

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari aspek pengembangan jasmani, keterampilan gerak dan stabilitas emosional melalui aktivitas olahraga. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang baik akan menjadi dasar untuk pengembangan pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa yang akan datang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga yang baik akan bisa menjadi tolak ukur pencapaian pencapaian prestasi peserta didik dan perubahan keterampilan individu ke arah yang lebih baik.

Di era millennial ini sudah banyak orang yang menyadari bahwa pentingnya olahraga bagi kesehatan meskipun diantara mereka memiliki tujuan tertentu dalam melakukan aktivitas olahraga diantaranya ada mereka yang melakukan olahraga hanya untuk sekedar rekreasi begitu pula dengan mereka yang melakukan olahraga untuk kepentingan pendidikan dan juga mereka yang melakukan aktivitas olahraga untuk pencapaian sebuah prestasi. Dari tujuan tersebut mereka melakukan aktivitas olahraga mungkin masih terdapat beberapa hal lain yang menunjang dalam kehidupan mereka sehari-hari, misalnya mereka menemukan relasi atau teman untuk melakukan pekerjaan (profesi) ataupun teman yang mengajak mereka dalam melakukan bisnis yang akan mendapatkan keuntungan bagi kehidupan mereka di kemudian hari.

Sepak bola berkembang di negara Inggris sekitar pertengahan abad ke-13 dengan berbagai aturan sederhana dan menjadi kegemaran banyak orang. Sepak bola sempat dilarang karena cara bermain yang kasar dan menimbulkan kekerasan. Pertengahan abad ke-18, klub sekelompok universitas dan sekolah merumuskan aturan baku mengenai sepak bola. Pada tahun 1904, Federation Internationale de Football Association (FIFA) resmi dibentuk sebagai asosiasi sepak bola tertinggi yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepak bola

diseluruh dunia. Kini setelah semakin berkembang, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015 :10).

Pengertian sepak bola menurut (Sudjarwo, Iwan, 2017:1) “Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”. Sepak bola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kipper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Rollin, 2019:1). Menurut Muhajir (2016) sepak bola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan (hlm.5).

Pertandingan sepak bola secara resmi dimainkan dilapangan rumput alami, rumput sintesis atau campuran rumput alami-sintesis (*hybrid*) dengan permukaan berwarna hijau dan memenuhi standar federasi. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Gawang memiliki ukuran panjang 7,32 x lebar 2,44 meter. Keempat sudut lapangan diberikan bendera sebagai tanda pojok lapangan dan diberikan garis melengkung 45° dengan panjang 1 meter sebagai tempat tendangan sudut. Ditengah lapangan diberikan garis lingkaran beradius 9,15 meter. Garis kotak penalti berjarak 16,5 meter dari gawang dan terdapat titik penalti yang berjarak 11 meter dari gawang semua garis yang digunakan untuk membentuk batas lapangan berwarna putih dengan lebar maksimal 12 centimeter. Seluruh peraturan dalam permainan sepak bola secara resmi diatur oleh FIFA melalui bidang khusus yang menangani perwasitan.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Untuk menjadi seorang

pemain sepak bola yang profesional, sejak dini pemain tersebut harus mengetahui, memahami dan mampu melatih teknik dasar permainan sepak bola. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang dikemukakan (Sudjarwo, Iwan, 2017:1) dalam garis besarnya keterampilan dasar permainan sepak bola terdiri dari :

1. Teknik tanpa bola

Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :

- a. Lari cepat dan merubah arah
- b. Melompat dan meloncat
- c. Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu tanpa badan
- d. Gerakan-gerakan khusus tanpa badan
- e. Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang

2. Teknik dengan bola

Yaitu semua gerakan-gerakan dengan perkenaan bola terdiri dari :

- a. Mengenal bola
- b. Menendang bola
- c. Menerima bola
- d. Menggiring bola (*Dribbling*)
- e. Menyundul (*Heading*)
- f. Melempar bola (*Throw in*)
- g. Teknik gerak tipu dengan bola
- h. Merampas atau merebut bola (*Trackling*)
- i. Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Dari pendapat tersebut bisa disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu tanpa badan, gerakan-gerakan khusus tanpa badan, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang sedangkan, teknik dengan bola meliputi : mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Setiap cabang olahraga, selain dari faktor ekstrinsik antara lain peraturan dan cara bermain terdapat juga unsur intrinsik dari dalam subjek permainan yaitu pemain. Seorang pemain harus mempersiapkan aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk menghadapi sebuah pertandingan tidak terkecuali sepak bola. Secara fisik permainan sepak bola menuntut seorang pemain untuk bermain secara prima dalam waktu 2x45 menit, dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih untuk dapat mencapai level tersebut. Secara taktik pemain harus cerdas dalam menerjemahkan ide dari seorang pelatih yang telah merencanakan strategi terbaik untuk tim yang sangat bisa berubah-ubah dalam sebuah pertandingan. Segi mental pemain dituntut untuk memiliki mental yang matang, pantang menyerah dan memiliki daya juang untuk memenangkan setiap pertandingan. Selain ketiga aspek tersebut, aspek penting lain adalah teknik. Permainan sepak bola merupakan permainan kontak fisik yang bebas memainkan bola dalam sebuah lapangan yang terbilang luas. Pemain dapat memainkan bola secara individu dan atau dengan kerjasama tim apabila menguasai teknik dengan baik. Sering tercipta kejadian yang spektakuler dari skill mumpuni yang diperagakan oleh beberapa pemain. Ada beberapa cara untuk dapat memasukan bola ke gawang, misalnya melalui sundulan kepala, dada dan ada juga yang mencetak gol dengan paha.

