

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dalam olahraga tidak bisa dipungkiri bahwa pada saat ini olahraga sudah menjadi kebutuhan hidup yang sangat penting dan bermakna dalam memajukan dan mengembangkan potensi fisik, mental hingga sosial yang dapat digunakan untuk berbagai kegiatan. Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak, yang berarti untuk meningkatkan kualitas hidup. Olahraga adalah suatu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Menurut (Sobarna, 2020, hlm.3) Olahraga adalah “kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara terencana dan rutin, yang berusaha mendorong seseorang untuk hidup sehat baik sehat jasmani maupun rohaninya”. Olahraga juga bisa dilakukan oleh semua kalangan yang tidak membedakan suku bangsa, sosial ekonomi dan kepercayaan, sehingga olahraga bisa dikatakan bersifat *universal*.

Olahraga memiliki beragam permainan yang bisa dilakukan oleh semua orang salah satunya adalah permainan bola besar. Menurut (Widiastuti, 2019, hlm.5) Permainan bola besar adalah “salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu dengan alat bantu utamanya berupa bola yang mempunyai ukuran berdiameter lebih dari 50 cm”. Adapun jenis permainan olahraga yang termasuk kedalam olahraga bola besar yaitu bola voli, bola basket, futsal, dan sepak bola.

Olahraga bola besar yang paling populer didunia yaitu sepak bola, karena hal ini bisa kita lihat dari banyaknya orang yang menggemari dan sepak bola juga bisa dinikmati oleh semua kalangan. Sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang pemain yang bertujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan. Adapun menurut (Agustina, 2020, hlm.1) sepak bola adalah “olahraga permainan yang

dimaikan oleh dua regu yang terdiri dari 11 orang pemain, atau sering disebut dengan tim kesebelasan. Kedua tim yang bertanding sama-sama berusaha memasukan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha untuk mempertahankan gawangnya agar tidak kebobolan sesuai dengan aturan FIFA”.

Seperti olahraga pada umumnya sepak bola juga memiliki sebuah tujuan dalam permainannya. Menurut (Roni et al., 2018 hlm. 219) tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah pemain lawan untuk tidak mencetak gol sesuai dengan peraturan yang ada dalam permainan sepak bola. Sebuah regu dinyatakan sebagai pemenang jika dapat memasukan bola dengan jumlah terbanyak ke gawang lawan, dan jika seri, pertandingan dinyatakan seri.

Kondisi fisik atlet sepak bola juga memegang peranan yang sangat penting dalam pertandingan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Para pemain sepak bola membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan pemain sepak bola. Kualitas keterampilan teknik dasar pemain sepak bola tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik. Adapun menurut (Boy Indrayana, 2019, hlm.41) komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan sepak bola, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Untuk bermain sepak bola dengan baik juga pemain sepak bola perlu dibekali dengan keterampilan dasar agar bisa bermain dengan baik. Pemain sepak bola yang telah menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola yang baik maka akan semakin baik pula atlet dalam bermain sepak bola. Menurut (Sucipto, 2000, hlm. 17) ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai atlet dalam bermain sepak bola yaitu

menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepak bola karena dengan atlet menguasai teknik yang baik maka dalam pertandingan pemain akan bisa menampilkan permainan terbaiknya di lapangan. Adapun salah satu teknik yang paling mendasar dalam bermain sepak bola adalah *passing*. Menurut (Mielke, 2007, hlm. 19) dalam jurnal (Muhammad Sidik et al., 2021, hlm. 63), umpan atau *passing* adalah perpindahan gerakan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Selain menggunakan kaki, *passing* juga bisa dilakukan dengan anggota tubuh yang lain. Selain itu, melakukan *passing* dengan baik juga diperlukan ketepatan menendang dalam mengarahkan bola agar teman dapat mengontrol bola dengan baik. Adapun menurut (Oktavia & Hariyanto, 2017, hlm. 35) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Jadi ketepatan sangat berpengaruh pada baiknya pemain sepak bola pada saat melakukan *passing* yang akurat.

