

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari diseluruh dunia khususnya masyarakat Indonesia. Hampir seluruh elemen masyarakat menggemari olahraga ini, dari anak-anak hingga orang dewasa, bahkan wanita. Di Indonesia, sepak bola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia yang terdiri dari Liga 1, Liga 2, dan Liga 3. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang bermain. Menurut Akhmad & Suriatno (2018, p. 49) sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan sebelas orang pemain dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan.

Menurut Hasanuddin (2023, p. 228) sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan teknik dan taktik khusus, terlebih saat ingin mencetak gol. Salah satu karakteristik sepak bola yaitu menendang dan mengoper bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. Hal tersebut tentunya membutuhkan gerakan atau teknik sepak bola yang baik dan benar. Untuk dapat melakukan gerakan teknik sepak bola dengan baik, ada 4 komponen latihan yang harus dilakukan pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan teknik dan latihan mental. Dalam permainan sepak bola modern, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Pemain sepak bola kini harus menjadi lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah sehingga standar kondisi fisik pemain sepak bola juga terus meningkat.

Seperti olahraga pada umumnya, sepak bola pun memiliki sebuah tujuan yang harus tercapai didalam permainannya. Menurut Kismono & Dewi (2021, p. 91) setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola yaitu pemain berusaha untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerja sama yang baik dan tentu harus didukung dengan teknik-teknik yang benar.

Agar tujuan dalam permainan sepak bola tercapai, seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola. Menurut Utomo & Indarto (2021, p. 88) untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola).

Apabila semua teknik dasar tersebut telah dikuasai, maka bisa dipastikan seorang pemain bisa mencapai tujuan dari permainan sepak bola tersebut. Adapun satu keterampilan teknik yang paling mendasar yaitu *shooting*. *Shooting* dapat diartikan sebagai teknik menendang atau menembak bola dengan keras dan terarah ke gawang lawan. Menurut Junaidi et al. (2018, p. 2) *shooting* adalah tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan. *Shooting* merupakan teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Dalam melakukan *shooting* dibutuhkan ketepatan ke gawang agar terciptanya sebuah gol. Menurut Suharno Ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan suatu gerak ke arah sasaran tertentu sesuai dengan tujuan atau target yang diinginkan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh sensitivitas sistem saraf dalam menerima dan memproses stimulus atau rangsangan dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya (Cahyaningrum et al., 2018, p. 161).

Untuk mencapai ketepatan yang bagus dalam melakukan *shooting*, sangat diperlukan latihan yang rutin dan terjadwal. Menurut Sin (2017, p. 243) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan

kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap atlet yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dibidang olahraga yang ditekuni, dengan demikian latihan yang baik dan benar akan memberikan efek terhadap apa yang ingin dicapai.

Latihan yang baik harus dilaksanakan secara sistematis, teratur, terencana dan berkesinambungan. Maka dari itu, latihan yang dilakukan harus sejalan dengan prinsip-prinsip latihan yang ada. Menurut Lubis prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olahraga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih (*over load*), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan (Muslimin & Helensi, 2022, p. 630).

Latihan Sekolah Sepak Bola DK Private dilaksanakan secara rutin pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu pukul 14:30 s.d 17:30 WIB. Dilapangan sepak bola Gn. Kialir Lanud Wiriadinata Cibeureum Kota Tasikmalaya. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan pelatih, pada hari Selasa tanggal 20 Agustus 2024 pukul 16:00 WIB saat sesi latihan rutin berlangsung, terdapat fenomena saat melakukan latihan. Siswa Sekolah Sepak Bola DK Private usia 16 tahun saat dilapangan masih kurang pada ketepatan menembak atau *shooting* ke gawang. Sehingga bola yang ditendang melenceng dan bahkan melambung ke atas gawang. Hal ini terlihat pada saat atlet latihan *shooting* ke gawang dengan jarak 15-20 meter, kebanyakan bola hasil tendangan melambung ke atas gawang. Tidak hanya pada saat latihan *shooting*, hal ini juga terlihat pada saat pertandingan yang menyebabkan permainan dalam tim kurang begitu maksimal dalam mencetak gol.

Pada saat melakukan serangan didaerah lawan, *passing move* para pemain sudah terbilang baik dan aliran bola pun tidak ada hambatan sama sekali. Tetapi pada penyelesaian akhir masih kurang baik. Kurang baik disini seperti pada saat mencoba tendangan dari luar kotak penalti, arah tendangan bola selalu melenceng melambung tinggi keatas, situasi tersebut terjadi pada saat bola diam maupun bergerak. Latihan

shooting yang sebelumnya dilakukan yaitu latihan *shooting* dengan bola diam yang langsung ditendang mengarah ke gawang. Diperlukan bentuk latihan lain agar ketepatan *shooting* para pemain semakin meningkat.

