

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam beberapa dekade terakhir, Indonesia telah mengalami kemajuan besar dalam hal olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan termasuk aktivitas fisik yang dimasukkan ke dalam program sekolah untuk meningkatkan kemampuan mental, sosial, dan fisik siswa. Olahraga pendidikan bertujuan untuk meningkatkan karakter, keterampilan motorik, dan kebiasaan hidup sehat. Melalui aktivitas fisik yang direncanakan, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan fisik dan keseimbangan emosional. Selain itu, berolahraga mengajarkan mereka tentang pentingnya berolahraga. Untuk mendukung olahraga pendidikan, pemerintah Indonesia memiliki Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Pemuda dan Olahraga. Tujuan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dan Liga Pendidikan Indonesia (LPI), yang diselenggarakan setiap tahun oleh pemerintah, adalah untuk mengembangkan bakat olahraga siswa dari sekolah dasar hingga menengah. Salah satu cabang olahraga dalam kompetisi tersebut adalah sepak bola.

Kurikulum sekolah mengatur tiga jenis kegiatan pembelajaran, salah satunya ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang terjadi di luar waktu sekolah yang dimaksudkan untuk mewadahi, membimbing, dan memajukan minat, bakat, dan kegemaran olahraga siswa. Peraturan Materi Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.39 Tahun 2008 menyatakan Olahraga di luar kelas berdampak positif pada pertumbuhan anak-anak (Arbadini & Mu'arifin, 2024). Aktivitas ekstrakurikuler membantu siswa menunjukkan minat dan kemampuan mereka serta meningkatkan ilmu sosial mereka dengan berkomunikasi dan bekerja sama dengan siswa lain. Kegiatan ekstrakurikuler memberi siswa kesempatan untuk mempelajari hal-hal yang tidak selalu tersedia dalam kurikulum inti. Kegiatan seperti seni musik, pramuka, debat, kepemimpinan, dan olahraga adalah contohnya. Ketika datang ke kegiatan ekstrakurikuler, olahraga tersendiri selalu menjadi prioritas utama siswa. Sepak bola adalah salah satu olahraga ekstrakurikuler yang paling disukai siswa. Semua orang tahu bahwa ada bukti popularitas sepak bola di banyak sekolah dan program ekstrakurikuler,

selain itu, banyak sekolah mengikuti pertandingan sepak bola lokal, regional, dan nasional. Banyak tim sepak bola SMA berprestasi di regional dan nasional berkat semangat tim yang kuat. Hal ini mendorong siswa untuk berpartisipasi. Diharapkan ekstrakurikuler sepak bola di semua jenjang pendidikan di Indonesia akan terus berkembang di masa depan, memberikan lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk mengejar karier olahraga.

Salah satu harapan sekolah adalah untuk mencapai prestasi yang sangat baik dalam beberapa pertandingan sepak bola. Sekolah sekarang lebih fokus pada pelatihan yang sistematis, seringkali bekerja sama dengan akademi sepak bola atau pelatih profesional. Ini membantu siswa mengembangkan keterampilan taktis dan teknis yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang lebih baik di luar sepak bola. Kualitas keterampilan yang mumpuni, tetapi ditentukan oleh tinggi rendahnya penguasaan teknik, taktik, fisik, dan mental, adalah komponen yang paling penting untuk menunjukkan prestasi ini. Laut Hafidz Misbahuddin (2020), teknik dasar sepak bola adalah set gerakan yang digunakan dalam permainan sepak bola. Menurut Hafidz Misbahuddin (2020), teknik dasar sepak bola adalah mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), mengontrol bola (*controlling*), dan melempar ke dalam (*throw in*). Menurut Utama (2019), penguasaan teknik dasar yang baik akan meningkatkan kualitas permainan sepak bola. Teknik menendang bola ke gawang adalah komponen penting dari permainan sepak bola. Tendangan *shooting*, yang merupakan tujuan akhir permainan sepak bola, harus dikuasai oleh pemain, terutama pemain depan, agar dapat mengarah ke gawang lawan. Teknik *shooting* ke gawang merupakan salah satu teknik yang mudah dilakukan namun cukup sulit untuk mengarahkan bola ke gawang dengan tepat. Memerlukan *power* yang baik, kepekaan terhadap situasi dan fokus yang tinggi, sehingga latihan mental pun perlu diberikan (Rahmat et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang di lakukan peneliti sebagai asisten pelatih kepada tim sepak bola SMAN 2 Ciamis, masih banyak di temukan para pemain kurangnya memiliki ketepatan *shooting*, hal ini di lihat dari data hasil statistik yang di lakukan oleh peneliti melalui pengamatan lebih dari 70% kualitas *shooting* pemain SMAN 2 Ciamis rendah, belum mampu atau tidak berhasil dalam ketepatan *shooting* banyak menyia-nyiakan peluang di depan gawang seperti *shooting* yang di lakukan

melebar ke samping gawang, melambung di atas mistar gawang ataupun mengenai badan lawan sehingga tim kehilangan peluang yang ada dan tidak dapat menciptakan gol. Hal ini menjadi salah satu titik lemah anggota ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis yang harus mendapat perhatian dalam menyusun program latihan kedepan.

