

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, serta manfaat 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 berkreasi, 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 di ajar oleh guru olahraga, olahraga yang dilakukan dilingkungan 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)

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling banyak diminati di dunia bahkan sepakbola menjadi olahraga nomor 1 yang di gemari serta olahraga paling bergensi di dunia saat ini. Sepakbola juga menjadi olahraga yang paling banyak menyita perhatian publik dan menjadi perbincangan di seluruh lapisan masyarakat. Olahraga sepak bola ini melibatkan banyak pihak, bukan hanya pemain, manager, pendukung dan pihak-pihak lainnya. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim dengan beranggotakan 10 pemain penyerang dan 1 penjaga gawang menurut (Pamungkas dan Nidomuddin,2015:1)

Sepakbola sendiri bukan sekedar olahraga maupun permainan semata, tetapi dari itu, sepakbola adalah wadah atau area yang penuh perjuangan, pengorbanan, gensi, 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 ke 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, kelincahan 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 pelajar Gresik yang diikuti SSB Setya Bhakti Pelemwatu, siswa SSB Setya Bhakti khususnya untuk u-17 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 di atas 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 Setya Bhakti Pelemwatu 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* terhadap ketepatan *shooting* pada siswa U-15 Sekolah Sepak Bola Setya Bhakti Pelemwatu".

B. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda maka penulis membuka batasan masalah yang penulis teliti, dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitiannya, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan penelitian maka disini dijelaskan sebagai berikut, peneliti hanya ingin mengkaji dan mengetahui tentang Pengaruh latihan tendangan bola bergerak *horizontal* dan bola diam terhadap ketepatan *shooting* bola pada siswa ssb setya bhakti pelemwatu

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan menggunakan tendangan bola bergerak *horizontal* dan bola diam terhadap ketepatan *shooting* bola pada siswa ssb setya bhakti pelemwatu?

D. Tujuan Penelitian

Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan menggunakan tendangan bola bergerak *horizontal* dan bola diam terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ssb setya bhakti pelemwatu

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 Setya Bhakti Pelemwatu

Memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya pada peningkatan ketepatan *shooting*.

b. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu metode dan referensi dalam menerapkan model latihan sehingga akan lebih efektif dan efisien

c. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga sepak bola, khususnya tentang latihan tendangan bola bergerak *horizontal* terhadap ketepatan *shooting* pada siswa U-15 Sekolah Sepak Bola Setya Bhakti Pelemwatu.

2. MANFAAT TEORITIS

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 sepakbola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan sepakbola serta bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di SSB Setya Bhakti Pelemwatu.

