

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer dimasa ini di seluruh dunia terutama di kawasan Eropa, Amerika dan Asia. Di tanah air kita pun permainan sepak bola sudah dikenal cukup lama, dan merupakan salah satu permainan rakyat yang sangat digemari dan sudah memasyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan, mulai dari anak-anak kecil, remaja sampai orang tua sangat menggemarinya. Hal ini disebabkan oleh sifat permainannya itu sendiri yang mempunyai ciri khas yaitu mudah dilakukan, menyenangkan dan tidak memerlukan biaya yang mahal, serta permainan sepak bola ini dapat pula menjadi suatu alat pemersatu dalam persaudaraan, kerjasama antar bangsa.

Pesatnya perkembangan sepak bola di seluruh kawasan dunia ditandai dengan bermunculannya klub-klub sepak bola yang begitu menjamur di mana-mana. Perkembangan persepak bolaan di tanah air cukup mengalami kemajuan yang cukup pesat, khususnya jika ditinjau dari segi pembibitan. Banyak perkumpulan-perkumpulan sepak bola yang kebanyakan peminatnya terdiri atas anak-anak usia muda, itu menunjukkan bahwa sudah melekatnya jiwa-jiwa olah raga sepak bola. Para pemain yunior pun telah dapat menunjukkan prestasi khususnya tim pelajar Indonesia yang telah beberapa kali berhasil menjuarai kejuaraan sepak bola antar pelajar Asia.

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) 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” (hlm.iv). Permainan sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, teknik dasar serta keterampilan yang mutlak harus dikuasai. Selanjutnya Sudjarwo, Iwan (2015) menjelaskan

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1).

Dalam permainan sepak bola kalau kita menampilkan teknik sepak bola yang baik akan mampu meningkatkan mutu permainan sepak bola itu sendiri. Seorang pemain sepak bola akan terkenal dan populer karena dia memiliki teknik bermain yang bagus. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, dibutuhkan penguasaan teknik dasar bermacam-macam. Penguasaan berbagai teknik tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan tersebut menjadi otomatisasi dan pada saat pertandingan teknik-teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, tidak canggung dan tidak kaku lagi gerakan tersebut.

Dalam permainan sepak bola terdapat teknik-teknik dasar yang menunjang terhadap prestasi, antara lain teknik menendang bola, menggiring bola, melempar bola dan teknik khusus penjaga gawang. Dari berbagai teknik dasar tersebut, penulis mengambil teknik menendang bola untuk dibahas secara lebih mendalam.

Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam permainan sepak bola. Menendang bola adalah menembak atau *shooting* ke arah gawang lawan dengan menggunakan punggung kaki, yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sehingga diperlukan penguasaan teknik menendang bola ke gawang secara baik.

Menurut Wahjoedi (2009) menyatakan bahwa “Menendang bola merupakan keterampilan yang paling penting dan mendasar yang harus dikuasai” (hlm.120). Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola. Menendang bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. *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 untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) memberikan penjelasan mengenai *shooting*, yaitu

Tendangan yang diawali dengan kaki mendekati bola dari belakang pada sudut tipis. Lalu letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian fokus perhatian pada bola. (hlm.23).

Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan.

Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam sepak bola adalah peningkatan kualitas pemain. Upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan sepak bola, ada pula penguasaan teknik *shooting* yang perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain sepak bola adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dan akurasi *shooting* bermain sepak bola. Mengingat pentingnya ketrampilan *shooting* tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepak bola. Setiap pemain sepak bola perlu dilatih keterampilan *shooting*. Demikian juga pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap, dalam rangka untuk meningkatkan prestasi keterampilan *shooting* para pemainnya

harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara intensif dengan program latihan yang benar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada latihan *shooting* dalam sepak bola yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang kerana hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan. Belum adanya latihan variasi menendang ke berbagai sasaran meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*, dalam permainan sepak bola, perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap.

Bagi siswa sekolah melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara latihan yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan latihan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik.

Pemberian materi dari pelatih sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap, masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Padahal tendangan *shooting* yang tepat menyulitkan penjaga gawang dan dapat menghasilkan sebuah gol untuk tim. Sehingga akurasi tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan.

Pada dasarnya siswa senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dianggap

tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Variasi latihan menendang ke berbagai sasaran, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan latihan variasi menendang keterampilan seorang pemain tingkat ketepatan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Menurut Mielke, Danny (2007) “Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik *shooting* yang benar” (hlm.67). Pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dalam cabang olahraga sepak bola. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap dengan menendang keberbagai sasaran.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Berbagai Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2019/2020)”.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah variasi latihan *shooting* berbagai sasaran berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2019/2020?”.

1.3 Definisi Operasional

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

- 1) Pengaruh, menurut <https://kbbi.web.id/pengaruh> adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh di sini adalah akibat yang timbul dari variasi latihan *shooting* berbagai sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015) “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 variasi latihan *shooting* ke berbagai sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2019/2020, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) Variasi latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2019/2020 ke berbagai sasaran.
- 4) *Shooting*, menurut Sheuneumann, Timo dalam Rajidin (2014) adalah “Langkah atau perbuatan dalam permainan sepak bola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan” (hlm.196).
- 5) Sepak bola, menurut Sudjarwo, Iwan (2015) adalah “Olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan” (hlm.1).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* ke berbagai sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2019/2020”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1) Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini secara teoritik dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Mengetahui tingkat kemampuan *shooting* siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan ketepatan *shooting* melalui variasi latihan.

b. Bagi guru atau pelatih

Guru atau pelatih dapat memanfaatkan variasi latihan untuk melatih kemampuan *shooting* siswa.