

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam Undang-undang nomor 11 tahun 2022 BAB V pasal 17 menetapkan bahwa ruang lingkup olahraga mencakup 3 kegiatan, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan merupakan komponen integral dari sistem pendidikan yang memiliki tujuan untuk mendukung perkembangan fisik, mental dan sosial peserta didik. Dalam olahraga pendidikan juga, peserta didik belajar tentang disiplin, kerjasama tim, dan bagaimana cara menghargai satu sama lain. Tujuan utama dari olahraga pendidikan itu sendiri adalah untuk membangun karakter, keterampilan motorik, juga menerapkan kebiasaan hidup sehat. Menurut Ramadhan et al (2020)

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik dari jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah.

Dengan demikian hal tersebut senada dengan pendapat yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa olahraga pendidikan bisa diselenggarakan di setiap jenjang pendidikan, karena memiliki peran penting untuk membangun karakter, kesehatan, dan prestasi. Olahraga pendidikan juga olahraga prestasi itu memiliki hubungan yang sangat erat. Ada beberapa kompetisi yang telah dibuat oleh pemerintah mulai dari tingkat dasar hingga tingkat perguruan tinggi, baik itu dari Tingkat daerah, nasional, bahkan sampai internasional. Salah satu contoh kompetisi untuk jenjang SD/MI sampai dengan SMA/MA adalah Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). O2SN ini merupakan agenda rutin atau kompetisi rutin tahunan yang diselenggarakan oleh pemerintah. Kompetisi ini melibatkan banyak cabang olahraga, diantaranya Sepak Bola, Futsal, Volly, Silat, dan juga masih banyak yang lainnya. Selain Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) ada juga kompetisi lainnya seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Kejuaraan Antar Sekolah (KAS), juga masih banyak kompetisi lainnya. Biasanya perwakilan sekolah untuk mengikuti kompetisi olahraga adalah siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler di sekolah atau di kampusnya. Program ekstrakurikuler memberikan ruang bagi peserta

didik untuk mengekspresikan minat dan bakatnya secara bebas, sehingga mereka bisa mendapatkan keseimbangan dalam aspek akademik dan non-akademik dalam pendidikan. Secara keseluruhan ekstrakurikuler berperan penting di dalam dunia pendidikan, karena dapat membantu peserta didik mempersiapkan diri untuk kehidupan sosial dan profesional di masa yang akan datang. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan peserta didik kesempatan untuk mengeksplorasi hal-hal yang tidak selalu ada dalam kurikulum inti, seperti seni musik, pramuka, debat, keterampilan kepemimpinan, dan juga olahraga. Olahraga sendiri selalu menjadi yang paling banyak diminati oleh peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik dalam ekstrakurikuler adalah cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat populer di kalangan masyarakat baik dalam negeri bahkan luar negeri. Permainan sepak bola merupakan permainan yang melibatkan dua tim yang masing-masing timnya terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan utamanya yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan. Seperti yang banyak diketahui secara umum, ada banyak sekolah di Indonesia juga kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang menunjukkan popularitas olahraga ini. Dengan dedikasi yang tinggi, ada banyak tim sepak bola dari SMA yang berhasil meraih prestasi di tingkat regional juga di Tingkat nasional. Hal tersebut menjadi motivasi peserta didik yang memiliki bakat dalam olahraga sepak bola untuk berpartisipasi. Di masa depan, diharapkan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah bisa terus berkembang, bisa menciptakan lebih banyak lagi peluang bagi peserta didik untuk mengejar karirnya di dunia olahraga khususnya di cabang olahraga sepak bola. Pemerintah Indonesia memberikan wadah dengan menyelenggarakan sejumlah even sepak bola seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Liga Pelajar Indonesia, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Kejuaraan Antar Sekolah (KAS), juga masih banyak kompetisi lainnya. Perkembangan ekstrakurikuler sepak bola di SMA dapat mencerminkan jiwa semangat, kompetitif, dan komitmen dari peserta didik, pelatih, juga sekolah. Faktor-faktor yang menjadi bagian penting untuk bisa menunjukkan prestasi diantaranya adalah kualitas keterampilan yang mumpuni, tetapi itu ditentukan melalui tinggi rendahnya kemampuan penguasaan teknik, taktik, fisik, dan mental. Menurut Irfan et al., (2020) “Kualitas permainan dalam sepak

bola dilihat dari bagaimana keterampilan Teknik sepak bola.” Sejalan dengan pendapat tersebut untuk menciptakan permainan sepak bola yang berkualitas, maka teknik dasar sepak bola sangat penting untuk di kuasai. Ada beberapa teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, diantaranya ada Teknik mengoper (*Passing*), operan lambung (*Long Passing*), menghentikan bola (*Control*), menggiring bola (*Dribbling*), dan menembak (*Shooting*).

