

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga yang dilakukan sebagai rutinitas keseharian akan meningkatkan kinerja tubuh sehingga tidak ada kendala dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Rahmi & Syahara, 2020). Futsal adalah salah satu dari banyak olahraga yang dapat dilakukan.

Futsal adalah permainan bola di mana dua tim bermain dengan lima orang masing-masing. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain pemain utama, setiap regu dapat memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal tidak memiliki net atau papan, tetapi garis.

Futsal adalah olahraga yang paling disukai dan disukai di Indonesia, terutama laki-laki. Hal ini dibuktikan oleh fakta bahwa orang-orang di kota dan pedesaan lebih suka bermain futsal daripada olahraga lainnya. Olahraga futsal juga berkembang pesat di sekolah-sekolah dari SMP, SMA hingga Universitas. Ini ditunjukkan oleh banyaknya kejuaraan futsal yang diadakan di kota-kota.

Ada banyak lapangan futsal di kota Prabumulih yang dapat disewa untuk bermain atau bertanding selama beberapa jam. Ini disebabkan oleh tingginya minat terhadap permainan ini yang membuat masyarakat kota Prabumulih, terutama orang dewasa dan remaja, lebih mudah mengakses lapangan untuk latihan.

Sebagian orang bermain futsal sebagai hobi, tetapi ada juga yang menekuninya sebagai ajang berkompetisi dan mencapai prestasi. Motivasi untuk melakukan hal ini adalah untuk menunjukkan kemampuan mereka dan mencapai prestasi yang dapat dibanggakan.

Sekolah-sekolah mengenal futsal karena menjadi salah satu mata pelajaran dan aktivitas ekstrakurikuler yang membantu siswa berprestasi dan meningkatkan nilai sekolah. Tidak mengherankan bahwa setiap institusi pendidikan mengadakan pertandingan futsal antara tim jagoan antar sekolah dan tim jagoan antar kelas. Oleh karena itu, futsal adalah salah satu jenis bola yang paling disukai oleh siswa dan merupakan salah satu olahraga yang paling mereka sukai saat berpartisipasi dalam ekstrakurikuler sekolah.

Ekstrakurikuler di sekolah adalah wadah atau tempat pembinaan siswa yang bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat setiap siswa. Tujuannya adalah untuk menjangkau siswa yang berbakat sejak dini dan memberikan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk membangun diri dan lingkungan masyarakat mereka sendiri. Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih mengadakan kegiatan ekstrakurikuler tiga kali seminggu. Setiap pertemuan biasanya berisi materi yang berbeda. Salah satu contohnya adalah latihan kekuatan otot tungkai dan ketepatan tembakan.

Kekuatan otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awalan (Syaputra et al., 2021). Otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Menurut (Delila et al., 2017) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu ke arah sasaran yang ditentukan, dapat berupa jarak atau obyek langsung.. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang Anda ketahui sebelumnya. Upaya untuk membidik sasaran oleh pemanah atau penembak sangat mirip. Latihan ketepatan didefinisikan sebagai keinginan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu dengan tujuan dan maksud tertentu. Proses seperti mengoper, melempar, heading, dan shooting sangat penting dalam permainan futsal.

Shooting merupakan salah satu unsur penting dalam futsal, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih kecil dari lapangan sepakbola, jadi para pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol (Syaputra et al., 2021). Shooting biasanya dilakukan untuk mencetak gol, tetapi terkadang dilakukan untuk membuang bola sejauh mungkin dari daerah pertahanan sendiri. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa banyak pemain memiliki kekuatan shooting yang lemah dan ketepatan shooting yang kurang optimal. Akibatnya, saat melakukan shooting ke gawang lawan, banyak bola yang di tangkap dan diantisipasi oleh penjaga gawang lawan.

Pemain futsal harus melakukan latihan kekuatan otot tungkai dan ketepatan shooting untuk memaksimalkan hasil shooting mereka. Semakin banyak kekuatan dan ketepatan shooting mereka ke gawang, semakin besar peluang pemain mencetak gol kegawang lawan.

Berdasarkan hasil observasi selama latihan dan dalam pertandingan futsal antar sekolah, peneliti melihat bahwa siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih memiliki kekuatan otot tungkai dan ketepatan tembakan yang kurang baik. Hal ini terjadi pada saat pemain melakukan tembakan ke gawang lawan. Bola mudah ditangkap dan diantisipasi penjaga gawang lawan serta tembakan jauh dari target dalam gawang lawan. Setelah melakukan wawancara dengan pelatih, terdapat bahwa pelatih tidak menyediakan program latihan kekuatan otot tungkai dan latihan ketepatan untuk meningkatkan hasil shooting para pemain futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih. Dengan ini peneliti ingin mengajarkan kepada pemain futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih untuk melakukan program latihan kekuatan otot tungkai dan latihan ketepatan untuk meningkatkan hasil shooting para pemain untuk menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **”Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih”**.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Hasil shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih memiliki kekuatan dan ketepatan kurang baik.
2. Kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih masih kurang baik.
3. Ketepatan shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih masih kurang baik.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Studi ini hanya membahas hasil shooting siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih yang dipengaruhi oleh latihan kekuatan otot tungkai dan ketepatan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih?
2. Apakah ada pengaruh latihan ketepatan shooting terhadap hasil shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih?
3. Apakah ada perbedaan hasil shooting antara latihan kekuatan otot tungkai dengan latihan ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan ketepatan shooting terhadap hasil shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan kekuatan otot tungkai dan ketepatan shooting terhadap hasil shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Prabumulih.

1. 4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti dan Guru :

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang luar biasa bagi peneliti dan informasi tentang kondisi fisik yang mempengaruhi shooting futsal.

2. Bagi Prodi Pendidikan Jasmani

Penelitian ini akan membantu menambah referensi perpustakaan dan bahan acuan bagi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Sekolah :

Penelitian ini dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler.