

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pendidikan merupakan suatu kegiatan fisik yang terencana dan terorganisir yang dilakukan dalam konteks pendidikan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, keterampilan motorik, serta perkembangan mental dan sosial siswa. Olahraga pendidikan tidak hanya fokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Olahraga sebagai tonggak dari kegemilangan suatu negara dan pembentukan suatu karakter bangsa. Selain itu olahraga bertujuan untuk membentuk masyarakat yang bugar, sehat, dan berprestasi. (Asri et al, 2021) Sesuai dengan UU No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi tujuan Keolahragaan nasional sebagai berikut “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa” (UU No 3 Tahun 2005, 2005).

Kemajuan olahraga suatu bangsa dalam mencapai prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan instan, harus melalui proses yang panjang dalam mencapai prestasi yang tinggi. Dalam mencapai tujuan tersebut salah satu jalanya adalah melalui olahraga pendidikan. Olahraga Pendidikan saling berhubungan erat dengan perkembangan olahraga yang lebih menjurus kepada tercapainya tujuan pendidikan melalui aktivitas olahraga dalam meningkatkan sumber daya manusia dilingkungan sekolah. Olahraga pendidikan juga sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa. Kemajuan olahraga suatu bangsa dalam mencapai prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan instan, harus melalui proses yang panjang dalam mencapai prestasi yang tinggi. Dalam mencapai tujuan tersebut salah satu jalanya

adalah melalui olahraga pendidikan. Olahraga Pendidikan saling berhubungan erat dengan perkembangan olahraga yang lebih menjurus kepada tercapainya tujuan pendidikan melalui aktivitas olahraga dalam meningkatkan sumber daya manusia dilingkungan sekolah. Olahraga pendidikan juga sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa. Berkembangnya olahraga disekolah harus dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam membentuk gerak dan teknik keterampilan yang merupakan penunjang meraih prestasi dalam olahraga yang diminati baik nasional maupun internasional (Barat, Por, & Olahraga, 2003 dalam Asri et al, 2021). Olahraga pendidikan dijalankan melalui pendidikan jasmani sebagai proses dalam membentuk dan mengembangkan ilmu pengetahuan, kebugaran jasmani, kesehatan, dan kepribadian. Selain itu olahraga pendidikan melalui pendidikan jasmani harus dapat mendukung dan meningkatkan prestasi olahraga. Sebagai contoh, kompetisi tahunan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dan Liga Pendidikan Indonesia (LPI), yang diselenggarakan oleh pemerintah, memiliki berbagai cabang olahraga seperti Sepak Bola, Futsal, Volley, Bulu Tangkis, dan masih banyak lagi. Intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler dapat berkontribusi pada pengembangan potensi peserta didik yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler membantu siswa mengembangkan bakat, minat, dan kreativitas mereka serta kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler dengan bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Menurut (Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014) tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah Pasal 1 ayat 1, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ko kurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kemendikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Tahun 2016 tentang Panduan Teknis Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan

sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Wiyani, 2013 dalam Zhang et al, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler memberi siswa kesempatan untuk mempelajari hal-hal yang tidak selalu tersedia dalam kurikulum inti, seperti seni musik, pramuka, debat, keterampilan kepemimpinan, dan juga olahraga. Ketika datang ke kegiatan ekstrakurikuler, prioritas utama siswa selalu adalah olahraga tersendiri. Futsal, basket, volly, Badminton, dan sepak bola adalah beberapa jenis olahraga yang disukai siswa untuk bermain di ekstrakurikuler.

Berbicara tentang sepak bola, dikatakan bahwa cabang olahraga paling populer, sepak bola, sedang berkembang di seluruh negeri. 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. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar (*out door*) atau didalam (*in door*) (Sucipto, dkk, 2000 dalam Darma et al, 2021). Pemain sepak bola kini harus menjadi lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah sehingga standar kondisi fisik pemain sepak bola juga terus meningkat. Permainan sepak bola ini sifatnya kompetitif, bahkan ada

