

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari (Puspodari, 2021).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia, bukan hanya anak muda orang tua pun sangat mengidolakan permainan yang sudah mendunia ini, sepak bola juga merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dan banyak diminati oleh seluruh kalangan. Permainan sepak bola ini sendiri dimainkan oleh dua tim, yang mana masing-masing beranggotakan sebelas orang, sepak bola juga dapat melatih kerjasama antar pemain dan sportifitas dalam permainan yang harus dijunjung tinggi. Dalam permainan sepak bola ada berbagai macam teknik dasar yang digunakan salah satunya adalah teknik *shooting* (Lamungga, Iqbal, & Alsaudi, 2021).

Latihan menembak dalam sepak bola harus dilaksanakan secara terus menerus berdasarkan suatu program agar dapat mencapai tujuan. Untuk meningkatkan kemampuan menembak seorang pemain maka perlu dilakukan variasi latihan yang dilakukan. Variasi pelatihan adalah penyajian atau penampilan kegiatan pelatihan dengan menggunakan format atau metode yang berbeda untuk mencapai tujuan pelatihan yang diselenggarakan. Latihan variasi bertujuan untuk membantu pelaku olahraga melakukan latihannya dengan serius dan mencapai tujuannya tanpa merasa bosan. Selain itu, berbagai latihan tersebut memungkinkan setiap orang memperoleh pengalaman dalam gerakan-gerakan yang berbeda untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilannya (Budiwanto, 2012:23).

Sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga ini netral gender dalam permainannya. Hal ini terlihat

dari perkembangan sepak bola saat ini yang telah banyak melahirkan pemain sepak bola wanita bertalenta tinggi dan tim sepak bola profesional wanita di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Dari pendapat beberapa ahli di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa sepak bola merupakan salah satu permainan olahraga terpopuler di dunia yang dimainkan secara beregu dan membutuhkan kerja sama tim untuk memenangkan pertandingan. Karena olah raga merupakan bagian dari kehidupan manusia, sekaligus merupakan sarana rekreasi yang dapat meningkatkan kondisi jasmani dan rohani seseorang, memberikan kegembiraan dan kesehatan. Sedangkan faktor penentu keberhasilan dalam olahraga adalah:

1. Aspek Biologis terdiri atas : Potensi/kemampuan dasar tubuh (kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, power, daya tahan otot, kekuatan jantung dan paru, kelenturan, keseimbangan, presisi dan motorik), fungsi organ – organ tubuh ( jantung, darah, peredaran darah, paru-paru, sistem pernapasan, organ pernapasan, indera), struktur dan postur tubuh (tinggi dan panjang, ukuran, lebar, berat, bentuk tubuh), nutrisi yang mendukung aspek biologis (jumlah makanan yang cukup, nilai yang sesuai makanan, variasi makanan yang berbeda).
2. Aspek psikologis. Terdiri dari kecerdasan, motivasi, kepribadian, serta koordinasi saraf dan otot.
3. Aspek lingkungan terdiri dari: Masyarakat, fasilitas dan lapangan olah raga yang ada, iklim sekitar, orang tua, keluarga, masyarakat (promosi dan evaluasi).

Hal ini didukung oleh aspek-aspek seperti orang pelatih yang berkualifikasi tinggi, program yang terstruktur secara sistematis, pengakuan sosial dan pemerintah, pendanaan yang memadai, dan organisasi yang tertata dengan baik (Budiwanto, 2017).

Badaru (2017:11) mengajarkan cara bermain sepak bola, meliputi teknik dasar passing, teknik dasar memegang bola (control), dan teknik dasar passing bola (chipping). keterampilan teknis, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menendang bola (shooting), dan teknik dasar menyundul bola. Kemampuan

menembak dengan kuat dan akurat dengan kedua kaki merupakan faktor yang paling penting, dan kualitas seperti kejelian, konsistensi, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tidak kalah pentingnya (Siswanto, 2017). Menurut Narlan & Juniar (2017), *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menurut Ramadhani (2017), menembak melibatkan beberapa otot yang paling menonjol dalam menembak, antara lain otot tungkai dan panjang tungkai. Panjang kaki yang tepat membuat pengambilan gambar menjadi sulit dan bertenaga.

Sepakbola adalah olahraga paling populer dan fenomenal di dunia dengan sekitar 270 juta praktisi sepakbola yang tersebar di seluruh penjuru dunia. Di Indonesia sendiri terdapat beberapa kompetisi yang diakui oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) diantaranya adalah Liga 1 dan Liga 2 untuk klub profesional serta di kasta terakhir ada Liga 3 untuk klub sepakbola amatir. Harapannya, melalui turnamen yang berlangsung ini, kita akan melahirkan pemain-pemain handal yang diharapkan bisa semakin sukses di dunia sepak bola baik di dalam negeri maupun internasional. Salah satu faktor penentu keberhasilan pembinaan pemain sepak bola yang handal adalah pembinaan yang baik sejak dini di Sekolah Sepakbola (SSB) (Yustika, 2018).

*Shooting* merupakan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paing besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal (Deplika, 2021).

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* atau menembak baik dari jarak jauh maupun dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki oleh pemain Karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting*

kearah gawang secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak gol ke gawang lawan (Samsudin, Primayanti, & Sukarman, 2022).

