

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang terencana yang melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia dan dapat meningkatkan derajat kesehatan jika dilakukan secara rutin dan teratur. Olahraga juga dapat menghindari dari penyakit yang biasa sampai yang berbahaya.

Menurut Giriwijoyo (2004) mengatakan bahwa olahraga adalah “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya” (hlm. 30). Kemudian pendapat lain menjelaskan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (UU RI SKN, 2005, pasal 1:2)

Dari penjelasan diatas penulis dapat simpulkan bahwa olahraga merupakan kegiatan aktivitas jasmani yang terencana serta sitematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Terdapat banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan semua jenis olahraga memiliki tantangan dan peraturan tersendiri. Jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu olahraga atletik, bela diri, olahraga permainan, renang dan masih banyak lagi olahraga lainnya.

Namun, ada salah satu olahraga yang populer di masyarakat Indonesia bahkan di Dunia dari dulu sampai sekarang yaitu olahraga permainan sepak bola.

Permainan sepak bola selalu mengalami perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai sepak bola yang modern, yang sangat digemari dan disenangi masyarakat luas, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua bahkan wanita juga menyukai sepak bola. Permainan ini relatif mudah dilakukan dan termasuk olahraga yang murah karena tidak memerlukan banyak biaya, sehingga permainan ini berkembang dengan cepat ke masyarakat. Banyak unsur-

unsur yang mendukung berkembangnya sepak bola ke masyarakat luas, seperti lapangan sepak bola yang terdapat dimana-mana, dan diadakannya berbagai turnamen sepak bola mulai dari antar kampung, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang dinaungi oleh induk olahraga sepak bola yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikannya sekolah-sekolah sepak bola yang biasa disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah.

Sepak bola adalah “permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (Sudjarwo, 2018, hlm. 4).

Menurut Simon dan Saputra (2007) mengungkapkan bahwa “permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm. 134). Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010) mengungkapkan bahwa “bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya” (hlm. 13). Pendapat lain mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan” (Heryana dan Verianti, 2009, hlm. 10)

Maka dari penjelasan di atas, penulis dapat simpulkan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh selain lengan dengan memainkan bola yang terbuat dari kulit dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi sepak bola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepak bola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola. Adapun teknik-teknik dasar permainan sepak bola yaitu: “(a) menendang bola (*passing*), (b) menghentikan bola (mengontrol), (c) menggiring bola (*dribbling*), (d) menyundul bola (*heading*), (e) melempar bola (*throw in*)” (Sudjarwo, 2018, hlm. 1).

Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang dominan digunakan adalah *stop passing*. *Stop passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu menghentikan dan mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. *Stop passing* adalah “salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*” (Mielke, 2007, hlm. 24).

Teknik *stop passing* dalam permainan sepak bola sangatlah penting karena dengan *stop passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *stop passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton. Untuk bisa menguasai teknik *stop passing* ini dengan baik tentunya harus melakukan latihan yang rutin.

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan latihan variasi *Short passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2008, hlm 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007, hlm 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Menurut Luxbacher dalam Amilu Aviliyanto (2009, hlm 12), *passing* atau operan terbagi atas: (1) Operan inside of the foot, (2) Operan outside on the foot,

(3) Operan instep. Sedangkan menurut Agus Salim (2007, hlm 94), passing dan penempatan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar.

Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*. Namun secara teknis menurut Herwin (2004, hlm 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar.

Lebih lanjut menurut Herwin (2004, hlm 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

Latihan variasi merupakan suatu kegiatan pelatih dalam konteks interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latihan atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi (Sports et al., n.d.). Untuk itu seorang pelatih harus mampu menciptakan variasi-variasi dalam melatih atletnya. Dengan adanya variasi-variasi dalam menyampaikan materi, maka atlet yang akan dilatih tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut

Di SSB Putra Mareng Kabupaten Tasikmalaya minat dan bakat siswa terhadap olahraga sepak bola dibina melalui latihan. Latihan ini dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu hari Selasa, Kamis pukul 15.30 – 17.30 WIB, dan Minggu pukul 07.30 – 09.30 WIB. Siswa yang mengikuti latihan sepakbola usia 15 tahun sebanyak 30 orang.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya, dapat dilihat hampir semua siswa belum mampu melakukan *stop passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *stop passing*, antara lain: menghentikan atau mengontrol bola masih jauh dari kaki, *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing*

yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga memberi salah umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton dan konvensional sehingga siswa mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya siswa masih sering melakukan *stop passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi dan metode latihan yang masih konvensional menjadi penyebab siswa merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *stop passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Melalui program latihan yang terprogram akan meningkatkan prestasi secara tim maupun individu. Namun program latihan di SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya belum berjalan maksimal. Karena pelatih dalam latihan masih menggunakan metode konvensional dan kurangnya variasi dalam latihan *stop passing*. Oleh karena itu, banyak siswa yang kurang baik dalam menguasai teknik dasar *stop passing* ini. Pengenalan dan pelatihan teknik dasar tentunya akan membantu siswa dalam bermain sepak bola. Selain itu pelatih juga harus memberikan evaluasi kepada siswa terhadap teknik dasar yang sedang dilatih supaya tidak salah.

Sesuai dengan permasalahan diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya dengan latihan variasi *short passing*. Melalui latihan variasi *short passing* yang sesuai dengan fase pengembangan usianya serta berbagai variasi latihan *passing* siswa akan merasa lebih senang, termotivasi, dengan begitu diharapkan keterampilan *stop passing* siswa meningkat.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah terdapat pengaruh latihan variasi *short passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

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

- a. Latihan, menurut Harsono (2015) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih variasi *short passing* yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- b. Sepak bola adalah “permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak keluar sebagai pemenang” (Sudjarwo, 2018, hlm. 1).
- c. *Stop passing* adalah “salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*” (Mielke, 2007, hlm. 24).
- d. Latihan variasi merupakan suatu kegiatan pelatih dalam kontek interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latihan atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi (Sports et al., n.d.)
- e. Menurut Herwin (2004, hlm 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long*

pass). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *short passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis :

a. Secara Teoritis

Pengaruh latihan variasi *short passing* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* bagi pemain sepak bola.

b. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepak bola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan bersifat membosankan.