sebagian orang yang melakukan olahraga sepak bola ini hanya untuk mendapatkan kesenangan. Meskipun begitu, permainan sepak bola ini memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Sepak bola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan et al, 2012 dalam Widodo, 2018). Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Setiap pemain sepak bola, idealnya menguasai keterampilan-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepak bola dengan baik. (Fadillah, 2009 dalam Dhimas et al, 2021) menyatakan, "teknik *shooting* atau menembak bola ke gawang merupakan unsur yang paling penting dalam suatu permainan sepak bola bahkan oleh semua jenis cabang olahraga permainan" (h.34). Kualitas seperti antisipasi, kesiapan, akurasi, kemantapan dan ketenangan dibawah tekanan lawan. Melakukan latihan fisik dalam sepak bola merupakan salah satu hal yang penting. Tujuan dari latihan fisik ini yaitu untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknik dan taktis sepanjang pertandingan. Jika pemain memiliki kondisi fisik yang bagus maka saat melakukan teknik permainan sepak bola dengan baik seperti melakukan *dribbling*, *passing*, *shooting* dan yang lainnya. Pada dasarnya, kondisi fisik pemain akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan teknik-teknik yang ada dalam sepak bola. Contohnya pada kemampuan tendangan *shooting* seorang atlet yang pastinya harus didukung oleh kekuatan otot tungkai yang kuat.

Sebagai asisten pelatih tim sepak bola di SMP Negeri 1 Kawali, Kabupaten Ciamis, saya memiliki peran penting dalam mendukung pelatih kepala dalam mengembangkan kemampuan para siswa dan mempersiapkan mereka untuk berkompetisi di berbagai turnamen. Selama beberapa tahun terakhir, saya bersama pelatih kepala menyaksikan bagaimana tim ini terus berusaha untuk tampil baik dalam berbagai kompetisi, seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dan Liga Pendidikan Indonesia (LPI). Namun, saya juga mengamati bahwa prestasi tim kami tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Meski lolos ke babak penyisihan, hasil yang kami raih tidak memuaskan, di mana kami hanya mampu

mencapai babak delapan besar dalam beberapa kompetisi terakhir. Hal ini memicu keprihatinan saya dan pelatih kepala, karena kami melihat ada aspek teknis tertentu yang perlu diperbaiki, terutama dalam kemampuan mencetak gol. Saat saya melakukan pengamatan di lapangan selama sesi latihan dan pertandingan, saya melihat bahwa para siswa memiliki kekuatan tendangan yang cukup baik. Namun, salah satu kendala yang kerap muncul adalah akurasi tendangan tersebut. Banyak tendangan mereka yang meleset dari gawang atau terlalu mudah dijangkau oleh penjaga gawang lawan. Para pemain sering kali mampu menendang bola dengan kekuatan yang cukup besar, tetapi arah tendangan sering kali melenceng. Ini tentu menjadi masalah karena meski peluang mencetak gol sudah terbuka, tendangan yang tidak tepat sasaran menghilangkan kesempatan itu. Dari evaluasi pertandingan yang saya lakukan bersama pelatih, kami mendapati bahwa lebih banyak tendangan siswa yang keluar lapangan atau mengenai mistar, dibandingkan dengan yang berhasil mengarah ke dalam gawang. Hal ini menunjukkan bahwa meski kemampuan fisik dan kekuatan tendangan sudah ada, para siswa masih kesulitan dalam mengontrol arah tendangan dengan tepat. Melihat situasi ini, saya merasa bahwa perlu adanya tinjauan ulang terhadap program latihan yang diterapkan. Saat saya bersama pelatih kepala menelaah kembali rencana latihan, kami menyadari bahwa meskipun ada latihan teknik dasar, tidak ada program yang secara khusus difokuskan pada peningkatan ketepatan *shooting*. Latihan-latihan yang kami berikan selama ini mencakup berbagai aspek permainan sepak bola, tetapi akurasi tendangan kurang menjadi fokus utama. Saya pun menyadari bahwa faktor ini berperan besar dalam kurangnya peningkatan keterampilan *shooting* para siswa, khususnya dalam hal ketepatan. Inilah yang membuat saya dan pelatih kepala berpikir bahwa diperlukan perubahan dalam metode latihan yang lebih spesifik, untuk membantu para pemain memperbaiki ketepatan *shooting* mereka.