Salah satu Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai salah satunya adalah *long passing*, karena dengan Teknik *long passing* pemain dapat mengumpan jarak jauh kepada teman sehingga dapat dijadikan momentum untuk menciptakan peluang terjadinya gol. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Dwi et al (2019) “*Long passing* merupakan salah satu dari Teknik dasar sepak bola. *Long passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan sang pemain untuk membuang bola sejauh-jauhnya.” Sehubungan dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tendangan *long passing* merupakan teknik dasar sepak bola yang dipergunakan untuk mengumpan bola lambung ke rekan satu tim dari jarak yang cukup jauh. Dalam praktik pelatihan *long passing* sepak bola, pelatih sering menggunakan pendekatan visual analogis berupa arah jam untuk mempermudah pemain memahami titik perkenaan bola yang ideal. Misalnya, apabila bola diibaratkan sebagai lingkaran jam dan di tendang dengan menggunakan punggung kaki, maka tendangan ke arah antara jam 4 hingga jam 5 dengan bagian punggung kaki akan menghasilkan lintasan bola melambung ke atas dan maju ke depan. Pendekatan arah jam ini sejalan dengan teori sudut elevasi, yaitu sudut yang terbentuk antara arah tendangan dan permukaan tanah. Studi oleh Setiawan & Widodo, (2017) menunjukkan bahwa “sudut elevasi antara 40–45 derajat menghasilkan lintasan bola yang optimal untuk *long passing*, karena memaksimalkan kombinasi antara jarak dan tinggi bola.” Hal ini diperkuat oleh analisis biomekanika dalam penelitian oleh T. Wahyudi & Syaifulloh, (2019) yang menyebutkan bahwa “sudut ayunan tungkai bawah dan posisi badan saat menendang akan mempengaruhi akurasi dan jarak bola.” Untuk itu teknik dasar *long passing* harus dikuasai dengan baik oleh para pemain sepak bola, dikarenakan tendangan *long passing* juga dapat digunakan untuk menembak bola ke gawang, menggagalkan serangan lawan pada saat tim melakukan bertahan, mengumpan bola kepada rekan tim yang berada jauh dari posisi penendang, dan juga melakukan serangan balik pada saat

menyerang, untuk menciptakan peluang atau bahkan menciptakan gol. Tentunya dalam melakukan tendangan *long passing* ini memerlukan akurasi yang baik agar bola bisa sampai dan diterima oleh rekan satu tim dengan mudah dan juga baik. Berdasarkan hasil pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti sebagai asisten pelatih dari ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis, masih ditemukan banyak kekurangan dalam akurasi tendangan *long passing*, hal ini dilihat dari beberapa pertandingan uji coba dan juga dari pertandingan resmi Tutwuri Handayani Cup yang diselenggarakan di Kabupaten Ciamis, masih banyak pemain dari SMAN 2 Ciamis belum mampu atau tidak berhasil melakukan tendangan *long passing* dengan akurat, seperti bola tidak tepat ke sasaran, tidak sampai ke rekan yang sudah meminta bola, melewati rekan satu tim yang meminta bola. Hal tersebut berdampak pada permainan yang sedang berlangsung, yang seharusnya bisa dimanfaatkan menjadi peluang untuk terciptanya sebuah gol, akan tetapi karena hal tersebut para pemain seakan menyia-nyiakan peluang yang seharusnya dimanfaatkan dengan sangat baik untuk terciptanya sebuah gol. Di tambah dengan metode latihan yang digunakan sebelumnya yaitu menggunakan latihan tendangan *long passing* secara berhadapan antar pemain yang menyebabkan kejenuhan pada para pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis, hal ini bisa menjadi kelemahan bagi para pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis yang harus mendapat perhatian dalam menyusun program latihan kedepannya.

Pada fenomena yang dipaparkan di paragraf sebelumnya konsistensi akurasi *long passing* masih belum maksimal, sehingga dibutuhkan sebuah metode atau bentuk latihan untuk membantu meningkatkan akurasi *long passing* dari para pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Mengenai bentuk latihan tendangan *long passing*, Soekatamsi dalam Rizal et al., (2019) mengungkapkan:

Bentuk-bentuk Latihan menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: 1) Latihan menendang bola pada tembok dan dinding yang diberi tanda sasaran. Pemain berdiri dengan jarak 8 sampai 17 meter di depan tembok, 2) Dua orang pemain saling berhadapan, ditengah-tengahnya terdapat gawang, jarak masing-masing pemain dengan gawang 8 sampai 17 meter, 3) Dua pemain saling berhadapan dengan jarak 20 meter.

