

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, karena kesehatan merupakan komponen yang paling penting dalam menjalankan berbagai macam aktivitas sehari-hari. Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang cukup, mengatur pola hidup sehat, istirahat yang cukup dan menjaga kebersihan. Olahraga sudah terbukti dapat menyehatkan badan, sertamanfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri yang sudah dijelaskan dalam UU No.23 tahun 1992 tentang kesehatan.

Olahraga adalah aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang. Dengan berolahraga secara rutin dapat membuat tubuh selalu bugar dan fit. Kita dapat melakukan olahraga setiap hari dalam waktu 10-20 menit, tidak perlu olahraga berat cukup dengan melakukan jogging, jalan santai, senam ataupun yoga.

Olahraga bersifat universal yaitu bisa dilakukan siapa saja tanpa memandang ras, suku, agama, status ekonomi, latar belakang pendidikan, usia, maupun gender. Sangat besar peranan

olahraga terhadap kehidupan sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana rekreasi, pendidikan, kesehatan dan mendapatkan prestasi. Ada beberapa dasar atau alasan mengapa orang melakukan olahraga yaitu:

1. Olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu senggang, dan dilakukan dengan kegembiraan.
2. Olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diajar oleh guru olahraga, olahraga yang dilakukan di lingkungan sekolah bersifat formal, olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran yang cukup jelas.
3. Olahraga untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani. Dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup, diperhatikan dan di perhitungkan
4. Olahraga untuk mencapai sasaran prestasi yang setinggi-tingginya (Sajoto, 1995:1-2) Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) sepak bola adalah "Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak ke gawang lawan sebagai pemenang" (hlm.iv). Permainan sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang

baik, teknik dasar serta keterampilan yang mutlak harus dikuasai. Selanjutnya Sudjarwo, Iwan (2015) menjelaskan Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, Teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepakbola dengan baik yaitu menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Seorang hanya dapat bermain sepakbola dengan baik bila dirinya melakukan gerakan-gerakan yang benar sesuai peraturan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan aspek utama yang harus ditempuh agar dapat bermain sepakbola disamping melatih fisik, taktik dan mental.

Tujuan sepakbola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Banyaknya berbagai cara dan teknik dasar

untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling baik dan akurat dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan ke arah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol.

Sepak bola sendiri bukan sekedar olahraga maupun permainan semata, tetapi dari itu, sepak bola adalah wadah atau area yang penuh perjuangan, pengorbanan, gengsi, emosi dan semangat persatuan. Seorang pemain sepak bola dituntut untuk bisa menguasai teknik dan strategi yang tepat. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki setiap pemain agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan tepat. Gerakan yang paling sentral di permainan sepak bola ini adalah menendang. Pemain yang memiliki kemampuan menendang yang baik akan dengan mudah bermain secara efisien dan efektif. Tujuan dari menendang sendiri adalah untuk mengoper bola kepada pemain tim (*passing*), menendang ke gawang lawan (*shooting*), menjauhkan bola dari area pertahanan atau menggagalkan upaya serangan lawan (*sweeping*).

Saat menendang bola selain faktor teknik, kondisi fisik juga berpengaruh untuk menendang bola dengan baik. Komponen kondisi fisik menurut Sajoto, (1995: 1-10) antara lain: kekuatan,

daya tahan, daya otot, daya lentur, kelincihan kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan ketepatan. Faktor fisik sangat berpengaruh terhadap ketepatan menendang bola. Fisik yang baik menjadi modal utama bagi para pemain untuk bersaing dalam sebuah pertandingan sepakbola. Fisik yang baik juga akan meningkatkan prestasi pemain sepakbola bila program yang diberikan sesuai dengan porsi dan kebutuhan yang akan di capai. Untuk melakukan tendangan hingga mencetak gol dalam suatu pertandingan, seorang pemain harus mencapai tingkat akurasi tendangan yang baik dan tepat sasaran atau *accuracy*.

"Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini meliputi suatu jarak atau objek yang harus di kenai" (Sajoto,1955:9). Ketepatan dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain itu sendiri sehingga bisa di kontrol dirinya sendiri. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain itu sendiri, tidak dapat dikontrol oleh pemain itu sendiri. Menurut Sukadiyanto (2005:102-104) faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal di antaranya keterampilan (koordinasi, kemampuan mengantisipasi gerakan) dan perasaan (*feeling*, ketelitian). Sedangkan faktor eksternal di antaranya tingkat kesulitan dan keadaan lingkungan sekitar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada hasil pertandingan liga antar SSB Se-Kabupaten Gresik yang diikuti SSB Sidayu FC, siswa SSB Sidayu FC khususnya untuk U-15 belum menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat pertandingan berlangsung banyak sekali tendangan ke gawang lawan yang seharusnya bisa dikonversi menjadi gol namun justru bola melambung diatas gawang maupun melenceng jauh dari gawang. Jelas ini menjadi kerugian secara tim karena peluang tersebut terbuang sia-sia dan menjadikan kekalahan untuk tim. Jika dalam melakukan *shooting* bola dapat mengarah tepat ke gawang dan sulit untuk dijangkau kiper lawan maka peluang mencetak gol akan semakin besar.

Di SSB Sidayu FC sendiri selama ini untuk meningkatkan akurasi tendangan hanya mengandalkan insting si pemain itu sendiri tanpa ada metode latihan *shooting* yang di terapkan. Dari sini peneliti ingin menggunakan metode akurasi tendangan yang efektif dan efisien yaitu latihan *shooting* bola bergerak *horizontal*.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul " pengaruh latihan tendangan bola bergerak *horizontal* dan bola diam terhadap ketepatan *shooting* pada siswa U-15 Sekolah Sepak Bola Sidayu FC ".

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda maka penulis membuka berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain.

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti yaitu Kurangnya penguasaan keterampilan *shooting* yang baik oleh siswa SSB Sidayu FC.
2. Kurangnya penerapan metode latihan *shooting* pada siswa SSB Sidayu FC.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan menggunakan tendangan bola bergerak horizontal dan bola diam terhadap ketepatan shooting bola pada siswa U-15 Ssb Sidayu FC ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang

ingin dicapai dari penulisan sekripsi ini adalah untuk mengetahui :

1. Apakah ada pengaruh latihan tendangan bola *Horizontal* terhadap Ketepatan *Shooting* bola pada siswa SSB Sidayu FC.
2. Apakah ada pengaruh latihan tendangan bola diam terhadap Ketepatan *Shooting* bola pada siswa SSB Sidayu FC.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:38). Terdapat dua jenis variabel yang diteliti dalam penelitian ini yakni:

- a. Variabel bebas (X), merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. (Sugiyono, 2014:39) variabel bebas dalam penelitian ini hanya satu yakni tendangan bola bergerak horizontal dan bola diam.
- b. Variabel terikat (Y), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. (Sugiyono, 2014:39). Penelitian ini terdapat satu variabel terikat yaitu ketepatan shooting.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi SSB Sidayu FC

Diharapkan memberikan sumbangan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga sepak bola khususnya pada peningkatan ketepatan shooting.

b. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu metode dan referensi dalam sepak bola menerapkan model latihan sehingga lebih efektif dan efisien dalam cabang sepak bola.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dalam ilmu pengetahuan cabang olahraga sepak bola, pada khususnya tentang latihan tendangan bola bergerak horizontal terhadap ketepatan shooting pada siswa U-15 Sekolah Sepak Bola Sidayu FC.

2. Manfaat Teoritis

Diharapkan memberikan sumbangan informasi yang dicari bermanfaat bagi mahasiswa di jurusan Pendid Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa jurusan Pendidikan jasmani dan juga agar dapat digunakan sebagai bahan informasi

serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan kemampuan sepak bola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan sepak bola serta bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di SSB Sidayu FC.