

BAB 1

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan berolahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi manusia baik jasmani maupun rohani yang dapat memberikan kesenangan, kesehatan, dan rekreasi. Olahraga yang diminati semua kalangan baik itu anak-anak, dewasa, dan orang tua dari berbagai lapisan masyarakat salah satunya adalah olahraga sepak bola. Cabang olahraga sepak bola ini dapat menyatukan semua kalangan tanpa pandang bulu.

Sepak bola identik sekali dengan anak laki-laki. Banyak anak usia sekolah dasar yang sudah mulai diberikan fasilitas oleh orang tuanya untuk dapat mendalami dunia sepak bola baik itu dengan mengikuti ekstrakurikuler di dalam sekolah maupun di luar sekolah seperti Sekolah Sepak Bola (SSB). Dengan memasukan anak sejak usia dini ke klub sepak bola dirasa tepat karena hal tersebut dapat mengisi waktu luang anak dengan kegiatan yang positif, selain itu pada saat di bawah usia 12 tahun utamanya “sekitar 10-12 tahun secara fisik anak mulai menunjukkan peningkatan dalam kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi otot kecil yang lebih baik”. Untuk menciptakan pemain-pemain yang handal dilakukan dengan pembinaan pemain usia dini secara benar sehingga SSB ini dapat menjadi salah satu wadah untuk mengembangkan potensi para pemain.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola adalah kemampuan menendang bola ke gawang (*shooting*) karna tujuan utama dari bermain olahraga ini yaitu mendapatkan skor yang lebih tinggi dari lawan.

Timo Schneumann dalam Heru Sulistianta (2022, p.96) menyebutkan “apalah artinya bila seorang pemain mampu mengumpan dan menggiring bola dengan baik tanpa mampu melakukan *shooting* dengan baik. Tidak ada juri yang memberi nilai untuk ini dan itu. Yang ada adalah papan skor karena itu adalah tujuan akhir setiap serangan”.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian pada saat pertandingan Wirabuana Cup V kategori U-12 yang diselenggarakan di Paseh Tasikmalaya pada tanggal 21 Juni 2025, sebagian besar pemain SSB Wirautama masih kesulitan melakukan *shooting* secara tepat pada saat tendangan di luar kotak penalti / tendangan bebas, dimana bola yang ditendang seringkali melebar atau tidak mengarah ke gawang secara optimal. Permasalahan ini diperparah oleh pendekatan pelatihan yang kurang tepat. Materi latihan yang diberikan pelatih cenderung berfokus pada aspek fisik dan permainan rondo (latihan passing dan kontrol bola) dan pelatih saat materi *shooting* kebanyakan di kotak penalti. Materi latihan *shooting* sebagai bagian penting dari keterampilan menyerang seringkali diabaikan atau diberikan secara terbatas. Akibatnya, kemampuan *shooting* anak tidak mengalami perkembangan yang signifikan, dan ketepatan dalam mencetak gol pun menjadi rendah.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program latihan yang berkualitas dapat meningkatkan prestasi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Susanto Nugroho dan Lismadiana (2016, p.107)

Hasil langsung dari sistem dan program latihan yang berkualitas tinggi dapat meningkatkan prestasi menjadi lebih tinggi. Kualitas latihan tidak tergantung pada pelatih saja melainkan oleh banyak faktor. Oleh karena itu, semua faktor dapat meningkatkan kualitas latihan lebih efektif dan secara tetap diperbaiki, seperti fasilitas dan kemampuan atlet, termasuk program latihan.

Tendangan menggunakan kaki bagian dalam memiliki kelebihan diantaranya akurasi dan kontrol yang lebih baik terutama untuk umpan jarak pendek dan tendangan penalti, bisa juga digunakan untuk umpan jauh.

Sebagai alternatif, penggunaan rintangan dalam latihan *shooting* diharapkan dapat menjadi pendekatan yang lebih inovatif dan efektif. Latihan dengan rintangan diyakini mampu meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan akurasi pemain dalam menendang bola ke arah gawang. Selain itu, rintangan juga menciptakan situasi latihan yang menyerupai kondisi pertandingan, sehingga pemain dapat beradaptasi dengan tekanan yang ada dan meningkatkan ketepatan *shooting*. Masih belum banyak studi yang menggunakan rintangan dalam tendangan kaki bagian dalam. Maka dari itu penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan

mengeksplorasi pengaruh tendangan kaki bagian dalam dengan menggunakan rintangan terhadap ketepatan *shooting*.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Dengan Menggunakan Rintangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah latihan tendangan kaki bagian dalam dengan menggunakan rintangan berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* pada pemain sepak bola u-12 Sekolah Sepak Bola (SSB) Wirautama?”

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang sesuatu istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut :

- a. Latihan menurut Harsono (2017, p.50) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan yang rutin dapat meningkatkan kebugaran atlet, meningkatkan kemampuan, dan meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia.
- b. Tendangan ke gawang (*Shooting*) Menurut Sucipto (2015, p.23) “merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan, pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*)”. Yang dimaksud tendangan ke gawang dalam penelitian ini adalah tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak minimal 18 meter dari gawang ke bola.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui apakah latihan tendangan kaki bagian dalam dengan menggunakan rintangan berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* pada pemain sepak bola u-12 Sekolah Sepak Bola (SSB) Wirautama”.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

a. Manfaat Teoretis

- 1) Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan terutama bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- 2) Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi pemerhati peningkatan prestasi sepak bola.
- 3) Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pemain di SSB Wirautama.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Pihak Pelatih
Agar dapat dijadikan masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan sepak bola.
- 2) Bagi Pemain
Pembetulan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada pemain akan meningkat.
- 3) Bagi Peneliti
Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepak bola.