Passing adalah cara bagaimana tim dalam menguasai bola baik dalam melakukan *ball position* maupun dalam melakukan serangan. Adapun teknik *passing* yang sering dilakukan oleh pemain dalam melakukan serangan balik cepat ataupun untuk melakukan umpan terobosan teknik yang dimaksud yaitu *long passing*. Adapun pengertian yang dikemukakan oleh Josep Luxbacher (2012) “*Long passing* adalah teknik menendang dan memindahkan alur bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan bola melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam, dengan jarak melebihi 25 yard”. Berdasarkan pengertian tersebut *long passing* memiliki kegunaan untuk mengubah aliran bola dalam permainan baik melalui umpan silang, tendangan sudut, tendangan bebas, dan tendangan membuang bola di zona pertahanan. Maka dari itu *long passing* yang baik harus disertai dengan ketepatan, karena semakin terarah

tendangan *long passing* pemain maka akan semakin terbuka peluang untuk menciptakan gol.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan ketepatan *long passing* yaitu kemampuan pemain mengarahkan bola ke arah sasaran yang dituju, dengan keadaan bola yang melambung. Ditinjau dari fungsinya, *long passing* memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan jarak jauh dengan bola melambung diarahkan ke daerah gawang lawan. Menurut (Mahbubi & Adi, 2016, hlm. 77) umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman untuk menerima ataupun menyelesaikannya dengan mencetak gol ke gawang lawan. Adapun menurut (Mubarok et al., 2019, hlm. 99) untuk meningkatkan ketepatan teknik menendang *long passing* maka dibutuhkan sebuah latihan yang terfokus pada ketepatan sasaran tendangan *long passing*, mengenai bentuk latihan akurasi.

Berdasarkan apa yang sudah diamati oleh peneliti, terdapat fenomena atau kejadian ketika saat melakukan latihan dan pertandingan, atlet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun saat di lapangan, masih kurang pada ketepatan *long passing*. Sehingga, bola yang ditendang tidak mengarah tepat pada target tujuan dan bola jatuh jauh dari target sasaran. Hal ini terlihat pada saat melakukan latihan *long passing* berhadapan dengan jarak 15-20 meter atlet sekolah sepak bola tunas harapan usia 16 tahun arah tendangan *long passing* atlet melenceng pada sasaran atau tidak tepat kepada yang menerima bola. Selain dilihat pada saat atlet melakukan latihan *long passing*, hal ini juga terlihat pada saat atlet melakukan pertandingan.

Atlet pada saat akan melakukan serangan balik cepat dari daerah pertahanan menuju pertahanan lawan tendangan *long passing* atlet tidak mengarah tepat kepada yang menerima, sehingga bola yang di tujukan ke depan itu melebihi dan melenceng *out* dari lapangan pertandingan. Ketika pada saat melakukan operan daerah pun atlet sekolah sepak bola tunas harapan usia 16 tahun ketika melakukan tendangan *long passing* dari arah sayap kiri ke kanan ataupun sebaliknya arah *long passing* atlet tidak

tepat kepada yang menerima sehingga bola yang di tujukan melenceng *out* keluar lapangan pertandingan.

Adapun hal yang harus diperhatikan yaitu latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan kualitas ketepatan *long passing* yang baik dengan pembinaan dan pelatihan secara berlanjut dengan dibimbing oleh seorang pelatih dalam sebuah program latihan. Dengan latihan akurasi yang dilakukan kepada atlet dapat meningkatkan ketepatan *long passing* dengan baik. Latihan akurasi yang dilakukan dalam upaya meningkatkan ketepatan *long passing* yaitu *long passing* menggunakan sasaran berurutan, kombinasi *short* dan *long passing*, dan *long passing* melewati gawang. Sementara itu latihan sekolah sepak bola Tunas Harapan dilaksanakan secara rutin pada hari selasa pukul 15.00, kamis pukul 15.00 dan minggu pukul 07.00. Dilapangan sepak bola Indihiang Kota Tasikmalaya.

