

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola adalah permainan bola besar yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, Selain itu sepak bola juga olahraga yang paling populer dan sekaligus paling banyak di tonton di dunia, Selain keindahan permainannya, kejutan-kejutan yang terjadi dan drama yang ada dalam sebuah pertandingan sepak bola juga bisa sangat menarik untuk di simak, sepak bola juga bisa menjadi representasi kekuatan dari sebuah Negara tertentu misalnya mempresentasikan kekuatan olahraga merka, kekuatan ekonomi sebuah Negara ataupun bahkan gengsi antar sebuah Negara tertentu.

Sepak bola juga sudah merupakan cabang olahraga yang sudah di gemari oleh masyarakat, baik sebagai hiburan. Namun sepuluh tahun terakhir ini persepakbolaan Indonesia mengalami penurunan prestasi karena permasalahan internal yang terjadi pada pesepakbolaan Indonesia, namun semua itu tidak membuat pecinta sepak bola di Indonesia mengalami penurunan. Jika kita berbicara sepak bola maka tidak akan ada habisnya untuk di kupas satu-persatu, itulah menariknya sepak bola. Banyak yang mengatakan sepak bola itu sangat mudah untuk di mainkan, memang itu benar, tapi untuk menjadi pemain sepak bola yang benar-benar berkualitas maka di perlukan skill yang sangat mumpuni untuk bisa menjadi atlet sepak bola yang hebat. Seorang pemain sepak bola yang bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan. Beberapa kemampuan itu diantaranya adalah fisik dan teknik.

Di samping itu, faktor yang sangat permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak bola. (Sneyer, Mukhamad Ari Nurcahyo, 2014:2) sepak bola merupakan olahraga yang termasuk dalam katagori permainan bola besar, olahraga ini dapat di katakan sebagai olahraga yang kompleks, karena olahrag ini menggabungkan berbagai komponen fisik yang di padukan,

sehingga membentuk suatu permainan yang indah dan enak untuk di lihat. Lari, menendang, menggiring, merupakan salah satu aspek yang penting dalam olahraga ini. Dengan demikian peneliti menganggap perlu melakukan penelitian di cabang olahraga sepakbola. Untuk dapat lebih mengembangkan kemampuan tekniknya.

Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik pada umumnya meliputi, daya ledak, dayatahan tubuh, kecepatan dan kekuatan. Sedangkan unsur fisik pada khususnya mencakup stamina, daya ledak otot, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Disini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada anak didik di SSB WBC FC Prambon-Sidoarjo, karena penulis melihat masih kurangnya daya ledak otot mereka dalam melakukan shooting ke arah gawang. Sehingga sering kali peluang terjadi tidak dapat menghasilkan goal sama sekali. Untuk dapat berprestasi di cabang olahraga sepakbola ini setiap pemain haru memiliki teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola yang benar dan bagus. Teknik dasar sepakbola menurut Abd Cholid (2014) Ball Felling, Shooting, Passing, Kontrol, Dribbling, Hedding, Gerak Keping, Balance, Defending.

Dari beberapa teknik tersebut, maka penulis hanya akan membahas salah satu dasar permainan sepak bola yaitu Shooting (menendang). Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman,memberikan umpan untuk menembakkan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman (Subroto,dkk,2010:8.32).

Kondisi fisik pasti berperan dalam setiap teknik dasar permainan dasar sepakbola. Untuk melakukan (shooting) kearah gawang ada beberapa cara yaitu: dengan kaki bagian punggung kaki,dengan kaki bagian dalam,dengan kaki bagian luar. Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang

memiliki peran penting dalam permainan sepakbola khususnya dalam hal mencetak goal ke gawang lawan. Tidak heran pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahalanya seorang penyerang (Striker) adalah bagaimana dia mencetak goal kearah gawang dengan melakukan shooting. Kemahiran saat melakukan shooting ke arah gawang juga dipengaruhi dengan percaya diri, konsentrasi dan teknik dalam melakukan shooting seorang penyerang. Untuk memiliki keterampilan shooting seorang atlet tidak hanya berlatih shooting saja (menendang), namun ada pula latihan fisiknya untuk meningkatkan kualitas shooting atlet tersebut yaitu daya ledak otot, daya tahan, kekuatan, ketepatan.