Selain itu bentuk latihan lain mengenai Teknik dasar *long passing* menggunakan sasaran berurutan seperti yang diungkap oleh, Chusairi dalam Rizal et al., (2019) yang mengatakan bahwa “Mengarahkan bola dengan cermat dapat dilakukan dengan membuat tanda atau persegi untuk dijadikan sasaran tendangan. Tendanglah ke arah sasaran itu

berulang-ulang setelah keterampilan ini bertambah baru melakukan ke sasaran lain.”. Pada dasarnya ada banyak bentuk latihan *long passing* yang bisa digunakan untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing*, namun pada penelitian kali ini peneliti memilih bentuk latihan sasaran berurutan untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing* di SMAN 2 Ciamis. Maka dari itu, dengan bersumber pada pendapat yang sudah dijelaskan di atas maka sasaran berurutan adalah latihan dengan menendang bola ke arah pagar belakang gawang yang diberi tanda sasaran berurutan berbentuk persegi dengan ukuran 1x1 meter dari 1 sampai 4, juga diberi jarak 1 meter dari setiap sasarnya. Pemain berdiri dengan jarak 8 samapai 17 meter di depan pagar belakang gawang yang sudah diberi sasaran, dan melakukan setiap tendangan harus mengenai sasarnya masing-masing, bila tendangan pertama tidak mengenai sasaran maka tendangan ke 2 harus tetap ke sasaran yang ke 2, begitupun seterusnya. Latihan ini dapat meningkatkan akurasi tendangan *long passing* dengan cepat, karena latihan ini membantu pemain untuk meningkatkan fokus sehingga mengurangi kesalahan pemain saat melakukan tendangan *long passing*, dengan pagar yang sudah diberi tanda berurutan maka pemain bisa lebih fokus terhadap target yang akan ditujunya. Kelebihan dari metode latihan tendangan *long passing* dengan menggunakan sasaran berurutan menurut pandangan peneliti diantaranya adalah: 1) Meningkatkan kesehatan mental dan konsentrasi, 2) Meningkatkan motivasi atlet dalam menetapkan dan mencapai target, 3) Meningkatkan fokus pemain pada saat permainan. Dari banyaknya kelebihan metode latihan tendangan *long passing* dengan menggunakan sasaran berurutan tentu bisa menjadi solusi bagi pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis dalam meningkatkan akurasi tendangan *long passing* yang rendah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang sudah dibahas diatas penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan sasaran berurutan terhadap akurasi *long passing* dalam permainan sepak bola pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis?”.

### 1.3 Definisi Operasional

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

- a. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia (2015, p. 1045) “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih menyerupai aktivitas fisik terhadap peningkatan akurasi *long passing* pemain sepak bola.
- b. Latihan menurut Harsono, (2015, p. 50) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih tendangan *long passing* dengan menggunakan sasaran berurutan yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang dengan kian hari kian bertambah beban latihannya.
- c. Sasaran berurutan, dari pendapat yang dikemukakan oleh Soekatamsi dan Chusairi dalam Rizal et al., (2019) peneliti dapat menyimpulkan bahwa Latihan sasaran berurutan dalam penelitian ini yaitu dilakukan secara bergantian oleh anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis untuk melakukan tendangan *long passing* ke arah sasaran. Yang dimaksud dengan berurutan dalam penelitian ini adalah menendang bola ke arah sasaran dengan berurutan yaitu 1, 2, 3, dan 4 atau sebaliknya yaitu 4, 3, 2, dan 1. Latihan sasaran berurutan ini adalah variabel bebas, juga bentuk metode latihan untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing*
- d. *Long passing*, menurut Dwi & et al (2019) adalah “*Long passing* merupakan salah satu dari teknik dasar sepak bola. *Long passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan sang pemain untuk membuang bola sejauh-jauhnya.” Yang dimaksud dari *long passing* disini adalah yang nantinya akan penulis tingkatkan akurasinya.
- e. Sepak bola menurut Wahyudi, (2020) adalah “permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang saling serang menyerang dengan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan serta

mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola”. Yang dimaksud sepak bola disini adalah sepak bola yang ada di ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan sebelumnya, maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh latihan menggunakan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

##### **1.5.1 Secara Teoritis**

Pengaruh latihan menggunakan sasaran berurutan untuk meningkatkan akurasi pada tendangan *long passing* dapat meningkatkan keterampilan teknis dan juga keterampilan taktis yang lebih baik pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Dengan pendekatan yang terarah, pemain dapat meningkatkan performa mereka di lapangan dan berkontribusi lebih aktif terhadap strategi tim, terutama dalam menggunakan strategi *long passing*

##### **1.5.2 Secara Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk bahan masukan juga referensi bagi pelatih dan pemain sepak bola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif lagi dalam melatih.