

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua. Bahkan sekarang sepak bola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dewasa ini sepak bola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu senggang semata akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya, seperti dikemukakan oleh Nasution (2018) “Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan terus menerus disertai pengawasan pelatih profesional” (hlm.9-11).

Sepak bola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari 11 pemain di tiap tim yang bertujuan memasukkan bola kedalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola kegawang lawan lah yang jadi pemenangnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula”

(hlm.23). Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4). Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: “1) mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*)” (hlm.17).

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. Teknik *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sudjarwo (2017) 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.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan khususnya teknik tendangan ke

gawang (*shooting*) masih belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini terlihat ketika saat latihan, uji tanding, maupun turnamen para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* yang arah bolanya melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, mengenai pemain lawan, atau mengarah ke pas penjaga gawang sehingga tendangan *shooting* tidak sesuai dengan apa yang diharapkan

Berdasarkan fenomena yang ada, hal ini menjadi stimulus bagi peneliti dan pelatih untuk lebih kreatif mencari solusi dalam upaya mengatasi kekurangan hal tersebut. Maka dari itu peneliti dan pelatih mencoba menggunakan variasi latihan *shooting* dengan target sasaran. Dalam variasi latihan target disini adalah latihan *shooting* dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan sasaran kardus dengan diberi warna yang diletakkan disudut kanan atas, bawah dan kiri. Pada awalnya pemain berdiri pada jarak 7 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang dengan tujuan mengenai arah sasaran yang terbuat dari kardus tersebut. Variasi latihan *shooting* dengan target sasaran tersebut menuntut para pemain untuk lebih berkonsentrasi, ketepatan dan percaya diri. Karena sebelum menendang penendang mengarahkan bola akan di tepatkan ke mana. Di sini jelas bahwa latihan tersebut memerlukan kecermatan, ketepatan dan daya berpikir yang tinggi dari para pemain.

Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti bermaksud mengujicobakan penelitian variasi latihan *shooting* dengan menggunakan target sasaran untuk mengatasi kelemahan akurasi *shooting* oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Target Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021)”.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah variasi latihan *shooting* dengan menggunakan target sasaran berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan tahun ajaran 2020/2021?”.

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* dengan menggunakan target 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* dengan menggunakan target sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan tahun ajaran 2020/2021, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) Variasi latihan target dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan sasaran kardus dengan diberi warna yang diletakkan disudut kanan atas, bawah dan kiri. Pada awalnya pemain berdiri pada jarak awal 7 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang dengan tujuan mengenai arah sasaran yang terbuat dari kardus tersebut..

- 4) *Shooting*, menurut Sheuneumann (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 (2017) 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* dengan menggunakan target sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan tahun ajaran 2020/2021”.

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 *shooting* melalui variasi latihan *shooting* dengan menggunakan target sasaran.

b. Bagi guru atau pelatih

Guru atau pelatih dapat memanfaatkan variasi latihan *shooting* dengan menggunakan target sasaran untuk melatih kemampuan *shooting* siswa.