Dalam permainan sepak bola, ketepatan *shooting* sangatlah penting karena menjadi faktor penentu dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Gol hanya dapat tercipta jika tendangan pemain mengarah tepat ke gawang dengan cara yang sulit dihalau oleh penjaga gawang. Oleh karena itu, kami merasa perlu mencari solusi yang dapat membantu mengatasi masalah ini. Salah satu pendekatan yang

kami anggap efektif adalah menerapkan latihan *shooting* dengan menggunakan target *games*. Target *games* ini dirancang untuk meningkatkan konsentrasi, ketenangan, fokus, serta akurasi para siswa saat melakukan tendangan. Kami percaya bahwa dengan metode ini, para siswa akan lebih terlatih dalam mengarahkan tendangan mereka dengan lebih tepat. memiliki sasaran atau tujuan tertentu yang harus dicapai. Dalam konteks latihan sepak bola, target *games* akan mengajarkan siswa untuk lebih tenang dan fokus saat melakukan *shooting*. Dalam latihan ini, mereka diminta untuk menendang bola ke sasaran tertentu yang sudah ditetapkan, sehingga mereka dapat lebih terlatih dalam mengontrol kekuatan dan arah tendangan mereka. Menurut (Mitchel, 2003 dalam Darma et, 2021) target *games* (permainan target) adalah “Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik”. Yang dimaksud Target *Games* dalam penelitian ini adalah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target, yang berfokus pada teknik dasar *shooting* untuk meningkatkan ketepatan.

Ketika para siswa berlatih untuk menendang bola ke target yang telah ditentukan, mereka secara tidak langsung dilatih untuk menjaga fokus dan ketenangan mereka dalam situasi yang menekan, seperti yang sering mereka alami dalam pertandingan nyata. Latihan ini juga menumbuhkan kontrol diri dan ketahanan mental yang dibutuhkan dalam setiap situasi penting di lapangan. Oleh karena itu, saya percaya bahwa metode ini akan memberikan manfaat yang besar bagi tim kami, karena para siswa akan lebih terampil dalam mengontrol bola dan lebih percaya diri saat berhadapan dengan peluang mencetak gol. Setelah melalui berbagai pertimbangan dan evaluasi, saya bersama pelatih kepala memutuskan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *shooting* menggunakan target *games* terhadap ketepatan *shooting* para siswa sepak bola SMP Negeri 1 Kawali, Kabupaten Ciamis. Dengan melakukan penelitian ini, kami berharap dapat mengetahui sejauh mana metode ini bisa efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* para siswa. Selain itu, kami berharap hasil

penelitian ini bisa memberikan kontribusi yang nyata bagi peningkatan prestasi tim sepak bola sekolah, sekaligus membantu siswa memperbaiki kelemahan mereka dalam mencetak gol. Kami optimis bahwa dengan metode latihan yang lebih terarah ini, tim sepak bola SMP Negeri 1 Kawali bisa kembali bersaing dengan lebih baik di berbagai kompetisi, baik di tingkat regional maupun nasional.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai "Apakah latihan *Shooting* menggunakan *Target Games* berpengaruh terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Sepak Bola SMPN 1 Kawali?".

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah yang terdapat dalam judul penelitian berikut:

1. *Target Games* menurut (Mitchel, 2003 dalam Darma et al, 2021), *target games* (permainan target) adalah "Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik". Yang dimaksud *Target Games* dalam penelitian ini adalah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target, yang berfokus pada teknik dasar *shooting* untuk meningkatkan ketepatan.
2. *Shooting* menurut (Fadillah, 2009 dalam Dhimas et al, 2021) menyatakan, "teknik *shooting* atau menembak bola ke gawang merupakan unsur yang paling penting dalam suatu permainan sepak bola bahkan oleh semua jenis cabang olahraga permainan" (h.34).
3. Ketepatan menurut (Nuril Ahmadi, 2007 dalam QA Gemael, F Kurniawan, 2020) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau

objek yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. *Shooting* adalah teknik dasar menendang dalam permainan sepakbola dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran untuk membuat gol ke gawang lawan.

4. Pengaruh latihan *Shooting* menurut (Win & Sulaiman, 2023) perubahan atau peningkatan kemampuan ketepatan menendang bola ke gawang (shooting accuracy) yang terjadi sebagai hasil dari pemberian latihan shooting, baik dalam bentuk latihan shooting bola diam maupun bola jalan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti maka tujuan peneliti ini adalah “untuk mengetahui Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Target Games Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMPN 1 Kawali”

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dalam bidang olahraga sepak bola khususnya mengenai pengaruh latihan shooting menggunakan target games terhadap ketepatan shooting.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, bagi penulis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk menelaah sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya di lapangan. Sedangkan bagi pelatih atau pengajar sepak bola hasil penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.