

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat dimainkan oleh semua orang dari semua latar belakang ras, etnis, agama, pendidikan, sosial ekonomi, dan gender, sehingga dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat. Olahraga mempunyai peranan yang begitu besar dalam kehidupan manusia sehingga dapat dijadikan sebagai wahana atau sumber prestasi serta kreativitas, sarana penghidupan, pendidikan, dan kesehatan. Tidak bisa dipungkiri bahwa dosis olahraga yang sehat membuat orang lebih bahagia. Ini menyiratkan bahwa penggemar mungkin menemukan kepuasan dalam olahraga sebagai aktivitas fisik.

Sepak bola merupakan salah satu cabang yang di gemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepak bola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepak bola. Dari sabang sampai merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepak bola. Permainan sepak bola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah kota Tasikmalaya misalnya, mulai dari anak-anak hingga dewasa setiap hari memainkan sepak bola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya di Tasikmalaya menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Menurut Sudjarwo (2017, p. 1) sepak bola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang”.

Sesuai dengan tujuan permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik *Shooting*. *Shooting* menurut Sudjarwo (2017, p. 23) yaitu Tendangan yang diawali dengan kaki mendekati bola dari belakang pada sudut tipis. Lalu letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu Tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian focus perhatian pada bola.

Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak *goal* tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain *professional*, pemain sepak bola yang mengasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak *goal* ke gawang lawan.

Oleh karena pentingnya teknik *shooting* maka setiap pemain harus dapat meningkatkan keterampilan *shooting* tersebut. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* sudah banyak yang melakukan penelitian seperti yang dilakukan oleh Aldo Naza Putra dengan judul Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan *Shooting* Atlet SSB Usia 12 Tahun. Rambe, Hamonangan (2016) dengan judul Upaya Meningkatkan hasil *Shooting* Melalui Variasi Bentuk Latihan *shooting After Dribble* Pada Atlet SSB Hisbul Wathan Umur 13-14. Mamat Rahmat, Isna Daniyati Nursasih, Risma Risma dengan judul Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Cabang Olahraga Sepak bola. Dede Sumarna dengan judul Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola. Bukhori Suherman Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. Fernando H. Girsang Dengan Judul Pengaruh Variasi Latihan *Shooting After Dribble* Dan *Shooting After Passing* Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Atlet Usia 11-13 Tahun Ssb Soccer Pratama Tahun 2021.

Hanya melalui latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang juga menerapkan prinsip beban lebih kemampuan *shooting* akan meningkat. Karena latihan yang dilakukan berulang-ulang tentunya akan mengakibatkan atlet akan merasa jenuh oleh karena itu latihan harus bervariasi. Variasi latihan merupakan salah satu prinsip penting dalam proses pelatihan olahraga yang berperan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dan performa atlet. Secara umum, variasi latihan dapat diartikan sebagai perubahan atau modifikasi bentuk latihan yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan tujuan menghindari kejenuhan, meningkatkan motivasi, serta mempercepat peningkatan kemampuan fisik maupun teknik atlet. Variasi tidak sekadar

mengganti latihan, tetapi mengubah model latihan, intensitas, volume, media, situasi, atau kondisi latihan tanpa menghilangkan tujuan utama latihan itu sendiri.

Peneliti menemukan dari hasil wawancara pelatih bahwa para atlet SSB S10 *Foundation* KU-13 kota Tasikmalaya belakangan ini mengalami penurunan prestasi, dimana dari banyaknya kejuaraan yang diikuti, semuanya hanya sampai ke babak semifinal saja salah satu penyebabnya adalah teknik *shooting* nya masih kurang.

Berdasarkan observasi peneliti lakukan latihan *shooting* yang diberikan di SSB S10 *Foundation* KU-13 kota Tasikmalaya hanya menggunakan latihan tendangan kearah gawang seperti latihan *shooting* bola diam dari berbagai arah. Sehingga disini peneliti berpendapat bahwasanya yang membuat kualitas *shooting* atlet tidak meningkat adalah kurangnya bentuk latihan yang bervariasi untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet yang diberikan, hal ini menyebabkan kejenuhan bagi atlet sehingga tidak adanya peningkatan terhadap hasil *shooting*. Pada saat melakukan latihan *shooting* ini para pemain terlihat tidak antusias dalam melaksanakan latihan tersebut dikarenakan kurangnya variasi dalam bentuk latihan yang dipakai oleh pelatih. Hal itu memberikan bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan, sehingga ketika dihadapkan pada situasi pertandingan yang dinamis, kemampuan *shooting* bola diam tidak dapat diaplikasikan secara efektif dalam pertandingan.

Dengan demikian Bentuk-bentuk latihan yang akan penulis gunakan adalah *small side games*, Latihan *shooting After Dribble*, Menggunakan Gawang Kecil, dan Latihan *shooting after passing* Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* penulis menguji cobakan pada SSB S10 *Foundation* KU-13 Kota Tasikmalaya..

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah variasi latihan berpengaruh secara signifikan terhadap hasil *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada Pemain Sekolah Sepak Bola S10 *Foundation* Kota Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk mencegah interpretasi yang salah tentang istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulisan menjelaskan maksud dari istilah-istilah berikut:

- a. Secara umum menurut KBBI, pengaruh adalah daya atau kekuatan yang mampu menyebabkan perubahan pada sikap, tingkah laku, atau kondisi seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud adalah pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil ke gawang sekolah sepak bola S10 *Foundation* di kota Tasikmalaya.
- b. Latihan merupakan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan berolahraga dengan menggabungkan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, dan prinsip pendidikan yang terencana dan teratur untuk mencapai tujuan latihan pada waktunya (Yayan Gozali, Donny Setiawan, 2024). Dalam penelitian ini latihan yang dimaksud adalah proses berlatih dengan menerapkan latihan *shooting* pada pemain SSB S10 *foundation*, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang.
- c. Menurut Harsono (2017, p 102) menjelaskan variasi latihan merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh pelatih pada saat melakukan latihan, hal ini agar kebosanan yang dirasakan oleh pemain dapat diatasi (Hidayat et al., 2022). Dalam penelitian ini variasi latihan yang digunakan adalah latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola diam.
- d. Hasil menurut KBBI, "hasil" merujuk pada sesuatu yang didapat sebagai akibat atau buah dari suatu usaha atau proses. Dalam penelitian ini yang dimaksud hasil yaitu ukuran keberhasilan upaya menembak ke gawang dalam bentuk peluang dan gol.
- e. *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 (Junaidi et al., 2019). Jadi *shooting* adalah salah satu cara memasukan bola ke dalam gawang yang bertujuan untuk mendapatkan poin atau skor.
- f. Sepak bola, menurut Sudjarwo (2017, p. 1) adalah “Olahraga beregu yang didasari teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada Sekolah Sepak Bola S10 *Foundation* Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri 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.

1) Manfaat Teoretis

Penelitian ini di harapkan dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap keterampilan hasil *shooting*, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu *alternative* untuk menyusun program latihan teknik kepada atlet.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi persatuan sepak bola yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program khususnya pada kegiatan pengukuran keterampilan hasil *shooting*.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan, sekaligus merancang program latihan yang akan diberikan.
- c. Memberi masukan bagi pelatih olahraga sepak bola agar dalam memberi pembinaan, pelatihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.