Berdasarkan penjelasan di atas dan dari beberapa pengamatan pada saat sesi latihan, latihan yang diberikan hanya latihan *shooting* ke arah gawang tanpa alat bantu target sehingga para pemain merasa bosan dan jenuh dengan latihan yang diberikan, yang pada akhirnya pada saat melakukan tendangan para pemain menendang asal-asalan dan kurangnya fokus ketika melakukan *shooting* yang pada akhirnya menjadi kebiasaan dan terbawa pada saat bertanding. Adanya permasalahan diatas dibutuhkan sebuah cara latihan sebagai upaya meningkatkan kemampuan pemain dalam menciptakan *shooting* dengan tepat. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya bentuk latihan menggunakan target yaitu *goaling* dan *girshoot*. Dalam bentuk latihan target ini ada sasaran yang di letakan di ujung-ujung gawang yang di tembak menggunakan bola sepak. Jarak seorang penendang dari sasaran sepuluh dan dua belas meter. Bola yang di tendang mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Bentuk latihan target *goaling* dan *girshoot* merupakan latihan yang efisien untuk membantu melatih ketepatan pada teknik *shooting*. Kelebihan dari bentuk latihan target *goaling* dan *girshoot* itu sendiri yaitu fokus pada sasaran yang mana latihan ini membantu pemain untuk lebih fokus pada titik sasaran, meningkatkan akurasi tembakan mereka. Variasi sudut dan jarak dengan berbagai posisi dan jarak, pemain belajar menyesuaikan teknik *shooting* mereka sesuai dengan situasi permainan yang sebenarnya dan pengembangan teknik latihan ini memungkinkan pemain untuk memperbaiki teknik dasar *shooting*, seperti postur tubuh, sudut tembakan, dan penggunaan kaki yang tepat.

Sejalan dengan latar belakang diatas penulis menyimpulkan bahwa latihan menggunakan target diharapkan dapat digunakan untuk mengatasi kurangnya kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* yang tepat sasaran dari berbagai arah. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Bentuk Latihan Menggunakan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* di Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 2 Ciamis”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana di uraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan *shooting* di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis tahun 2025.

## 1.3 Definisi Operasional

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

- a. Pengaruh menurut Pusat Bahasa (2016) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh disini adalah akibat yang timbul dari latihan *shooting* menggunakan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- b. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang Mubarak et al., (2019). Sepak bola dalam penelitian ini adalah permainan kelompok yang dimainkan oleh pemain SMAN 2 Ciamis yang dimana terdiri dari sebelas orang pemain setiap tim nya termasuk penjaga gawang dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin selama pertandingan berlangsung untuk memenangkan pertandingan.
- c. Pengertian dari ketepatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pada sasaran, tujuan, dan yang dimaksud, sedangkan Rahman et al., (2014). ketepatan dalam penelitian ini adalah ketepatan pemain dalam melakukan *shooting* atau menendang bola ke arah gawang secara tepat dan akurat untuk mencetak sebuah gol.
- d. *Shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur Dipiarsa, Akka, Arrin et al., (2020). *Shooting* dalam penelitian ini adalah gerakan mengayunkan kaki pemain SMAN 2 Ciamis ke bola ke arah gawang untuk mencetak gol.

- e. Latihan target adalah latihan yang menggunakan sasaran yang banyak dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan akurasi April, (2022). Bentuk latihan menggunakan target dalam penelitian ini adalah latihan yang menggunakan target atau sasaran tertentu yang dimana pemain dituntut untuk lebih berkonsentrasi melakukan *shooting* ke arah target dengan tepat.
- f. Variasi bentuk latihan menurut Sudirman (2018) menyatakan bahwa variasi bentuk latihan adalah teknik untuk menjaga minat, motivasi, dan antusiasme peserta didik selama proses pembelajaran gerak. Latihan yang monoton cenderung membuat peserta kehilangan semangat dan cepat lelah secara mental. Dalam variasi bentuk latihan disini adalah agar si atlet terbiasa menempatkan posisi-posisi tertentu dalam teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan oleh peneliti, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan *shooting* di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis.

#### **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 Teoritis**

Penelitian ini di harapkan dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan variasi target dari terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik kepada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis.

##### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk mempelajari sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari

sesuai dengan prakteknya dilapangan. Sedangkan bagi pelatih atau pengajar sepak bola hasil peneltian ini di harapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan *shooting* guna meningkatkan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.