

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilaksanakan manusia secara teratur dengan tujuan tertentu (IQBAL MAULANA, 2019). Setiap individu yang berolahraga perlu memiliki kebugaran fisik yang baik, karena hal ini akan mempengaruhi hasil olahraga yang diinginkan. Perkembangan olahraga semakin pesat seiring berjalannya waktu. Hal ini terbukti dari bertambahnya jumlah cabang olahraga yang tersebar luas di seluruh dunia, serta minat masyarakat yang besar terhadap olahraga. (Hermansyah, 2016) Di Indonesia, Sepak Bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer. Sepak Bola adalah permainan dengan intensitas tinggi yang mengandalkan kemampuan menyentuh bola dengan kaki (*ball feeling*). Oleh karena itu, pemain Sepak Bola harus benar-benar memiliki teknik dan aturan permainan, baik sebagai pemain, pelatih, maupun penonton.

Sepak Bola ialah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang. Keberhasilannya dalam menarik perhatian dan kesukaan masyarakat disebabkan oleh nilai keindahan teknik-teknik yang dipertontonkan selama pertandingan, serta kemampuan permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai usia dan di berbagai (GAOS, 2021). Sepak Bola ialah olahraga tim yang melibatkan dua tim, di mana setiap tim terdiri dari 11 pemain yang bercapaian untuk mencetak gol ke gawang lawandan mencegah agar gawang tim tidak kebobolan .

Dalam permainan sepak bola, terdapat serangkaian teknik dasar yang harus dikuasai agar permainan dapat berjalan lancar. Beberapa teknik dasar tersebut meliputi menggiring bola (*dribble*), mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), serta menendang bola (*Shooting*) (Aqshaa, 2020).

Selain menguasai teknik, seorang pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi seorang pemain atau atlet sepak bola karena ini mendukung penerapan teknik dasar yang telah dipelajari, sehingga pemain dapat tampil dengan performa terbaiknya di lapangan dalam (Aqshaa, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan, tingkat ketepatan dalam melakukan *Shooting* para pemain SSB Bintang Mandiri masih perlu ditingkatkan karena masih tergolong rendah. Oleh karena itu, perlu diadakan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan ketepatan dan akurasi dalam melakukan *Shooting*. Pelatihan tim dinilai kurang menarik dan kurang efektif karena materi yang diberikan oleh pelatih terlalu terfokus pada aspek tertentu seperti *passing*, kucing-kucingan, dan satu lawan satu, serta langsung memainkan game. Hal ini menyebabkan latihan menjadi monoton dan kurang memberikan motivasi kepada para pemain. Selain itu, pelatih juga sering mengabaikan pemberian materi tentang *Shooting* karena dianggap kurang penting pada permainan futsal. Padahal, keterampilan *Shooting* yang tepat, terutama dalam situasi sulit di antarapemain bertahan lawan atau di tempat yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang, dapat menghasilkan gol bagi tim. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan atau meningkatkan ketepatan dalam *Shooting*.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan menjadi sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Hasil *Shooting* Sekolah Sepak Bola Bintang Mandiri U-13”.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Ruang lingkup penelitian hanya mengenai pengaruh latihan target terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola
- b. Populasi penelitian ini adalah hanya diperuntukkan bagi peserta sekolah sepak bola bintang mandiri u 13
- c. Sampel penelitian adalah siswa sekolah sepak bola bintang mandiri u-13

2. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada latar belakang masalah serta batasan masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah “Apakah ada pengaruh latihan target terhadap hasil *Shooting* sekolah sepak bola bintang mandiri u 13 ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang sudah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan target terhadap hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta sekolah sepak bola bintang mandiri u 13”

D. Manfaat Penelitian

Dengan mempertimbangkan lingkup dan permasalahan yang diselidiki, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat meliputi:

1. Secara Teoritis

Harapannya, hasil penelitian ini mampu menjadi kontribusi yang berharga dalam pengayaan dan pengembangan pengetahuan terkait latihan target dalam meningkatkan hasil *Shooting* para pemain Sepak Bola.

2. Secara Praktis

Beberapa pemain yang terlibat dalam sekolah sepak bola Bintang Mandiri, yang menjadi subjek penelitian ini, diharapkan mampu

mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya latihan target dalam meningkatkan hasil *Shooting* para pemain sepak bola.

E. Definisi Operasional

1. Pengaruh

Menurut KBBI (Cahyono, 2016), pengaruh ialah kekuatan yang timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk karakter, keyakinan, atau tindakan seseorang. Pada konteks penelitian ini, pengaruh yang dimaksud ialah dari latihan target *Shooting*.

2. Latihan

Latihan menurut (Saputro & Lufthansa, 2018) adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilaksanakan secara terencana dan berulang-ulang dengan capaian mencapai progres atau peningkatan dalam kemampuan tertentu. Proses ini melibatkan gerakan berulang-ulang untuk mencapai kemampuan yang optimal. Dalam konteks penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah latihan target *Shooting*.

3. Target *Shooting*

Target *Shooting* menurut (Sumarna, 2021) adalah Permainan target melibatkan sasaran atau objek tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti telah memodifikasi beberapa jenis permainan target. Modifikasi ini mencakup bentuk permainan yang disiapkan dengan karakteristik asli permainan target serta disiapkan dengan cabang olahraga yang sedang diteliti Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut (Sumarna, 2021) merupakan sebuah model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan didalam kegiatan- kegiatan jasmani, melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai- nilai yang terkandung didalamnya (Sumarna, 2021)

4. *Shooting*

Shooting menurut (Hasanuddin, 2023) dalam (Imam hanafi 2015) adalah tendangan menuju gawang untuk mencetak gol, memiliki karakteristik di mana bola bergerak dengan cepat dan kuat sehingga sulit diprediksi oleh penjaga gawang. Oleh karena itu, keberhasilan dalam *Shooting* sangat krusial dalam sebuah pertandingan karena merupakan kunci untuk mencetak gol dan meraih kemenangan.

Keterampilan *Shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan menendang bola yang keras ke arah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan dari pada dilakukan saat pertandingan, karena atlet harus mampu melakukan keterampilan *Shooting* disamping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Maka dari itu faktor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan visi bermain dan ketenangan teknik ini sangat penting dibawah tekanan lawan (Hasanuddin, 2023).

5. SSB Sepak Bola Bintang Mandiri

Sekolah Sepak Bola (SSB) memainkan peran penting sebagai tempat yang mengarahkan, membina, dan mengembangkan potensi siswa dalam hal bermain sepakbola. SSB dianggap sebagai pusat pembinaan sepak bola usia muda di Indonesia. SSB Bintang Mandiri, yang berlokasi di Setu Lubang Buaya, Kabupaten Bekasi, berdiri sejak tahun 2011 dan telah aktif mengikuti berbagai kompetisi di wilayah Bekasi dan sekitarnya. Pendiri SSB ini adalah Bosih Awaluddin, S.Sos., M.Si. SSB Bintang Mandiri juga memiliki pelatih dengan latar belakang yang beragam, termasuk pelatih lulusan akademik dan non-akademik (mantan atlet), sehingga atlet di SSB ini dikelompokkan berdasarkan usia, mulai dari 9 hingga 13 tahun