

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik atau permainan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan motorik, serta memberikan hiburan maupun prestasi. Pembinaan olahraga sendiri merupakan bagian dari proses pengembangan yang berfokus pada peningkatan potensi fisik, mental, teknik, dan taktik individu atau kelompok melalui kegiatan olahraga yang sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan (Purdadi 2022). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga diartikan sebagai aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan terstruktur untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Menurut (Heriyanto 2016), permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola dengan passing cepat antar pemain serta keterampilan shooting yang baik. Dalam futsal, shooting menjadi senjata utama untuk mencetak gol, yang dapat dilakukan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, maupun bagian dalam kaki. Namun, teknik shooting dengan punggung kaki dinilai lebih efektif dan umum digunakan oleh pemain.

Ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan di luar jam pelajaran yang memiliki anggota, visi, dan misi dalam mencapai tujuan prestasi. Kegiatan ini menjadi wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan keterampilan dalam olahraga futsal.

Shooting merupakan salah satu teknik paling efektif dalam futsal untuk mencetak gol, sehingga penguasaan keterampilan ini sangat penting, terutama bagi pemain pemula. Kesulitan umum yang dihadapi pemula adalah ketidaktepatan arah tendangan, di mana bola sering melambung jauh dari target akibat kurangnya pemahaman mengenai arah bola menuju gawang (Falih and Candra 2025). Salah satu aspek penting yang mempengaruhi keberhasilan permainan futsal adalah ketepatan tendangan ke gawang, karena berperan besar dalam efektivitas serangan dan peluang mencetak gol (Jannah 2015). Pemain futsal sering kali harus melakukan shooting dalam kondisi sulit, seperti berada dibawah tekanan lawan, dalam ruang sempit, dengan waktu yang terbatas, serta saat kondisi fisik yang mulai lelah. Oleh karena itu, keterampilan ini perlu dilatih secara intensif agar pemain dapat menghasilkan tembakan yang akurat di berbagai situasi permainan (Rizka, Amalia, and Lestari 2025). Untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal, pemain perlu melakukan latihan dengan pengulangan gerakan sebanyak mungkin. Semakin sering gerakan dilatih, semakin tinggi kemungkinan terjadinya otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien (Berlian et al. 2024)

Berdasarkan hasil observasi pada sesi latihan ekstrakurikuler, ditemukan bahwa banyak pemain mengalami kesulitan mengarahkan bola secara akurat ke target. Beberapa tendangan sering meleset atau tidak memiliki akurasi yang optimal, sehingga peluang mencetak gol berkurang. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar menendang, rendahnya konsentrasi saat mengarahkan bola, dan metode latihan yang belum secara khusus diarahkan untuk meningkatkan akurasi tendangan.

Sebagai solusi, peneliti menerapkan metode latihan dengan menggunakan

ringhoop yang dipasang di gawang. Ringhoop berfungsi sebagai target visual spesifik yang membantu pemain fokus saat melakukan tendangan. Dengan target yang jelas, diharapkan koordinasi mata dan kaki meningkat, kontrol kekuatan dan arah tendangan lebih baik, serta akurasi tendangan semakin terasah. Dalam penelitian ini, ringhoop dibuat berdiameter 65 cm dan dilengkapi gantungan pengikat sebagai penahan. Latihan dilakukan secara bervariasi dengan teknik bebas, namun arah tendangan mengikuti instruksi pelatih yang memberikan kode target tertentu pada ringhoop. Ukuran ringhoop yang lebih kecil dibanding gawang diharapkan mampu melatih pemain agar terbiasa menendang dengan akurasi tinggi. Peneliti meyakini bahwa penggunaan Ringhoop dalam latihan *shooting* dapat berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menendang dan akurasi pemain. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana metode tersebut dapat meningkatkan ketepatan tendangan pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan dalam penyusunan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan menendang bola secara presisi.

Penelitian ini juga didukung oleh beberapa studi sebelumnya, antara lain: (Annisa 2018) yang meneliti pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal putri SMK Negeri 1 Kota Jambi; (Nofriansyah et al. 2024) yang mengkaji pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap akurasi tendangan pada pemain futsal Club Gaspol Lubuk Linggau; (Heriyanto 2016) yang meneliti variasi latihan menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan *shooting* punggung kaki pada siswa SMP N 2 Depok; (Subki dan Bulqini 2019) yang menguji pengaruh target games terhadap akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada

peserta ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo; serta (Ramadhan 2021) yang meneliti pengaruh permainan target terhadap akurasi *shooting* pada pemain futsal SMK Teknika Cisaat.

Perbedaan penelitian ini dengan studi sebelumnya terletak pada penggunaan ringhoop yang dipasang di gawang dengan jarak 11 meter sebagai target latihan, serta latar belakang masalah yang berasal dari rendahnya akurasi tendangan pemain futsal SMP Negeri 30 Palembang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen berjudul: *Pengaruh Latihan Menggunakan Ringhoop Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Palembang*.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Masih rendahnya tingkat ketepatan tendangan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang.
2. Belum diterapkannya metode latihan yang terfokus pada peningkatan akurasi tendangan.
3. Belum diketahui secara pasti apakah penggunaan ringhoop sebagai alat bantu latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan siswa.

1.3 Batas masalah

1. Sekolah yang akan diteliti adalah SMP Negeri 30 Palembang
2. Siswa yang diteliti hanya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal

1.4 Rumusan masalah

Apakah berpengaruh latihan menggunakan ringhoop ke gawang terhadap ketepatan tendangan dalam Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 30 Palembang ?

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan menggunakan ringhoop kegawang terhadap ketepatan *shooting* dalam ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang.



Universitas Bina
Dharma