Untuk mencapai permainan yang baik, semangat saja tidak cukup, diperlukan penguasaan keterampilan dasar seperti kemampuan menembak sasaran dengan tepat. Dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, oleh sebab itu, dibutuhkannya latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting* (Samsudin, Primayanti, & Sukarman, 2022).

Pembinaan pemain sepak bola pada usia dini berlangsung dalam satu wadah yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB merupakan sekolah yang didedikasikan pada kompetisi dan organisasi olahraga sepak bola khususnya sepak bola yang memiliki misi menjadi adah pengembangan potensi atlet dan pembinaan pemain sepak bola sejak dini. Mengingat sekolah sepak bola merupakan wadah pembinaan pemain sepak bola secara bertahap sejak dini, maka sekolah sepak bola harus mempunyai unsur-unsur yang mendukung dan memberdayakan SSB. Komponen SSB antara lain penanggung jawab, pelatih bersertifikat, kurikulum, peralatan dan fasilitas pelatihan. Tujuan utama SSB adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain berkualitas yang mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat dan menjamin kelangsungan hidup organisasi. Selain itu, SSB juga memberikan landasan yang kokoh dalam bermain sepak bola dengan benar, termasuk pengembangan sikap, karakter, dan perilaku yang baik, dengan kesuksesan sebagai tujuan jangka panjangnya (Tholhah, Tohidin, Susanto, & Germaini, 2023).

SSB Rajawali 25 sendiri hanya memiliki 1 lapangan latihan yaitu Lapangan Irekap yang berada di Jalan Kampung Sawah Jatimulya, Kec. Cilodong Kota Depok. Di sana, umur 12 tahun yang berlatih disana untuk latihannya hanya 2 hari seminggu yaitu sabtu dan minggu, siswa SSB Rajawali 25 khususnya untuk usia 12 tahun belum menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat

pertandingan banyak sekali peluang yang seharusnya gol namun justru bola mengarah kurang tepat ke gawang. Hal ini merugikan dan bisa berujung pada kekalahan tim. Keberhasilan dalam mencetak gol akan semakin besar jika bola dapat diarahkan langsung ke gawang saat melakukan tembakan dan sulit dijangkau oleh kiper.

Tujuan permainan sepak bola itu sendiri yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukkan gol. Tanpa penguasaan teknik yang pandai serta memadai maka tujuan permainan sepakbola telah berubah dari tujuan awal yaitu cenderung tidak akan tercapai dan akan kesulitan untuk mendapatkan kemenangan (Widyanto, & Purbodjati, 2021).

Pemain yang tidak mahir menendang tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik memiliki semua pemain yang mahir melakukan tendangan bola dengan baik. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik, pemain harus belajar kemahiran menendang karena menendang adalah bagian penting dari permainan sepak bola. Pemain yang menendang bola dalam permainan sepak bola harus dapat memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, pemain yang akan menendang bola harus dapat memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dituju. Selain menguasai teknik menendang dasar, seorang pemain harus memiliki kaki yang kuat untuk melakukan tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Nasution, 2018).

Menurut Zalprayoga, Sudarsono, dan Iskandar (2024). Faktor-faktor ketepatan dapat berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal termasuk keterampilan (koordinasi, kekuatan atau kelemahan gerakan, cepat atau lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan untuk mengantisipasi gerakan), dan perasaan (perasaan, ketelitian, ketajaman indera). Faktor eksternal termasuk keadaan lingkungan (jumlah sasaran yang besar atau kecil, jarak).

Penelitian harus dilakukan untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif untuk mencetak gol. Anda dapat melakukan tes ketepatan shooting pada siswa Rajawali 25. Tes ini akan membantu Anda mengetahui bagian kaki mana

yang lebih baik untuk melakukan tendangan ke gawang. Hasil tes akan membantu Anda memilih bagian kaki mana yang lebih baik untuk melakukan tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong”.

### **B. Pembatasan Masalah**

Menurut permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong. Pemain sepak bola dalam penelitian ini dibatasi pada umur di bawah 12 tahun.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

- a) Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- b) Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi pemerhati peningkatan prestasi sepak bola.
- c) Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada pemain di SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Pihak Pelatih  
Agar dapat dijadikan masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatkan kemampuan sepak bola.
- b) Bagi Pemain  
Pembetulan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada pemain akan meningkat.
- c) Bagi Peneliti  
Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepak bola.

## **E. Definisi Operasional Variabel**

Penulis menjelaskan arti yang dimaksud dari setiap istilah dalam judul penelitian agar orang tidak salah memahaminya sebagai berikut:

- A. Pengaruh, pengaruh adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Yang dimaksud pengaruh di sini adalah akibat yang timbul dari latihan menggunakan alat bantu ban target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- B. Latihan menurut Harsono (2015:50) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan

kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan menendang menggunakan punggung kaki untuk ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Rjawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- C. *Shooting* adalah salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Tujuan dari *shooting* adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin untuk merubah keadaan atau yang sering disebut dengan skor.
- D. Sepak bola, menurut Sudjarwo dan Iwan (2017:1) adalah “Olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”.
- E. Ketepatan *Shooting*, dalam sepak bola sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus bisa menguasai macam-macam teknik dasar bermain sepak bola. Kemampuan pemain menguasai teknik sepak bola dapat mendukung dalam bermain sepak bola baik secara individu maupun kolektif, melakukan shooting dengan baik dan tepat sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

#### **F. Anggapan Dasar**

Menurut Winarno Surakhmad anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran.