

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilakukan dengan teratur dan terencana guna meningkatkan kebugaran serta mempertahankan kesehatan tubuh untuk melatih kemampuan fisik maupun mental. Saat ini, olahraga semakin berkembang sangat pesat dengan memberikan banyak manfaat bagi peningkatan kesehatan seseorang (Safari dkk.,2025). Dalam olahraga juga bisa membangun motivasi positif dengan berkomitmen dan disiplin pada saat melakukan aktivitasnya (Fauzi., 2020). Pada dasarnya, olahraga mengajarkan banyak nilai penting, seperti bermain dengan jujur, menghormati teman dan lawan, menerima kekalahan dengan sikap sportif, serta memberikan selamat kepada pemenang (Fauzi, 2023). Aktivitas ini mencakup berbagai gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot, sistem pernapasan, dan aliran darah, sehingga membantu menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Olahraga adalah aktivitas penting dalam kehidupan manusia, jika dilakukan secara teratur, olahraga dapat memberikan manfaat besar bagi perkembangan fisik seseorang (Salahudin & Rusdin, 2020). Menurut Abduh dkk., (2020) mengatakan dengan berolahraga, masyarakat bisa menjaga kesehatannya dan mendapatkan manfaat bagi tubuh. Olahraga selain melibatkan kesehatan, juga mampu melatih fisik individu salah satunya saat pertandingan olahraga. Pertandingan-pertandingan olahraga yang melibatkan aktivitas fisik, kesehatan, dan mental umpama permainan bola besar, dan futsal (Rifaldi dkk., 2023). Terdapat berbagai cabang olahraga yang bisa melatih kemampuan fisik dan mental seseorang salah satunya futsal. Futsal merupakan gerak fisik yang dimainkan di lapangan berukuran kecil dengan dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, termasuk penjaga gawang (Hulfian, 2020). Permainan ini merupakan variasi dari sepak bola dengan durasi waktu tertentu yang lebih singkat dibandingkan sepak bola konvensional (Zilfah, 2017).

Tujuan utama dari olahraga futsal merupakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan teknis, serta kerja sama tim melalui permainan yang cepat dan dinamis, karena dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, futsal menekankan pada kecepatan berpikir, kontrol bola yang baik, serta kemampuan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Hal ini membantu pemain untuk mengasah reaksi, kelincahan, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Selain itu tujuan dari olahraga futsal yaitu untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Kemudian, futsal juga bertujuan untuk membentuk karakter positif, seperti sportivitas, kedisiplinan, dan tanggung jawab dalam bermain sebagai bagian dari sebuah tim. Permainan ini memberikan kesempatan bagi para pemain untuk mengekspresikan kreativitas, meningkatkan keterampilan komunikasi antar pemain, serta belajar mengelola tekanan dalam situasi kompetitif.

Futsal semakin digemari dan banyak dimainkan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Popularitasnya terus meningkat, seiring dengan berkembangnya berbagai metode pembelajaran yang dirancang untuk mereka. Machado dkk., 2018 (dalam Voiser & Guiest 2002). Melalui olahraga futsal ini, diharapkan anak-anak dan remaja khususnya bisa melatih kemampuan gerak secara fisik dan mental. Hal ini juga selaras dengan pernyataan Safari, (2011) bahwasannya setiap orang membutuhkan aktivitas bergerak dalam sehari-harinya terutama pada usia anak-anak dengan cara melalui bermain. Permainan futsal juga perlu adanya teknik-teknik dasar yang dikuasai seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Futsal memiliki kemiripan dengan sepak bola dari segi taktiknya, Tetapi taktiknya berbeda karena luas lapangannya sempit dan tanahnya datar, metode-metode penting dalam permainan futsal secara umum adalah: menerima bola, menendang, mengoper, menembak, memajukan bola, mengumpan, menyundul, melindungi, memblok (Rohman dkk., 2021). Dalam hal ini teknik dasar dalam bermain futsal diantaranya yaitu *shooting*.

Shooting dalam futsal adalah teknik dasar yang digunakan untuk membuat gol melalui cara mengarahkan bola menuju gawang musuh. Tujuan utama dari *shooting* adalah menghasilkan tendangan akurat, keras, dan sulit dihentikan oleh lawan. Sejalan oleh pernyataan Anwari dkk., (2023) *shooting* merupakan melepaskan tembakan bola ke arah target gawang lawan untuk menjadikan sebuah gol. Teknik *shooting* ini harus memerlukan kekuatan kaki yang kuat pada saat mengambil posisi ingin menendang bola ke arah target. Metode shooting yang digunakan dalam futsal harus memiliki kekuatan kaki yang baik merupakan salah satu syarat fisik (Hanafi, 2020). Latihan fisik juga berperan penting dalam menentukan kebugaran seseorang (Ahmad Fauzi dkk., 2020). Kemudian aktivitas fisik ini melibatkan berbagai gerakan dan kelompok otot yang beragam, sehingga menciptakan volume latihan yang besar. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kebugaran tubuh, termasuk sistem kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, kekuatan, serta fleksibilitas (Fauzi dkk., 2023). Dalam permainan futsal masih rendahnya akurasi sehingga tidak mengenai target atau sasaran, khususnya pada siswa SD yang kurang maksimal saat melakukan *shooting*, pernyataan ini diperkuat oleh Rudy dkk., (2022) permainan futsal memang didukung dengan kemampuan dasar, namun tidak selalu mudah bagi pemain untuk melakukan tembakan yang akurat dan tepat sasaran. Hal ini memerlukan suatu metode latihan yang terstruktur dan dilakukan secara berulang untuk mengelola sesi latihan efektif (Safari & Subagja, 2018), khususnya untuk melatih pada kekuatan otot kaki sehingga dapat membantu seseorang tidak kesulitan saat melakukan teknik *shooting* serta mengenai target. Metode latihan adalah cara mengajarkan materi dengan memberikan berbagai jenis keterampilan atau gerakan yang perlu dipraktikkan oleh siswa (Lengkana, 2018). Metode latihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak, memperluas kecerdasan, dan melatih keahlian dalam menghubungkan berbagai situasi dengan lain (Safari & Saptani, 2019).

