

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga massal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya satu tujuannya yaitu memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak (Bangun, 2016).

Futsal merupakan olahraga yang saat ini banyak menarik perhatian seiring dengan perkembangan kompetisi dan peraturannya (Aswadi et al., 2015). Olahraga futsal tidak hanya digemari oleh kaum pria namun juga dengan kaum wanita. Hal ini dapat dibuktikan dengan terselenggaranya kejuaraan futsal putri Indonesia seperti Liga Mahasiswa, Futsalimo, Liga Amatir, Liga Profesional. Bahkan sampai mewakili negara seperti *SEA GAMES*, *AFC Women Futsal*

Championship, berkontribusinya Timnas futsal putri Indonesia di Gelaran *NSDF Women's Futsal Championship 2022*. Salah satu alasan futsal di gemari masyarakat ialah melatih kreatifitas dengan cara mengumpan maupun menggiring bola sehingga dapat mencetak gol ke gawang lawan.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. ada prinsipnya permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yakni menerapkan permainan yang teknik, Fisik dan strategi. Dari Segi permainan futsal dan sepakbola sama-sama bertujuan untuk menciptakan dan memasukkan bola/*gol* sebanyak mungkin. Bahkan teknik-teknik yang ada di sepak bola juga terdapat pada futsal salah satunya ialah teknik *shooting*(menembak bola).

Shooting itu sendiri merupakan tembakan kegawang, tembakan ke gawang yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah teknik *shooting penalti*. Teknik *shooting penalti* pada dasarnya sangat mudah dilakukan tetapi di perlukan ketepatan saat melakukakn tendangan agar dapat terarah ke gawang. *Shooting penalti* dapat di lakukan dengan banyak cara yaitu dengan menggunakan kaki bagaian dalam,kaki bagian luar, punggung kaki, dan dapat pula menggunakan ujung kaki. Namun pada dasarnya semua tendangan yang menuju kearah gawang dapat di sebut dengan *shooting*, memiliki ketepatan *shooting* yang akurat dan menggunakan

teknik yang tepat pula merupakan hal yang sulit dan tidak dapat dilakukan oleh kebanyakan atlet futsal. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* yang akurat. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal di perlukan latihan yang benar agar ketepatan *shooting* meningkat.

Salah satu sekolah dengan minat futsal yang tinggi di Provinsi Lampung adalah SMA Al-Huda Jatimulyo Lampung Selatan. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang memfasilitasi bakat peserta didik dalam bidang olahraga futsal melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal. Sekolah tersebut memiliki sarana dan prasarana yang baik dan dikelola oleh pelatih yang profesional serta memiliki kemampuan yang mumpuni. Setiap atlet futsal putri SMA Al-Huda dilatih dengan proses, namun terdapat suatu permasalahan yang dialami futsal putri SMA Al-Huda dari beberapa pertandingan futsal yang diikuti futsal putri SMA Al-Huda mengalami kekalahan.

Berdasarkan observasi awal pengamatan peneliti yang dilakukan pada tanggal 26-28 Desember 2023 bertepatan pada saat futsal putri SMA Al-Huda melakukan kegiatan latihan. Pada latihan tersebut pelatih meminta siswi sma alhuda untuk melakukan tendangan penalti akan tetapi banyak diantara siswi tersebut tidak dapat memasukan bola ke gawang. Salah satu penyebab tidak dapat memasukan bola ke gawang adalah kemampuan ketepatan *shooting* para pemain futsal putri SMA Al-Huda dikarenakan pelatih belum memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan ketepatan saat melakukan *shooting* pada futsal putri SMA Al-Huda

sehingga ketepatannya sangat lemah. Sedangkan untuk memiliki kemampuan ketepatan *shooting penalti* yang bagus dibutuhkan *fokus* dan juga konsentrasi yang tinggi. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketepatan shooting yaitu melakukan latihan *imagery training*.

Upaya atau solusi yang dapat diberikan kepada futsal putri SMA Al-Huda adalah dengan memberikan metode pelatihan khusus yang dapat meningkatkan hasil ketepatan *shooting penalti* atlet futsal di SMA Al-Huda. Metode pelatihan yang khusus dan cocok diberikan adalah metode latihan *imagery training*. Latihan *imagery training* merupakan metode pelatihan yang bertujuan untuk melatih *focus* dan konsentrasi tinggi yang penting dan dapat dijadikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terdapat di futsal putri SMA Al-Huda. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga, imageri digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetensi yang akan dijalninya

Dari analisis kebutuhan pengamatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide permasalahan dari penelitian ini adalah sangat perlu adanya model latihan untuk melatih ketepatan *shooting penalti* karena latihan tersebut sangat bermanfaat saat bermain maupun saat pertandingan sesungguhnya. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *shooting* dengan baik. Oleh sebab itu,

pelatih membutuhkan model latihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan ketepatan tendangan *shooting*. Dengan demikian latihan *imagery* diharapkan berpengaruh dalam hasil ketepatan tendangan *shooting*.

Permasalahan-permasalahan yang dijabarkan di atas melatar belakangi judul penelitian “Pengaruh Latihan *Internal Imagery Trainig* Terhadap Ketepatan *Shooting Penalti* dalam Olahraga Futsal pada Siswi SMA Al-Huda Lampung Selatan”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimanakah pengaruh latihan *Internal Imagery Trainig* Terhadap Ketepatan *Shooting Penalti* dalam Olahraga Futsal pada Siswi SMA Al-Huda Lampung Selatan?

1.3. Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas Pengaruh *Internal imagery training* terhadap Ketepatan *Shooting Penalti* dalam Olahraga Futsal pada Siswi SMA Al-Huda Lampung Selatan.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk membuktikan bagaimana pengaruh latihan *internal imagery training* terhadap hasil ketepatan *shooting penalti* olahraga futsal siswi SMA Al-Huda.

1.5. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup yang dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

- a. Menambah pustaka tentang pengaruh *imagery training* terhadap hasil ketepatan *shooting* ekstrakurikuler futsal.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan gagasan dalam penyempurnaan konsep maupun penerapan dari teori yang sudah ada.
- c. Sebagai bahan evaluasi dalam pembinaan prestasi ekstrakurikuler futsal dan *Club*.
- d. Sebagai referensi dan bahan bacaan para pelatih futsal dan sebagainya.
- e. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang latihan *imagery training* pada kaitannya dengan bermain futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pembinaan serta program latihan selanjutnya

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti: sebagai sarana praktik teori yang telah didapat selama melaksanakan kuliah dan sebagai tambahan wawasan serta tambahan pengalaman di lapangan.
- b. Bagi Pelatih: dapat digunakan sebagai acuan dan bahan variasi latihan dalam cabang olahraga futsal.
- c. Bagi Pemain: dapat meningkatkan hasil ketepatan *shooting* dalam bermain olahraga futsal.