

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) mengemukakan, sepakbola 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).

Menurut Simon dan Saputra (2007) mengungkapkan bahwa “Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm.134). Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepakbola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya” (hlm.13). Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009) mengungkapkan bahwa “Tujuan utama permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan” (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 sepakbola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Adapun teknik-teknik dasar permainan sepakbola menurut Sudjworo, Iwan (2015) yaitu: “(a) Menendang bola (*passing*), (b) Menghentikan bola (mengontrol), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menyundul bola (*heading*), (e) Melempar bola (*throw in*)” (hlm.1).

Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam permainan sepakbola. 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.

Teknik *shooting* merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dianggap mudah, tetapi pada dasarnya sulit serta banyak kesalahan teknik dasar yang dilakukan oleh pemain. Karena itu penguasaan teknik *shooting* perlu dimiliki oleh para pemain sepakbola.

Menurut hasil pengamatan dan observasi pada SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya sudah sering mengikuti kompetisi namun hasilnya belum begitu memuaskan. Masalah-masalah yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang perlu ditinjau diantaranya yaitu, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, serta kualitas pemain itu sendiri.

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 sepakbola, ada pula penguasaan keterampilan *shooting* yang perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain sepakbola adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dan keterampilan *shooting* bermain sepakbola.

Mengingat pentingnya keterampilan *shooting* tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan menendang *shooting*. Demikian juga pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya, dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya ketepatan *shooting* para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara intensif dengan program latihan yang benar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada latihan *shooting* dalam sepakbola yaitu SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, akurasi tendangan yang kurang akurat serta metode latihan yang monoton sehingga membuat proses latihan kurang tersampaikan dengan maksimal.

Penguasaan teknik *shooting* oleh para pemain sepakbola dapat diperoleh melalui latihan yang intensif dengan memakai metode yang efektif dan efisien, agar hasil tendangan tersebut berhasil. Hal ini merupakan masalah yang cukup sulit dirasakan oleh para pelatih olahraga khususnya sepakbola, karena atlet didiknya merupakan makhluk sosial yang memiliki latar belakang yang berlainan. Minimal ada tiga aspek yang membedakan atlet yang satu dengan yang lainnya, yaitu aspek intelektual, psikologis, dan biologis. Perbedaan ketiga aspek tersebut akan sangat berpengaruh terhadap penentuan metode latihan dalam perencanaan, pelaksanaan latihan, dan hasil latihan Penjaskes.

Berdasar pada uraian di atas, bahwa latihan teknik dasar dalam permainan sepakbola akan berhasil dengan baik jika pelatih sebagai pengelola latihan mampu membuat rencana latihan dan melaksanakannya dengan baik. Karena itu, penulis sebagai calon guru penjaskes mencoba memilih dan mencari metode yang paling efektif digunakan dalam latihan teknik-teknik dasar sepakbola.

Salah satu metode yang sering diperlukan dan digunakan oleh pelatih adalah metode praktek padat dan distribusi tetap. Menurut Supandi dan Laurens Seba (2005),

Salah satu unsur penting dalam metode latihan adalah metode praktek, yaitu pelaksanaan gerak yang akan dipelajari. Metode praktek atau *method of practice* banyak dipengaruhi oleh teori belajar yang dianut. Secara garis besarnya metode praktek dapat dibagi menjadi praktek padat atau *massed-practice* dan praktek distribusi atau *distributed-practice*. (hlm.31)

Selanjutnya pengertian mengenai metode praktek padat dan distribusi Supandi dan Laurens (2005) menjelaskannya sebagai berikut praktek padat ialah “Praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari, yang dilaksanakan secara berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi waktu istirahat. Praktek distribusi adalah praktek dalam waktu yang pendek dan sering diselingi waktu istirahat yang pendek pula” (hlm.31).