Namun dalam penelitian ini penulis menfokuskan penelitian pada daya ledak otot, daya tahan dan kekuatan, sehingga penulis lebih tertarik untuk meneliti kemampuan teknik melakukan shooting (menendang) kearah gawang. Akhirnya penulis ingin melakukan penelitian di SSB WBC FC Prambon-Sidoarjo, untuk memenuhi kebutuhan faktor-faktor apa saja yang mendukung dalam pelaksanaan shooting kearah gawang cabang olahraga sepakbola. Penulis melihat kemampuan anak didik dalam melakukan shooting yang dilakukan oleh anak didik sudah benar, namun daya ledak otot, daya tahan dan kekuatan perlu untuk ditingkatkan, karena dalam setiap pertandingan sepakbola pemain di tuntut untuk bisa melakukan shooting kearah gawang dengan kuat dan keras, agar dalam setiap peluang yang terjadi bisa menghasilkan goal atau hasilnya maksimal.

Untuk meningkatkan daya ledak otot, daya tahan dan kekuatan salah satunya adalah naik turun tangga. Latihan naik turun tangga adalah latihan dimana ini melakukan naik turun tangga dengan ukuran 40 cm. Dimana seorang atlet dilatih untuk meningkatkan daya ledak otot, daya tahan dan kekuatan. Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui dengan jelas mengenai apakah ada peningkatan shooting kearah gawang dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu penulis merumuskan sebuah judul “ Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Ketepatan Melakukan

Shooting Kearah Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Anak Didik SSB WBC FC.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Belum diketahui fakta yang dipengaruhi latihan naik turun bangku dalam permainan sepakbola pada anak didik SSB WBC FC.
- b. Belum diketahuinya fakta yang menyebabkan timbulnya kemampuan shooting kearah gawang dalam permainan sepakbola pada SSB WBC FC.

2. Pembatasan Masalah

Untuk penghindari satu penafsiran yang berbeda dari pembaca dan supaya peneliti ini tidak meluas pembahasannya perlu adanya pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Hasil menendang bola kesasaran adalah angka atau nilai yang didapat setelah tes menendang bola kesasaran.dalam penelitian ini yaitu gawang
- b. Bagian kaki untuk menendang adalah punggung kaki atau kura-kura kaki.
- c. Objek dalam penelitian ini yaitu atlet sepakbola yang tergabung dan masih aktif dalam SSB WBC FC yang terdiri dari tim A dan tim B dengan anggota 20 orang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. :

1. Adakah Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Ketepatan Melakukan (Shooting) Ke Arah Gawang Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anak Didik SSB WBC FC ?

D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

“Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.” (Suharsimi,2006:118). Jadi dapat diartikan bahwa variabel adalah objek penelitian yang bervariasi yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel X : Latihan Naik Turun Bangku

Variabel Y : Hasil ketepatan (Shooting)

Definisi Operasional Istilah

Definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang di berikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, atau memberikan suatu operasional yang di perlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut.

Naik Turun Bangku adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan otot, daya tahan tubuh serta kekuatan kaki dengan cara naik turun tangga setinggi 20-40 cm selama 10 menit.

Shooting adalah suatu tendangan yang mengarah ke gawang lawan atau salah satu teknik untuk mencetak goal.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah di uraikan, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui: Adakah pengaruh latihan NAIK TURUN BANGKU terhadap ketepatan melakukan (shooting) ke arah gawang dalam permainan sepak bola pada anak didik SSB WBC FC.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, maka di harapkan dapat memberikan yaitu:

1. Bagi peneliti: Sebagai bahan pembelajaran untuk kedepannya
2. Bagi Universitas PGRI Adibuana Surabaya: Berguna sebagai bahan perbandingan penelitian lebih lanjut.
3. Bagi pelatih: Memberikan masukan Dlam upaya meningkatkan keterampilan para atlit sepak bola dalam teknik menendang bola.
4. Bagi Alet: Dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran bahwa pentingnya menendang bola yang baik dan benar.
5. Bagi Club: Dapat meningkatkan prestasi club nantinya.