

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan fisik yang penting dan bagian dari kehidupan manusia. Olahraga adalah gerakan-gerakan yang dilakukan secara khusus sesuai dengan olahraga yang mempunyai tujuan dan arah yang beragam sehingga olahraga penting bagi kehidupan bermasyarakat bagi setiap orang. Olahraga juga berpengaruh pada perkembangan pertumbuhan fisik. (Mahfud & Fahrizqi, 2020, hlm.31). Didalam olahraga ada beberapa macam cabang salah satunya adalah sepakbola.

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.

Menurut Rustam dalam (Ngolo & Abdul, 2018) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer didunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik.

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.4). 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.

Menurut Wildan Herdiansyah dalam (Hadi et al., 2016) keterampilan yang paling utama adalah menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Teknik tersebut, seperti mengumpan dan menerima (*passing and receving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola dan menggiring bola (*dribbiling*).

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.

Shooting dalam sepak bola adalah suatu teknik dalam permainan sepak bola di mana seorang pemain mencoba untuk mencetak gol dengan menembak bola ke arah gawang lawan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya. *Shooting* biasanya dilakukan oleh pemain yang berada di dekat gawang lawan atau di dalam kotak penalti, setelah menerima umpan dari rekan satu tim atau setelah mengambil bola dari lawan. Untuk melakukan *shooting* yang efektif, seorang pemain harus memiliki teknik yang baik dalam mengontrol bola, mengatur posisi tubuh, dan menembak bola dengan kekuatan dan akurasi yang tepat.

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 atausering 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* ke arah 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.

Shooting adalah salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola karena tujuannya adalah untuk mencetak gol, yang merupakan cara utama untuk memenangkan pertandingan. Tanpa *shooting* yang efektif, suatu tim mungkin kesulitan untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. *Shooting* yang efektif juga dapat memberikan keuntungan taktis dalam pertandingan. Sebuah tim yang memiliki pemain dengan *shooting* yang bagus dapat mengancam lawan dari jarak jauh dan memaksa mereka untuk lebih defensif, sehingga membuka ruang bagi rekan satu tim yang lain untuk menyerang atau menciptakan peluang.

Untuk meningkatkan akurasi *Shooting* perlu ditingkatkan dalam latihan. Latihan adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan seseorang dalam suatu bidang. Latihan yang baik dan teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan tubuh. Latihan juga dapat membantu pemain untuk memperbaiki teknik dasar seperti mengontrol bola, passing, shooting, atau menjaga posisi pertahanan. Dalam keseluruhan, latihan adalah suatu aktivitas yang penting untuk meningkatkan kemampuan dan performa seorang pemain dalam permainan sepak bola dan memastikan keberhasilan dalam kompetisi.

Menurut Hariono dalam (Halbatullah et al., 2019), menyatakan bahwa

latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan melakukan latihan yang baik dan teratur maka akan dapat meningkatkan akurasi *shooting* dengan baik.

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. *Menueur 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 di SSB Satria Muda Langensari, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* melalui variasi latihan.

Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Menurut Widodo (2021), menjelaskan bahwa, "Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik".

Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus pandai dan kreatif untuk mencari variasi-variasi latihan shooting dan menerapkan dalam latihan. Latihan untuk meningkatkan ketepatan shooting misalnya, bisa melakukan variasi latihan shooting dengan bola diam menggunakan sasaran, variasi latihan shooting bola bergerak dengan menggunakan sasaran di atas kanan dan kiri gawang dan variasi latihan shooting diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran

disudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan tendangan penalti tercapai.

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 atlet SSB satria muda langensari, 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 atlet SSB Satria Muda Langensari saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan *goal* kerana hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan. Belum adanya latihan variasi menendang kemampuan ketepatan *shooting*, dalam permainan sepak bola, perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan latihan variasi menendang pada atlet SSB Satria Muda Langensari khususnya usia 14-15 tahun.

Bagi atlet SSB melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi atlet pemula 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 sepakbola perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik.

Pemberian materi dari pelatih SSB Satria Muda Langensari, masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih. Padahal tendangan *shooting* yang tepat menyulitkan penjaga gawang dan dapat menghasilkan sebuah gol untuk tim. Sehingga akurasi tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Atlet SSB Satria Muda Usia 14-15 Tahun. “(Eksperimen pada atlet SSB Satria Muda Langensari)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok bahasan dalam latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Satria Muda Langensari usia 14-15 tahun”?

1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan penjelasan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Latihan

Latihan menurut Harsono (2015) “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja”.(hlm.101) Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah variasi latihan ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada atlet sepak bola SSB Satria Muda Langensari.

2. Ketepatan

Menurut Suharno (2014), Ketepatan adalah “Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.(hlm.8)

3. *Shooting*

Shooting menurut (Firmana, 2017) “teknik dasar permainan sepak bola menendang bola yang bertujuan untuk mengumpan (*passing*) dan menembak kearah gawang”.(hlm.73) Yang dimaksud *shooting* ini adalah teknik dasar sepak bola yang diteliti pengaruhnya dengan variasi latihan ketepatan *shooting*.

4. Sepak bola

Sepak bola menurut (Subagyo Irianto, 2010) “permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.(hlm.3) Yang dimaksud permainan sepakbola ini adalah mencetak gol sebanyak banyaknya untuk meraih kemenangan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Satria Muda Langensari umur 14-15 Tahun.

1.5 Kegunaan Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang sesuai agar kemampuan *shooting* dalam pembinaan sepakbola mengalami peningkatan.
2. Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih untuk menciptakan variasi-variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*.