

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola, yang mempunyai tujuan untuk memaksukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari tim lawan dengan aturan yang ada (bola, lapangan, pemain, kostum, peraturan permainan, waktu). Dalam memainkan bola diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh anggota badan.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan setiap tim 11 orang sepakbola menggunakan waktu 2x45 per babak 45 menit. Selama waktu tetap berjalan pemain diuntut untuk bergerak. Namun dalam berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, beradu badan (*body charge*) bahkan terkadang bertabrakan oleh pemain lawan hingga tejatuh dan bahkan hingga sampai cedera permainan sepakbola menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk memainkan dengan permainan yang terbaik.

Setiap permainan sepakbola terdapat dua tim yang dimainkan masing-masing tim setiap tim terdapat sebelas pemain setiap tim termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola permainan yang sangat terkenal di seluruh dunia, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, dewasa maupun orang tua.

Saat ini perkembangan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini banyak di tandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing tim yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam

gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Permainan sepakbola merupakan permainan yang memerlukan kerja sama antar tim, sebagai salah satu ciri khas dalam permainan sepakbola (Sucipto, 2000:7)

Menurut Cholid. A (2013) permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa.

Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau altetnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988: 2).

Pada dasarnya teknik dasar bermain sepakbola dibedakan atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Unsur-unsur bermain sepak

bola menurut Soekatamsi (1984: 16) yaitu: (1) teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan gerakan tanpa bola terdiri dari: lari cepat dan mengubah arah; melompat dan meloncat; gerak tipu tanpa bola; dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang; (2) teknik dengan bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola (menghentikan bola dan mengontrol bola), menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan. Keterlibatan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola dilakukan menurut kebutuhan dalam permainan. Penampilan seorang pemain sepakbola akan terlihat baik jika kedua teknik dasar tersebut dikuasai. Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar perannya dalam permainan sepakbola. Menurut Soekatamsi (1984: 158) menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki mendorong bola agar tergulir terus menerus di atas tanah.

Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olahraga dan kita sudah mengenal cabang olahraga sepakbola dimana dalam permainan ini membutuhkan ketrampilan dan bakat khusus untuk para peserta didik SSB Puma Satria Surabaya dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang "Latihan *Sircuit* Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* di SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun "

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan bekerja sama dengan SSB Puma Satria Surabaya sebagai subyek, yang nantinya mereka akan mengikuti proses pelatihan sepakbola dengan menggunakan program latihan yang telah disusun.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini pada Pengaruh Latihan Sirkuit Meningkatkan Ketepatan Shooting di SSB Puma Satria Surabaya Umur 10-12 Tahun.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan sirkuit untuk meningkatkan ketepatan shooting di SSB Puma Satria Surabaya umur 10-12 tahun.

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit meningkatkan ketepatan shooting di SSB Puma Satria Surabaya umur 10-12 tahun

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis :

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pengaruh latihan sirkuit meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan sepakbola.

2. Secara praktis :

a. Bagi Pendidik

1. Memberikan informasi atau gambaran dalam menentukan media permainan

2. Memberikan informasi kepada pelatih di SSB tempat penelitian yang dapat digunakan sebagai upaya peningkatan proses pembelajaran.

b. Bagi siswa

peserta didik sebagai subjek penelitian, di harapkan mampu memperoleh mengenai latihan sirkuit untuk meningkatkan ketepatan

shooting, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan siswa dalam menendang bola.

c. Bagi peneliti selanjutnya

hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi dalam melaksanakan proses pembelajaran dalam latihan sirkuit meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan sepakbola.