* pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Singaraja?
2. Apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat akurasi *shooting* sebelum dan setelah penerapan pelatihan *massed practice* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Singaraja?
3. Bagaimana perbandingan antara tingkat akurasi *shooting* siswa yang mengikuti pelatihan *massed practice* dengan mereka yang tidak mengikuti latihan tersebut dalam ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Singaraja?
4. Bagaimana persepsi siswa terhadap efektivitas dan keefektifan pelatihan *massed practice* dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* mereka dalam ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Singaraja?
5. Apa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas pelatihan *massed practice* dalam meningkatkan akurasi *shooting* siswa dalam ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Singaraja?
6. Bagaimana strategi yang dapat diterapkan untuk memaksimalkan manfaat

dari pelatihan *massed practice* dalam meningkatkan akurasi shooting siswa dalam ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Singaraja?

### 1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pokok masalah, agar penelitian tersebut dapat lebih terarah. Adapun batasan masalah yang diangkat dalam penelitian ini hanya berkaitan dengan “Pengaruh Pelatihan *Massed Practice* Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK NEGERI 2 SINGARAJA”.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan adalah “Bagaimana pengaruh pelatihan *massed practice* terhadap kemampuan tendangan bola kearah gawang atlit Futsal SMK N 2 Singaraja” ?

### 1.5 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui ada pengaruh metode pelatihan *massed practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Singaraja.

#### A. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

##### 1. Teoritis

Manfaat secara teoritis dari hasil penelitian ini yaitu sebagai wacana untuk pelatih bahwa akurasi tendangan ke gawang sangat penting bagi *finishing* ke

gawang. Maka dari itu program latihan secara teratur dan benar akan meningkatkan kemampuan akurasi tendangan ke gawang. Dengan bentuk variasi latihan seperti latihan *massed practice* maka akan lebih mudah untuk dapat meningkatkan kemampuan akurasi tendangan ke gawang.

## 2. Praktis

Hasil penelitian dapat memberikan manfaat untuk peneliti sendiri, pembaca, dan Futsal. Untuk peneliti, penelitian ini dapat diterapkan dalam ilmu kepelatihan untuk cabang futsal. Bagi pembaca dapat menambah wawasan dan menambah motivasi bermain dan berlatih sepakbola, serta untuk pelatih penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam program latihan bagi pemain futsal bahwa latihan *massed practice* dapat dikembangkan dengan berbagai macam variasi latihannya.