Latihan akurasi adalah latihan yang melatih ketepatan atlet sepak bola dengan bantuan sasaran. Stimulus dengan adanya bantuan sasaran membuat pemain memiliki *feeling the ball* dengan memperhitungkan kekuatan bola yang ditendang terhadap sasaran yang dituju, sehingga tendangan *long passing* yang dilakukan mengarah tepat ke sasaran. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian eksperimen mengenai ketepatan tendangan *long passing* guna memecahkan permasalahan pada Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun melalui pendekatan penelitian yang berjudul : “Pengaruh Latihan Akurasi terhadap Ketepatan *Long Passing* Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Usia 16 Tahun (Eksperimen pada atlet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Usia 16 Tahun)”.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang diatas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “ Apakah latihan akurasi terdapat pengaruh yang berarti terhadap tingkat ketepatan *long passing* atlet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Usia 16 Tahun?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penafsiran istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini penulis akan menjelaskan magsud-magsud istilah tersebut :

a. Pengaruh

Pengaruh adalah suatu keadaan yang menimbulkan hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang di pengaruhi. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud yaitu pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *long passing* Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun.

b. Latihan

Menurut Bempa (2009) dalam (Mahfud et al., 2020, hlm. 4) “latihan adalah metode yang digunakan untuk menyiapkan seorang atlet untuk penampilan terbaiknya. Seorang atlet harus melalui proses latihan panjang untuk tercapainya tujuan latihan yang diinginkan dan latihan juga harus memiliki rencana yang jelas dalam prosesnya”. Adapun yang dimaksud dengan latihan akurasi dalam penelitian ini adalah proses latihan dalam meningkatkan keterampilan dan meningkatkan ketepatan *long passing* atlet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun melalui program latihan yang tersusun secara sistematis dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

c. Ketepatan

Menurut (Abrar & Syahara, 2019, hlm. 166) dalam Suharno (1985) “ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan)”.

d. *Long Passing*

Menurut (Dedi Ahmadi, Amirul Zaini, 2022, hlm.97) “*long passing* adalah tendangan bola melambung menggunakan kaki bagian dalam yang diarahkan kepada rekan satu tim dengan jarak 30 sampai 40 meter. Teknik menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam sering digunakan untuk mengumpan jarak jauh baik dalam keadaan bertahan ataupun menyerang”.

e. Sekolah Sepak Bola

Menurut (Dedi Ahmadi, Amirul Zaini, 2022 hlm. 98) “sekolah sepak bola (SSB) yaitu sekolah yang mempelajari ilmu mengenai sepak bola berfungsi sebagai pusat tumbuhnya potensi atlet dan menjadi tempat pembinaan awal pemain sepak bola usia dini”. Sedangkan menurut (Wijaya, 2021, hlm. 29) “Sekolah Sepak bola (SSB) merupakan tempat belajar bagi anak-anak yang memiliki cita-cita untuk menjadi pemain sepak bola. Di sekolah sepak bola (SSB) atlet dilatih dan dibina sebaik mungkin untuk dapat menjadi pemain sepak bola yang baik dan mencapai cita-cita yang diinginkan”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan diatas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *long passing* Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Usia 16 Tahun“.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan bisa bermanfaat bagi pihak terkait, baik itu secara teoritis maupun secara praktis.

- a. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga sepak bola khususnya mengenai pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *long passing* atlet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun.
- b. Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi altet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun untuk meningkatkan ketepatan

long passing, dan bagi pelatih atau pengajar sebagai petunjuk dalam usaha meningkatkan ketepatan long passing dan diharapkan bisa dimasukkan pada program latihan guna mencapai hasil yang optimal.