

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap manusia dalam menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar memiliki banyak cara, salah satunya dengan melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang bahkan untuk mencapai prestasi. Salah satu tujuan olahraga yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, namun untuk mencapai prestasi tertinggi bukan merupakan suatu hal yang mudah. Diperlukan proses latihan berjenjang yang terus menerus dan konsisten mulai dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kegiatan manusia untuk mengembirakan diri sambil memelihara kesehatan jasmani atau bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar. Olahraga di masyarakat telah tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk pelaksanaannya, pengorganisasiannya, dan tujuan yang hendak dicapai yang berbeda pula sesuai ruang lingkup masyarakat yang melaksanakannya (Gunawan Manullang, 2018, p. 2).

Latihan pada saat ini tidak hanya sekedar berolahraga tetapi sudah merupakan proses yang kompleks. Dalam memahami permasalahan tersebut seorang pelatih harus membekali dirinya dengan ilmu yang cukup. Pada umumnya banyak para atlet bahkan pelatih yang selama ini percaya bahwa lebih banyak melakukan latihan fisik berarti lebih baik. Sebenarnya yang menentukan keberhasilan seorang atlet bukannya seberapa berat atau seberapa banyak atlet itu berlatih, tetapi yang penting adalah keakuratan intensitas latihan.

Olahraga merupakan bagian dari hidup sehat masyarakat. Banyak pilihan untuk mencapai hidup sehat dengan berolahraga. Di Indonesia sendiri salah satu cabang olahraga yang populer selain sepakbola adalah futsal. Futsal merupakan olahraga yang masih berkembang dan sedikit demi sedikit mulai melekat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Olahraga futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan.

Olahraga Futsal adalah salah satu olahraga paling terkenal di seluruh planet saat ini. Hampir setiap negara atau daerah bermain futsal. Futsal adalah permainan prestasi, di mana banyak individu dan anak muda saat ini melakukan futsal sebagai diskusi untuk berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang ideal membutuhkan kapasitas fisik, strategis, khusus, dan mental yang hebat. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima pemain masing-masing bermain di lapangan, masing-masing kelompok berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga

agar musuh tidak mencetak gol, apalagi futsal. merupakan olahraga tim yang membutuhkan banyak tuntutan fisik termasuk daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk mengubah arah dengan cepat dan terorganisir.

Pada permainan futsal terdapat beberapa teknik yang dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. “Teknik teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)”. Maka dari itu, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain futsal tersebut. Pemain yang menguasai teknik-teknik bermain lebih baik, maka pemain tersebut akan terlihat matang jika dibandingkan dengan pemain yang penguasaan tekniknya masih rendah. Dengan demikian, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain futsal untuk menuju prestasi yang maksimal.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah *shooting*. Teknik *passing*, *control* dan *dribbling* memang merupakan teknik yang sering dilakukan saat pertandingan tetapi sehebat apapun permainan futsal, mencetak gol tetap menjadi tujuan utama. Dan teknik terakhir dalam proses mencetak gol adalah *shooting*. Semakin banyak mencetak gol maka semakin besar peluang menang, maka semakin dekat dengan prestasi.

“*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan”. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol.

*Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Teknik *shooting* ini pada dasarnya cukup mudah dilakukan tetapi diperlukan ketepatan saat melakukan tendangan agar dapat mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan banyak cara yaitu dengan menggunakan bagian dalam kaki, dengan punggung kaki, dan dengan ujung sepatu. Namun, pada dasarnya semua tendangan yang dilakukan kearah gawang dapat dikatakan sebagai *shooting*. *Shooting* menjadi hal yang penting dalam futsal untuk meraih kemenangan.