Selain beberapa cara tersebut mencetak gol juga dapat dilakukan melalui bola mati diantaranya melalui tendangan sudut, tendangan bebas dan tendangan penalti. Penalti adalah tendangan atau tembakan hukuman karena melanggar peraturan permainan didaerah depan penjaga gawang pada batas yang ditentukan. *In soccer, the execution of 'dead ball' skills such as free kicks, throw ins, corner kicks, and penalty kicks to determining the overall result of a game* (Hazell, 2014 hlm. 1). Tidak jarang seorang pemain mengalami sebuah kecemasan dan timbulnya rasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika menghadapi tendangan penalti, apalagi dalam tekanan yang tinggi dari supporter lawan. Tendangan penalti yang didapatkan oleh sebuah tim harus dimanfaatkan sebaik mungkin, artinya ketika seorang pemain dapat mencetak gol, maka akan memberikan keuntungan pada timnya tersebut.

Secara umum, tendangan penalti dianggap menguntungkan bagi tim yang

mendapatkannya, oleh karena itu pemain sering merasa cemas saat melakukan eksekusi penalti dan akibatnya sering gagal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Horikawa & Yagi, 2012). Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap adalah latihan menendang penalti dengan menggunakan satu arah sasaran saja. Latihan tendangan penalti menggunakan gawang yang dibagi menjadi tujuh bagian dan peserta menendang pada satu sasaran saja. Manfaat pada latihan ini adalah perkenaan ketepatan dalam mengarahkan bola ke satu sasaran saja, sehingga latihan lebih terfokus. Di samping pada satu sasaran, latihan ini juga bisa memberikan rangsangan otomatis pada satu sasaran.

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah arah adalah latihan menendang penalti dengan menggunakan beberapa arah sasaran. Pada latihan ini sasaran sama seperti pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap, yaitu menggunakan gawang yang dibagi menjadi tujuh bagian dan diberi nomor. Namun pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah, pemain menendang bola ke semua sasaran secara urut. Manfaatnya pada latihan ini adalah adanya perpindahan sasaran dari 1 sampai 7 sasaran akan lebih mendukung ke arah kecermatan dan ketelitian karena sasarannya lebih banyak dan berpindah pindah.

Akan mudah mengarahkan bola ke berbagai arah karena telah terbiasa menendang dengan sasaran yang berpindah-pindah. Terdapat variasi dalam latihan menendang bola sehingga tidak mengakibatkan kejenuhan dalam latihan. Pemain lebih mempunyai naluri untuk menendang bola ke berbagai arah yang di kehendaki. Dengan adanya perpindahan arah tendangan, latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian lebih mendukung dibandingkan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap.

Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman selama berada di SMA Negeri 1 Cikalong, peneliti melihat bahwa pada saat latihan beberapa pemain melakukan tendangan penalti yang ketepatan atau akurasi nya tidak tepat pada target atau sasaran sehingga bola tersebut jauh dari target dan tidak menghasilkan gol. Dan selain dari latihan pada saat pertandingan terlihat beberapa pemain melakukan hal yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan & Setiabudi, 2020) mengenai pengaruh variasi awalan terhadap tingkat akurasi awalan tendangan pinalti. Dengan hasil penelitian adanya peningkatan yang baik terhadap peningkatan akurasi tendangan pinalti. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wardana, 2017) mengenai permainan target terhadap ketepatan *shooting* bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen.

Peelitian lain yang dilakukan oleh (Ricardo, 2021) mengenai pengaruh latihan variasi terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan menggunakan target berpengaruh terhadap tendangan pinalti.

Berdasarkan uraian di atas, saya peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Target terhadap Hasil Tendangan Penalti (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022)”.

1.2. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah Variasi Latihan Menggunakan Target Berpengaruh Terhadap Hasil Tendangan Penalti pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran atau salah arti terhadap istilah-istilah yang digunakan, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Beberapa istilah yang perlu dijelaskan lebih operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1. Pengaruh.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan tendangan penalti dalam permainan sepak bola setelah diberi *treatment* variasi menggunakan latihan target pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cikalong.

1.3.2. Latihan.

Menurut Harsono (2018) mengemukakan, “Latihan adalah proses yang

sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan menggunakan variasi latihan target pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cikalong dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan penalti pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022.

1.3.3. Sepak Bola.

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) adalah “Olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan” (hlm.1).

1.3.4. Penalti.

Penalti adalah tendangan atau tembakan hukuman karena melanggar peraturan permainan didaerah depan penjaga gawang pada batas yang ditentukan. *In soccer, the execution of ‘dead ball’ skills such as free kicks, throw ins, corner kicks, and penalty kicks to determining the overall result of a game* (Hazell, 2014 hlm. 1).

1.3.5. Target.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai”. Yang dimaksud target dalam penelitian ini adalah sasaran untuk latihan tendangan penalti dengan target berupa nomer-nomer yang telah dipasang pada gawang.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan menggunakan target terhadap hasil tendangan penalti pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Cikalong.

1.5. Kegunaan Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.

1.5.2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang potensi variasi latihan menggunakan target terhadap hasil tendangan penalti

untuk bekal dalam permainan sepak bola.

- b. Bagi pelatih dan Pembina ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cikalong ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan variasi latihan menggunakan target pada tendangan penalti untuk bekal dalam permainan bola sepak bola.