Sedangkan mengenai pengertian metode praktek distribusi, Supandi dan Laurens Seba (2005) mengatakan, praktek distribusi ialah “Praktek pendek yang sering diselingi waktu istirahat yang pendek pula” (hlm.31). Setiap metode yang digunakan selalu mempunyai kelebihan dan kelemahan dalam mempengaruhi hasil belajar, sehingga ketiga metode tersebut masing-masing akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola. Secara teoretis setiap metode yang digunakan selalu memiliki keuntungan/kelebihan atau kekurangan/kelemahannya. Demikian halnya kedua metode tersebut di atas, disamping masing-masing memiliki kelebihan juga tidak terlepas dari kelemahannya dalam mempengaruhi hasil belajar.

Kelebihan latihan dengan metode praktek padat dapat diidentifikasi antara lain a) penguasaan terhadap teknik gerakan akan lebih cepat tercapai, karena latihan secara terus menerus dapat membentuk pola gerakan yang lebih cepat, b) dapat meningkatkan daya tahan fisik.

Selain kelebihan diatas, metode praktek padat memiliki beberapa kelemahan diantaranya a) Gerakan yang dilakukan secara terus menerus akan menyebabkan kelelahan, sehingga akan berpengaruh terhadap ketidak benaran dalam setiap latihan, b) pengontrolan dan perbaikan teknik gerakan sulit dilakukan karena tidak ada waktu istirahat, c) akan sering terjadi kesalahan teknik karena terlalu lelah, sehingga bola tidak tepat pada gawang.

Sedangkan kelebihan dari metode distribusi tetap adalah: a) dapat meminimalkan kesalahan teknik, karena setiap kesalahan dapat segera dibetulkan, b) kondisi fisik siswa akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan (*overtraining*), c) kondisi atlet akan lebih siap untuk melakukan session atau latihan berikutnya dengan baik.

Metode distribusi tetap juga memiliki beberapa kelemahan diantaranya adalah: a) dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh saat istirahat untuk menunggu gilirannya, b) siswa yang aktif adalah atlet yang sedang mendapat giliran, sedangkan yang lainnya hanya menjadi penonton untuk menunggu giliran, c) seringnya waktu istirahat akan mengakibatkan penguasaan teknik menjadi agak berkurang karena gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat, d) latihan ini prioritasnya hanya untuk peningkatan keterampilan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai keefektifan metode praktek distribusi tetap dan metode praktek padat dalam latihan teknik *shooting*. Hasil latihannya, penulis perbandingan dengan harapan dapat diketahui metode yang lebih efektif dari kedua metode tersebut.

Hasil penelitian ini penulis wujudkan dalam karya tulis yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Praktek Padat dengan Metode Praktek Distribusi Tetap terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola (Eksperimen pada SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya)”.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya?
- 2) Apakah latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek distribusi tetap berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya?

- 3) Manakah dari kedua metode latihan tersebut yang paling berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

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

- 1) Perbandingan menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008) adalah “Perbedaan (selisih) kesamaan” (hlm.848). Yang dimaksud perbandingan dalam penelitian ini adalah perbandingan pengaruh metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 2) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Yang dimaksud dengan pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan *shooting* dengan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
- 3) 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 dengan menggunakan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 4) Metode praktek padat menurut Mahendra dan Ma'mun (2008) “Latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan pelaksanaan latihan” (hlm.215). Dalam penelitian ini latihan praktek padat teknik *shooting* 30 kali terus menerus tanpa istirahat.
- 5) Metode praktek distribusi tetap (linier) adalah metode yang berprinsip bahwa pengaturan giliran dalam latihan merupakan salah satu faktor penting untuk

meningkatkan penguasaan gerakan. Pengaturan giliran ini erat kaitannya dengan beban latihan yang akan dihadapi.

- 6) Tendangan ke gawang (*shooting*), menurut Sudjarwo, Iwan (2015) adalah “Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan : *instep drive, full volley, half volley, side volley*, dan *swerving* atau menikung” (hlm.15).
- 7) Sepakbola, 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.1).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Manfaat teoretis hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk membuktikan adanya pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Sedangkan kepentingan praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini bias bermanfaat bagi :

- 1) Dapat mengukur pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap pada siswa SSB DK Private U-19

Kota Tasikmalaya.

- 2) Dapat memberikan masukan kepada pelatih tentang pentingnya latihan menggunakan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap.
- 3) Dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.