

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan penting bagi setiap manusia karena berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Dari berbagai cabang olahraga, sepak bola dan futsal menjadi yang paling populer dan banyak digemari masyarakat. Sejarah mencatat bahwa permainan futsal sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu, misalnya di Tiongkok dengan nama *Tsu Chu*. Awalnya ini adalah latihan fisik yang diperuntukkan bagi para tentara, yaitu dengan latihan menendang bola dari kulit dan memasukkannya kedalam jaring kecil yang diikatkan bamboo panjang (Alfisahrin & Acha, 2025). Seiring perkembangannya, futsal bukan hanya sekadar latihan fisik, tetapi juga menjadi ajang pembinaan prestasi yang menuntut penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah kemampuan *Shooting* sebagai keterampilan penting untuk mencetak gol.

Latihan *Shooting* dalam futsal harus dilakukan secara program dan berkesinambungan agar tujuan peningkatan keterampilan tercapai (Yogaswara, 2025). Namun, kenyataannya banyak pelatih yang melakukan latihan *Shooting* secara monoton, tanpa variasi, sehingga membuat para pemain cepat jenuh dan perkembangan tekniknya kurang maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *Shooting*, latihan yang diberikan harus bervariasi (Hanafi, 2015). Latihan variasi merupakan bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan dengan metode yang beragam untuk mencapai tujuan latihan. Dengan adanya variasi, pemain tidak

hanya terhindar dari kejenuhan, tetapi juga mendapatkan pengalaman gerak yang lebih luas sehingga keterampilannya semakin berkembang.

Selain *Shooting*, aspek kecepatan juga menjadi faktor penting dalam futsal (Arham, 2019). Kecepatan dibutuhkan pemain untuk menguasai bola, bertahan, maupun menyerang dalam kondisi permainan yang dinamis. Kecepatan lari bahkan menunjang terciptanya gol, karena memungkinkan pemain lebih cepat menggiring bola dan menembus pertahanan lawan (Alfajri & Rezki, 2025). Pemain yang memiliki kecepatan lari akan lebih mudah mencetak gol maupun mengejar bola. Oleh karena itu, latihan kombinasi seperti variasi *Shooting* dengan sprint sangat efektif untuk meningkatkan ketepatan *Shooting*.

Tim futsal SMAN 12 Banda Aceh belum pernah meraih prestasi juara, namun telah berpartisipasi dalam beberapa turnamen, seperti Jeumpa Puteh 2024 (gugur di fase grup), Amanah Cup (gugur sistem gugur), Axis Cup 2024 (gugur), Series Cup (gugur fase grup), Tibara Cup (8 besar), dan Realistig Cup 2024 (16 besar).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 bulan Mei tahun 2025 di SMAN 12 Banda Aceh pada siswa ekstrakurikuler futsal, masih terdapat beberapa pemain yang tendangannya belum tearah ke gawang. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah kekuatan otot tungkai. Otot tungkai memiliki peran penting dalam menghasilkan daya ledak dan kecepatan bola saat ditendang. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek utama yang menentukan keras dan akuratnya tendangan (Yunica et al., 2023). Dengan

demikian, semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain, maka semakin besar kemungkinan *Shooting* dapat dilakukan dengan kuat sekaligus akurat.

Dari 30 siswa, hanya 15 siswa yang mampu melakukan *Shooting* ke arah gawang dengan tepat, sedangkan 15 lainnya lebih sering melenceng. Kesalahan yang terjadi di antaranya bola melayang ke atas karena perkenaan kaki pada bagian bawah bola, atau melenceng ke samping akibat perkenaan pada sisi bola. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan *Shooting* yang dilakukan belum optimal dan kurang bervariasi, sehingga teknik dasar pemain belum berkembang maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa peningkatan kemampuan *Shooting* melalui kekuatan otot tungkai dan latihan yang terprogram sangat penting untuk menunjang performa tim. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan judul: **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi *Shooting* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMAN 12 Banda Aceh”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kemampuan *Shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal masih rendah.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan *Shooting* pada Siswa putra ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Banda Aceh.
3. Belum diketahuinya pengaruh otot tungkai terhadap akurasi *Shooting* pada Siswa putra ekstrakurikuler futsal SMAN 12 Banda Aceh.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi *Shooting* terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 12 Banda Aceh.”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *Shooting* pada siswa SMAN 12 Banda Aceh?

1.5 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *Shooting* pada siswa SMAN 12 Banda Aceh.

1.6 Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi siswa SMAN 12 Banda Aceh
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan teknik teknik dasar dalam latihan dan permainan bola kaki terutama masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan khususnya dalam hal teknik *Shooting*.

3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih di SMAN 12 Banda Aceh.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Siswa

Memberikan informasi mengenai ketepatan tendangan sehingga dapat mengembangkan ketepatan tendangan melalui latihan *Shooting*.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan *Shooting* yaitu untuk meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi olahraga futsal.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti (Setyawan, 2014). Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Berdasarkan pengertian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha: Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *Shooting* pada siswa SMAN 12 Banda Aceh.
- Ho: Tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *Shooting* pada siswa SMAN 12 Banda Aceh.