

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Olahraga sepakbola sangat berkembang di Indonesia, dan merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat. Rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar olahraga sepakbola yang fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level paling rendah hingga kompetisi tingkat Nasional. Di Indonesia badan yang menangani olahraga sepakbola adalah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 april 1930 di Yogyakarta, pada awal berdirinya PSSI adalah singkatan dari Persatoean Sepak Raga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI dirubah menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sossrosoegondo tercatat sebagai ketua umum pertama, menurut Andi Cipta Nugraha (2012).

Perkembangan selanjutnya menunjukkan, sepakbola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu untuk memainkan bola sehingga diharapkan akan bisa membantu seseorang menjadi pemain yang lebih baik. Unsur fisik pemain sangat berpengaruh pada pemain sepakbola karena kondisi fisik yang bagus akan menunjang teknik-teknik yang dipergunakan oleh pemain dan juga dapat menjalankan strategi pelatih dengan maksimal.

Bermain sepakbola harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku, menurut Andi Cipta Nugraha (2012). Kondisi fisik pemain sepakbola saat ini lebih menekankan kepada kecepatan dan kekuatan yaitu merupakan komponen daya ledak (*power*). Menurut Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014), *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Permainan sepakbola saat ini

lebih menunjukkan permainan dengan sistem penyerangan yang cepat dan melibatkan seluruh pemain untuk bergerak dengan cepat. Selain kecepatan dan kekuatan (*Power*), ketepatan dan kelincahan adalah kondisi fisik yang sangat berperan, dalam hal ini ketepatan dan kelincahan dalam memberikan umpan maupun kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola (*Dribbling*) ke arah lawan dan melewati lawan.

Menurut Komarudin (2011) bahwa definisi sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomigerak umum, sepak bola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor, dan gerakan manipulative.

Saat ini perkembangan sepak bola sangat pesat sekali, hal ini banyak di tandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepak bola 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 sepak bola merupakan permainan yang memerlukan kerja sama antar tim, sebagai salah satu ciri khas dalam permainan sepak bola.

Menurut Cholid. A (2013) permainan sepak bola 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 sepak bola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepak bola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepak bola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola tentu

saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola. Jika membahas prestasi olahraga, pasti akan berkaitan erat dengan peran dibalik pencapaian tersebut.

Ternyata ada faktor pengaruh di balik pencapaian prestasi olahraga. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dapat digolongkan ke dalam dua golongan, yaitu faktor *internal* yang bersumber pada diri siswa dan faktor *eksternal* yang bersumber dari luar siswa. Faktor *internal* terdiri dari kecerdasan, perhatian, bakat, minat, motivasi, kematangan, dan kesiapan. Sedangkan faktor *eksternal* terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat (Slameto, 2013).

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola (Mudhor, 2013).

Latihan sirkuit atau yang juga bisa disebut dengan *Circuit Training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953. Dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani yang dapat dipadukan sebagai serangkaian variasi dari Sirkuit Latihan, seperti push up, sit up, dan lain-lain. Dalam program pelatihan ini biasanya digunakan: peralatan mesin, peralatan hidrolik, beban tangan dan biasanya jarak tiap stasiun 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan.

Latihan sirkuit ialah suatu suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” di sini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus di selesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya.

*Shooting* suatu bagian teknik terpenting dalam permainan sepakbola karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Menurut (Heriyanto, 2016) Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola, passing cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus.

Teknik *shooting* memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi *shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan *shooting* dalam sepakbola sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain. Menurut (Nitisastro, 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik *shooting* baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan *shooting* yang baik.

Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olahraga dan kita sudah mengenal cabang olahraga sepak bola dimana dalam permainan ini membutuhkan ketrampilan dan bakat khusus untuk para peserta didik SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang "Latihan *Circuit* Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo".

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan bekerja sama dengan SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo sebagai subjek, yang nantinya mereka akan mengikuti proses pelatihan sepak bola 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 Latihan *Circuit* Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo.

## **C. Rumusan Masalah**

Dari permasalahan di atas maka dirumuskan sebagai berikut: “Apakah Latihan *Circuit* Dapat Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo?”

## **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit* meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo.

## **E. Variabel Penelitian**

### **1. Identifikasi Variabel**

Setiap kegiatan penelitian tentu memusatkan perhatiannya pada beberapa fenomena atau gejala utama dan pada beberapa fenomena lain yang relevan. Dalam penelitian sosial dan psikologis, umumnya fenomena termaksud merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun kualitatif. Konsep inilah yang disebut variabel.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Silaen (2018) mengungkapkan bahwa “variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai atau mempunyai nilai yang bervariasi, yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati atau diukur yang nilainya berbeda-beda atau bervariasi.”. Adapun variabel yang digunakan untuk dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu:

- a. Variabel Bebas atau *Independent Variable* (X) adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian Variabel Bebas atau *Independent Variable* (X) adalah Latihan *Circuit*.

- b. Variabel Terikat atau *Dependent Variable* (Y) adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Menurut Sugiyono (2019) *Dependent Variable* sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini Variabel Terikat atau *Dependent Variable* (Y) adalah Ketepatan *Shooting*.

## 2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

### a. *Shooting*

Tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

### b. Latihan *Circuit*

Merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis :

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pengaruh latihan *circuit* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.

### 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 *circuit* 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 *circuit* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.