Dalam penelitian ini, diberikanlah solusi berupa latihan lunge. Menurut Firdaus dkk., (2024.) latihan seperti lunge bermanfaat untuk memperkuat otot

paha bagian depan dan belakang, yang berperan penting dalam menopang lutut dan otot yang kuat akan membantu menjaga kestabilan lutut saat melakukan gerakan menendang atau *shooting*. Latihan lunge dapat membantu meningkatkan kontrol gerakan sekaligus memperkuat otot gluteus dan hamstring, jika dilakukan secara rutin dengan teknik yang benar, variasi seperti walking lunge diyakini mampu membantu pemain futsal membentuk otot kaki yang kuat dan penuh tenaga (Abidin, 2019). Latihan lunge ini bagian dari gerak guna melatih keseimbangan, dan stabilitas tubuh, terutama otot tungkai dan inti (core). Dalam melakukan tendangan, salah satu bagian tubuh yang berperan penting adalah kaki. Kekuatan otot tungkai menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam menendang bola ke arah sasaran. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik, tenaga yang dihasilkan akan lebih optimal sehingga bola dapat diarahkan dengan akurat menuju target, bahkan untuk jarak yang jauh (Ayu dkk., 2023). Kemudian menurut Antonelli dkk., (2019) mengatakan bahwasannya latihan umum yang digunakan dalam pembentukan otot dan latihan adalah lunge dan squat. Seringkali, alat beban digunakan untuk meningkatkan tingkat intensitas latihan. Latihan kekuatan otot kaki dalam penelitian ini sangat penting untuk penelitian selanjutnya dan juga mampu diterapkan khususnya kepada siswa SD. Oleh karena itu dilakukanlah penelitian ini untuk melihat apakah latihan lunge dapat berpengaruh dalam akurasi *shooting* dalam keterampilan futsal pada siswa SD.

Peneliti mengambil penelitian ini, dikarenakan latihan *lunge* dikenal sebagai latihan yang efektif untuk menguatkan otot kaki, meningkatkan keseimbangan, dan memperbaiki koordinasi tubuh, yang semuanya sangat dibutuhkan dalam teknik *shooting* futsal. Hal ini didukung pernyataan Ahmad Fauzi dkk., (2020) bahwasannya latihan lunge adalah jenis latihan yang melibatkan satu sisi tubuh secara terpisah serta latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Peneliti ingin mengetahui apakah latihan ini dapat memberikan dampak signifikan terhadap akurasi *shooting* siswa SD, mengingat mereka sedang berada dalam masa perkembangan fisik dan motorik yang pesat. Melihat juga

berbagai uraian permasalahan di latar belakang yang masih rendahnya akurasi *shooting* tidak mengenai target dan kekuatan kaki yang masih belum maksimal saat melakukan *shooting* bola khususnya pada siswa SD. Dengan penelitian latihan lunge diharapkan dapat membantu akurasi *shooting* dan kekuatan otot kaki pada siswa SD, sehingga dapat memaksimalkan akurasi dan tepat sasaran target pada saat dalam bermain futsal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah latihan lunge dapat berpengaruh terhadap akurasi *shooting* dalam keterampilan futsal pada siswa SD?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan lunge dapat berpengaruh terhadap akurasi *shooting* dalam keterampilan futsal pada siswa SD. Dampak penelitian ini, bagi siswa menambah pengetahuan serta mampu menerapkan program latihan lunge ini sehingga akurasi *shooting* sangat baik. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru olahraga dan pelatih dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan futsal siswa, khususnya dalam aspek akurasi *shooting*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan beberapa manfaat, yaitu seperti diuraikan di bawah ini:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya wawasan dalam bidang olahraga, khususnya terkait latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan keterampilan futsal, terutama akurasi *shooting*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian sejenis di masa depan.

1.4.2 Manfaat Praktik

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi langsung kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pembinaan keterampilan olahraga futsal di tingkat sekolah dasar. Manfaat tersebut antara lain:

1. Siswa Sekolah Dasar

Memberikan pengalaman latihan fisik yang menyenangkan dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan dasar bermain futsal, khususnya dalam hal akurasi shooting.

2. Pendidikan Jasmani

Menjadi acuan dalam merancang program latihan yang efektif, khususnya latihan yang berfokus pada penguatan otot tungkai dan keterampilan shooting.

3. Pelatih Futsal Usia Dini

Memberikan referensi metode latihan sederhana namun terukur yang dapat diterapkan dalam sesi latihan futsal untuk meningkatkan performa pemain muda.

4. Sekolah

Mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan menyediakan model latihan yang terbukti bermanfaat bagi perkembangan fisik dan keterampilan siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan lunge terhadap akurasi *shooting* dalam keterampilan futsal pada siswa SD. Lingkup penelitian mencakup pelaksanaan program latihan lunge secara terstruktur dalam jangka waktu selama 12 pertemuan dengan frekuensi 4 minggu 3 kali setiap minggunya, Penelitian ini dilakukan dari awal januari hingga akhir, kemudian pengukuran tingkat akurasi *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan pada saat melakukan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa SD yang mempunyai dan memiliki dasar keterampilan bermain futsal. Dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.