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya meningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan. Untuk mendapatkan keterampilan *shooting* yang baik maka diperlukan Latihan yang baik. Dibutuhkan usaha untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bagi setiap pemain agar terbentuknya Gerakan otomatisasi yang baik dan benar. Pada kenyataannya di lapangan, tidak jarang yang terjadi adalah *shooting* para pemain tidak mengarah ke gawang, yang

terjadi justru bola melenceng ke samping gawang dan melambung tinggi. Penyebabnya adalah masih rendahnya tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* para pemain dibutuhkan latihan yang tepat supaya kemampuan teknik *shooting* dapat meningkat.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting ke arah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan shooting dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain futsal yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, kemampuan *shooting* pemuda karang taruna Desa Upang Cemara yang kurang baik menjadi kendala untuk menciptakan gol. Pada saat pertandingan sesungguhnya pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara hanya mampu mencetak gol melalui shooting 2 kali dari 7 kali *shooting*. Sisanya dapat diselamatkan oleh kiper, membentur tiang/mistar dan tidak mengarah ke sasaran pada saat bertanding *shooting* pemain masih melebar, melambung di atas mistar

gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan. Beberapa faktor penyebab hal itu terjadi dikarenakan program Latihan *shooting* target kurang tepat untuk melatih kemampuan *shooting*, Pada saat latihan lapangan yang kurang rata, tidak ada garis pembatas dan peralatan latihan yang kurang memadai seperti kerucut, rompi, *stopwatch* mengakibatkan kurangnya kemampuan *shooting*.

Salah satu metode latihan interval training merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh periode istirahat-istirahat di antara repetisi dan set. Latihan interval training dengan istirahat aktif telah banyak dipakai seorang pelatih dalam meningkatkan kecepatan atletnya. Adapun Metode *shooting* dengan satu arah yang akan digunakan peneliti dalam meningkatkan kemampuan *shooting* futsal pemuda karang taruna desa Upang cemara. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan dan mempertahankan kecepatan dan ketepatan *Shooting*, Karena di dalam futsal para pemain dituntut selalu bergerak dan cepat maka dengan adanya latihan *shooting* dengan Latihan Interval diharapkan ketepatan *shooting* pemain kearah gawang dapat meningkat, sehingga peluang untuk mencetak gol juga akan meningkat dan dapat meraih kemenangan.

Dari uraian latar belakang diatas telah diketahui bahwa *Shooting* pada Permainan Futsal pemuda karang taruna Desa Upang Cemara belum memiliki keterampilan yang baik, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti skripsi yang berjudul **“PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN FUTSAL KARANG TARUNA DESA UPANG CEMARA”**

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas, ditemukan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

1. Minimnya Variasi dalam Proses Latihan shooting, sedangkan shooting merupakan Teknik yang sangat penting dalam permainan futsal.
2. Sarana dan Prasarana yang kurang memadai sehingga berpengaruh pada proses Latihan para pemain.
3. Perlunya peningkatan ketepatan *shooting* kearah gawang dengan bentuk metode Latihan Interval.
4. Pengetahuan tentang berbagai metode Latihan *shooting* masih kurang, sehingga perlunya penambahan ilmu pengetahuan tentang Latihan *shooting* demi menunjang kualitas Latihan.

### **1.2.2 Pembatasan Masalah**

Supaya pelaksanaan penelitian ini lebih terarah dan sesuai tujuan, maka dilakukan pembatasan masalah akan diteliti. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada latihan interval dan koordinasi dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemuda karang taruna Desa Upang Cemara.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, Identifikasi masalah serta Pembatasan lingkup masalah diatas, maka dapat dirumuskan

permasalahan sebagai berikut: “Apakah metode Latihan interval dapat mempengaruhi *shooting* pada permainan futsal oleh karang taruna Desa Upang Cemara?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh metode Latihan interval dapat mempengaruhi shooting pada permainan futsal oleh karang taruna Desa Upang Cemara.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang penulis teliti yaitu:

1. Manfaat Praktis
  - a. Sebagai salah satu pedoman pelatih dan berlatih dalam melatih.
  - b. Bagi Pemain: agar dapat mengetahui dan mempraktekkan keterampilan shooting dengan bola bergerak sehingga dapat meningkatkan ketepatan shooting kearah gawang.
  - c. Peneliti: sebagai sarana praktik teori yang telah didapat selama melaksanakan kuliah dan sebagai tambahan wawasan serta tambahan pengalaman di lapangan.
2. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal.



- b. Bagi mahasiswa khususnya pada prodi ilmu keolahragaan, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang olahraga futsal.