Kemampuan untuk menembakkan bola ke gawang dengan akurat dan kuat sangat diperlukan oleh setiap pemain, baik itu pemain depan maupun pemain tengah. Teknik *shooting* ini memerlukan pemahaman yang matang tentang posisi tubuh, kekuatan tendangan, dan ketepatan waktu. Oleh karena itu, latihan yang tepat sangat diperlukan untuk mengasah kemampuan *shooting* agar lebih efektif dalam pertandingan. Latihan *shooting* itu banyak, dari sekian banyaknya latihan *shooting* tersebut, untuk melatih ketepatan *shooting* penulis kira yang tepat yaitu latihan *shooting drills* dikarenakan ada nya sebuah sasaran atau target untuk melatih ketepatan *shooting*. Menurut Jumanza et al. (2024, p. 72) *shooting Drills* adalah latihan *Shooting* yang dilakukan secara berulang-ulang kali agar bisa meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sebuah permainan sepak bola. Dengan latihan *shooting drills* yang dilakukan kepada siswa dapat meningkatkan ketepatan *shooting* dengan baik. Menurut Mielke (2003, p. 67) seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drill* tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga sepakbola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drill*. “Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar”.

Latihan *shooting drills* yang dilakukan dalam upaya meningkatkan ketepatan *shooting* yaitu *shooting zig-zag push*, *shooting* kombinasi *passing and back pass*, dan *shot on goal with passing*. Menurut Anam et al. (2018, p. 56) akurasi dan sebuah tendangan dalam sepakbola memiliki hubungan yang erat. Pemain sepakbola yang memiliki kontrol bola dan *dribble* yang bagus akan menjadi sia-sia dalam suatu pertandingan jika yang bersangkutan tidak memiliki akurasi tendangan untuk mengoper bola kepada teman, dan penyelesaian akhir pastinya juga memerlukan akurasi yang baik juga. Latihan *shooting drills* dapat membantu atlet dalam mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengontrol arah dan kekuatan tembakan, serta mengatasi berbagai situasi yang mungkin dihadapi saat pertandingan. Stimulus dengan adanya bantuan sasaran membuat pemain memiliki *feeling the ball* dengan memperhitungkan kekuatan bola yang ditendang terhadap sasaran yang dituju, sehingga tendangan *shooting*

yang dilakukan mengarah tepat ke sasaran. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian eksperimen mengenai ketepatan *shooting* guna memecahkan permasalahan pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun melalui pendekatan penelitian yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Shooting Drills* terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun”.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang diatas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah latihan *shooting drills* berpengaruh terhadap ketepatan *Shooting* pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penafsiran istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini penulis akan menjelaskan maksud-maksud istilah tersebut :

a. Pengaruh

Pengaruh adalah hubungan atau dampak yang terjadi antara dua atau lebih variabel, di mana perubahan atau keadaan pada satu variabel dapat menyebabkan perubahan atau keadaan pada variabel lainnya. Pengaruh ini dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana satu variabel memengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud yaitu pengaruh latihan *shooting drills* terhadap ketepatan *Shooting* pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun.

b. Latihan

Menurut Anung & Danang (2017, p. 1) secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Adapun yang dimaksud dengan latihan *shooting drills* dalam penelitian ini adalah proses latihan dalam meningkatkan keterampilan dan meningkatkan ketepatan *shooting* pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun melalui program latihan yang tersusun secara sistematis dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

c. Ketepatan

Menurut Sin (2019, p. 348) pengertian ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran yang dituju.

d. *Shooting*

Menurut Narlan et al. (2017, p. 243) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

e. Sepak Bola

Menurut Mubarok et al. (2019, p. 99) sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan diatas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun”.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan bisa bermanfaat bagi pihak terkait, baik itu secara teoritis maupun secara praktis.

- a. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga sepak bola khususnya mengenai pengaruh latihan *shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pada Sekolah Sepak Bola DK Private usia 16 tahun.
- b. Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siswa Sekolah Sepak Bola DK Private usia 16 tahun untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dan bagi pelatih atau pengajar sebagai petunjuk dalam usaha

meningkatkan ketepatan *shooting* dan diharapkan bisa dimasukan pada program latihan guna mencapai hasil yang optimal.