

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bersifat universal karena dapat dilakukan pada semua lapisan masyarakat, tanpa memandang ras, suku, agama, tingkat pendidikan, status ekonomi atau jenis kelamin. Begitu pentingnya peran olahraga dalam kehidupan manusia sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai media atau sumber kreativitas, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, budaya bahkan prestasi. Tidak bisa dipungkiri bahwa olahraga memang banyak memberikan kontribusi bagi kebahagiaan manusia. Artinya olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan bagi peminatnya. Salah satu olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat adalah sepak bola. Olahraga ini diminati dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita.

Sepak bola adalah salah satu permainan bola besar yang sangat populer di Indonesia di berbagai kalangan, permainan ini dimainkan oleh dua tim dengan beranggotakan 11 pemain yang bertujuan untuk mencetak gol kedalam gawang lawan. Menurut Rahmani dalam (Sidik et al., 2021) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang.” (hlm. 60-61). Prinsip dasar permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Masing-masing kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Pemain sepak bola dituntut untuk menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola. Belakangan ini sepakbola banyak dijadikan sebagai sarana untuk menyalurkan *hobby* namun tak sedikit pula yang menjadikan sepak bola sebagai sarana untuk meraih prestasi sebagai atlet profesional. Prestasi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dan sistematis melalui pembinaan yang intensif.

Perkembangan pembinaan sepak bola di Indonesia secara kuantitas pada saat ini cukup menggembirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya klub-klub Sekolah Sepak Bola (SSB) yang tersebar diseluruh Indonesia. Salah satunya adalah Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Asgar yang mempunyai tujuan menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh anak dengan maksud menjaring pemain yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan secara berjenjang dan juga kemungkinan memberikan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk mengembangkan dirinya di lingkungan masyarakat. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut (Susanto & Lismadiana, 2016) yang menjelaskan bahwa “Sekolah sepak bola merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat karena SSB dapat menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya”. (hlm. 99). Dengan semakin banyaknya SSB di kalangan masyarakat semakin banyak pula kompetisi-kompetisi sepak bola yang diadakan, bahkan banyak klub yang menuntut suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi.

Untuk mencapai prestasi yang baik tentunya para pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima. Selain itu, pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan sepak bola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Menurut Ramadhan (Naldi & Irawan, 2020) “teknik dasar dalam sepak bola meliputi *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyundul bola)”. (hlm. 7). Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak pendek. *Shooting* dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin. Menurut Sunarsono dalam (Ramadhan et al., 2017) menjelaskan bahwa “*shooting* adalah suatu cara untuk menendang bola dengan kaki yang keras dengan tujuan menciptakan gol dalam permainan sepak bola.” (hlm. 72). Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi seorang

pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Seperti contoh pada pemain yang professional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan gol ke gawang lawan.

Temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian besar pemain SSB Putra Asgar yang masih kesulitan untuk melakukan *shooting* kearah gawang dengan baik. Berdasarkan hasil observasi prapenelitian peneliti menemukan bahwa pemberian materi dari pelatih dirasa kurang menarik dan kurang optimal, karena pelatih hanya fokus pada latihan fisik, rondo, *passing*, lalu game. Pelatih hanya menggunakan konsep latihan yang itu-itu saja pada saat latihan. Selain itu pemberian materi latihan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih, untuk latihan *shooting* biasanya dilakukan pada saat sebelum dimulainya sesi pertandingan (game) dengan durasi latihan yang cukup singkat yaitu sekitar 10 menit, dan bentuk latihannya pun hanya menggunakan latihan tendangan kearah gawang seperti tendangan penalti. Pada saat melakukan latihan *shooting* ini para pemain terlihat tidak antusias dalam melaksanakan latihan tersebut dikarenakan kurangnya variasi dalam bentuk latihan yang dipakai oleh pelatih. Hal itu memberikan bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan, sehingga siswa kurang terlatih untuk melakukan latihan *shooting* dan pada akhirnya keterampilan *shooting* siswa menjadi kurang baik. Pada kenyataannya keterampilan *shooting* yang tepat dan menempatkan bola yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang akan menghasilkan gol untuk timnya. Sehingga keterampilan *shooting* perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah tersebut tentunya dibutuhkan sebuah cara latihan yang baik dan tepat. Didalam penelitian ini variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan *shooting*. Seperti yang telah peneliti kemukakan di atas, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim.

Berdasarkan pertimbangan terkait kendala pemain dalam melakukan *shooting* dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepak bola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap suatu permainan yaitu variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam cabang olahraga sepak bola.

Variasi latihan dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting*. Variasi latihan juga merupakan latihan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan jenuh ketika mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan *shooting*. Variasi latihan *shooting* sangat diperlukan untuk menambah kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke gawang. Selain untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak peneliti bertujuan untuk menambahkan variasi dalam proses latihan sehingga tidak monoton melalui latihan menggunakan variasi latihan *shooting* bola bergerak dan bola diam. Latihan dengan bola bergerak dapat dilakukan dengan cara latihan *shooting* bola diumpan, latihan bola dipantul, dan *shooting* yang diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu. Sedangkan untuk latihan *shooting* bola diam dapat dilakukan dengan cara menempatkan bola dari berbagai arah misalnya di sisi kanan, kiri dan depan gawang. Menurut Setiyono dalam (Hariadi, 2022) dijelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* dengan bola bergerak yaitu:

- (1) Tendangan dari *shooting* bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah.
- (2) penendang mampu berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan untuk melakukan tembakan yang akurat.
- (3) pemain mampu lebih berkonsentrasi dalam melakukan tendangan ke gawang. (hlm. 14-15).

Selain itu Setiyono dalam (Hariadi, 2022) juga menjelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* bola diam yaitu: “(1) memiliki waktu konsentrasi lebih lama untuk mengarahkan bola ke arah gawang lawan. (2) presentase akurat bola ke gawang lebih besar. (3) latihan baik digunakan untuk siswa sekolah sepak bola yang sedang belajar *shooting*”. (hlm. 16).

Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan, maka peneliti bermaksud mengujicobakan penelitian variasi latihan *shooting* untuk mengatasi kelemahan *shooting* oleh pemain SSB Putra Asgar. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian "Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada siswa SSB Putra Asgar KU 13)"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut. "Apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Shooting* pada siswa SSB Putra Asgar?"

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan, menurut (Palar et al., 2015) "adalah aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu". (hlm. 217). Dalam penelitian ini latihan yang dimaksud adalah proses berlatih dengan menerapkan latihan *shooting* pada pemain SSB Putra Asgar, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang.
- 2) Variasi latihan, menurut (Hamdani, 2018) "variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan". (hlm. 3). Dalam penelitian ini variasi latihan yang digunakan adalah latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola diam.
- 3) *Shooting*, menurut (Ramadhan et al., 2017) menjelaskan bahwa "*shooting* adalah suatu cara untuk menendang bola dengan kaki yang keras dengan tujuan menciptakan gol dalam permainan sepak bola." (hlm. 72). Jadi *shooting* adalah salah satu cara memasukan bola ke dalam gawang yang bertujuan untuk mendapatkan poin atau skor.

- 4) Sepak bola, menurut (Aji, 2016) “adalah salah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan”. (hlm. 1).

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan tentu memiliki tujuan. Begitu pula dalam penelitian ini senantiasa diperlukan adanya hasil akhir kegiatan yang ditentukan guna tercapainya tujuan yang telah direncanakan.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *shooting*. Sedangkan tujuan khususnya adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Asgar.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan bermain sepak bola, dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teknik dasar *shooting* bagi kalangan atlet atau pemain pada khususnya.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan serta dosen sepak bola dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi sepak bola.