

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya setelah berolahraga. Menurut Santosa Giriwijoyo (2012) mengatakan bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Kemudian Yudi Hendrayana (2007) menjelaskan bahwa “olahraga adalah suatu bentuk bermain yang melibatkan fisik sebagai media, dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat serta dilakukan dengan sungguh-sungguh, terorganisir dan bersifat kompetitif”.

Dari pendapat para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan gerak, baik menggunakan alat ataupun tanpa alat.

Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani dan setiap jenis olahraga memiliki tantangan dan aturannya masing-masing. Jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk kebugaran jasmani adalah olahraga permainan, senam, renang dan masih banyak olahraga lainnya. Tetapi, terdapat salah satu olahraga yang terkenal di masyarakat Indonesia bahkan Dunia dari dulu hingga sekarang, yaitu permainan sepak bola.

Menurut Sudjarwo (2018) mengatakan bahwa sepakbola adalah “permainan dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak keluar sebagai pemenang sepak bola” (hlm. iv). Sedangkan menurut Agustina (2020) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim di sebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan, sesuai dengan FIFA *law of the game*” (hlm. 1). Tujuan dari

permainan sepak bola adalah “masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola lawan” (Agustina, 2020, hlm. 1).

Dari penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa sepak bola merupakan permainan dua regu yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola oleh lawan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola. Maka dari itu, untuk bermain sepak bola dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar dalam sepak bola. Menurut Sudjarwo (2018) terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu “(a) mengenal bola, (b) menendang bola, (c) menerima bola, (d) menggiring bola (*dribbling*), (e) menyundul, (f) melempar bola (*throw in*)” (hlm. 1-2). Sejalan dengan penjelasan diatas penulis akan menjelaskan teknik dasar menendang dan menerima bola yang biasa disebut *stop passing*.

Stop passing dalam permainan sepak bola adalah menghentikan dan mengoper kepada anggota tim, tujuannya untuk membuka ruang dan menciptakan peluang sehingga pemain dapat memasukan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri. Menurut Joseph A. Luxbacher (2012) menjelaskan bahwa “keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya” (hlm. 11).

Teknik *stop passing* sangat penting karena dengan teknik *stop passing* yang baik dan benar maka *passing* bola ke teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang. Dengan *stop passing* yang bagus dan sedikit kesalahan bisa membuat permainan menjadi menyenangkan. Tentunya untuk menguasai teknik ini harus latihan secara rutin.

Latihan menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 101). Selanjutnya Harsono (2015) mengatakan bahwa “tujuan latihan adalah untuk

membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 100). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan.

Variasi latihan adalah latihan yang menggunakan metode-metode serta materi atau isi latihannya tidak selalu sama pada setiap pertemuan, tetapi tetap pada tujuan untuk mengembangkan teknik yang berguna agar para atlet tidak merasa jenuh pada saat latihan. Harsono (2015) menjelaskan bahwa “untuk mengatasi kebosanan dalam berlatih, pelatih harus mempunyai kreatifitas juga pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78).

Di SSB Destapura Kabupaten Tasikmalaya minat dan bakat siswa terhadap sepak bola dibina melalui latihan. Latihan dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu hari Selasa, Kamis pukul 15.30-17.30 WIB, dan hari Minggu pukul 07.00-09.30 WIB. Terdapat 30 siswa yang mengikuti latihan sepak bola di SSB Destapura pada usia 13 tahun.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat SSB Destapura U-13 melakukan latihan, hampir semua siswa tidak dapat melakukan *stop passing* dengan baik, hal ini terlihat ketika bermain siswa masih melakukan kesalahan pada saat *stop passing*, misalnya: menghentikan bola atau mengontrol masih jauh dari kaki, *passing* yang terlalu kencang hingga teman sulit untuk menghentikan bola, hingga *passing* yang tidak tepat ke teman sehingga memberikan *passing* yang salah. Sedangkan dalam permainan sepak bola keterampilan *stop passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Minimnya variasi latihan *stop passing* dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *stop passing*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan yang bervariasi dan dikombinasikan dengan permainan, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan.

Sejalan dengan permasalahan diatas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya dengan berbagai variasi latihan, seperti variasi latihan *rondo*, variasi latihan *passing* filanesia, dan variasi latihan *small side game*. Dengan adanya berbagai variasi latihan yang berbeda siswa akan lebih

senang dan termotivasi, Oleh karena itu, diharapkan keterampilan *stop passing* siswa semakin meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola pada siswa SSB Destapura U-13 kabupaten Tasikmalaya”.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- 1) Variasi Latihan , adalah latihan yang menggunakan metode-metode serta materi atau isi latihannya tidak selalu sama pada setiap pertemuan, tetapi tetap pada tujuan untuk mengembangkan teknik yang berguna agar para atlet tidak merasa jenuh pada saat latihan.
- 2) Latihan, menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 101).
- 3) *Stop Passing*, menurut Joseph A. Luxbacher (2012) merupakan “keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya” (hlm. 11).
- 4) Sepak Bola, Menurut Sudjarwo (2018) merupakan “permainan dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak keluar sebagai pemenang sepak bola” (hlm. iv).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan diatas, maka tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis:

1) Secara Teoritis

Pengaruh variasi latihan *stop passing* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan program latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* bagi pemain sepak bola.

2) Secara Praktis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepak bola agar kreatif dan inovatif dalam perencanaan dan pelatihan. Agar bentuk-bentuk latihan tidak membosankan.