

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga secara umum adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk sehat secara jasmani dan rohani. Dalam perkembangannya, olahraga juga membawa nilai positif kepada, serta olahraga juga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia. Pembinaan di bidang olahraga sangatlah penting dan tidak bisa diabaikan sebelah mata, karena memiliki peranan yang sangat besar terhadap kelangsungan hidup maupun dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Prestasi olahraga perlu dibina dan dikembangkan secara terencana serta diiringi niat maupun dorongan motivasi untuk berprestasi atau mencapai hasil yang baik. Ada banyak cabang olahraga, sepakbola salah satunya. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia maupun dunia. Sepakbola merupakan olahraga semua kalangan dan juga olahraga berbagai usia. Tidak terlepas juga di kalangan usia anak-anak, banyak sekarang anak-anak yang mengetahui sepakbola melalui para idola mereka di lapangan hijau. Saat ini sepakbola menjadi salah satu olahraga yang diminati dan digemari oleh hampir semua orang di bumi. Sepakbola juga bisa dinikmati oleh semua kalangan usia dan lapisan masyarakat. Nicholls & Sintonen (2018: 7) menyatakan bahwa:

Football is the most popular sport in the world. Two 11-player teams play against each other and try to score goals in the opponent's goal as well as prevent the goal from reaching their goal. The basic skills of a footballer are running, passing, dribbling and shooting. Since the football match lasts 90 minutes, the footballer must have good endurance skills. The crucial performance of the game is, however, without exception, short performances done with maximum power. So, power and speed are important features without forgetting self-confidence.

Hingga kini, tidak ada olahraga yang mendapatkan sambutan paling meriah dan gegap gempita dari masyarakat di berbagai negara dunia selain sepakbola (Prawira & Tribinuka, 2016). Ditambahkan Burgess & Gabbett (2013) *“state that football can be considered to be the most widely played game in the world. As proof of this popularity is that the World Cup, which is held every 4 years, attracts larger television viewers than the Olympics”*.

Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat menuntut kerjasama dan kekompakan antar setiap pemain. Pencapaian prestasi suatu tim terdapat lima faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola di antaranya fisik, teknik, taktik, strategi, dan motivasi. Dalam upaya pencapaian prestasi satu tim harus diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas dan mampu menerapkan teknik-teknik bermain sepakbola secara sempurna. Kinerja sepakbola dicirikan oleh interaksi komponen teknis, taktis, fisik, fisiologis, dan psikologis (Praca, dkk, 2015: 136-144).

Komponen fisik yang penting dalam permainan sepakbola, diungkapkan Koger (2009: 3) bahwa daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan tubuh, kecepatan bereaksi, dan koordinasi. Hal senada diungkapkan Milenković, & Stanojević (2013: 8) bahwa:

The result in football depends on psychomotor factors (strength, speed, endurance, flexibility, coordination and accuracy), psychological factors (cognitive, conative, social), incentive structure, teaching and training methods, variety of external factors (playground, referees, equipment, public etc.), and error factors).

Selain faktor fisik, faktor teknik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Sucipto (2000: 17-38) teknik dalam permainan

sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Sepakbola bukan hanya yang berlari paling cepat, siapa yang terkuat atau siapa yang paling agresif pada keterampilan fisik, teknis, taktis, dan mental membedakan pemain sepakbola dengan tingkat kompetitif (Gioldasis, dkk 2017: 293-301).

Banyak yang menilai bahwa tujuan bermain sepakbola adalah mencetak gol untuk memenangkan pertandingan, hal itu tidaklah salah. Tetapi seorang pelatih harus memikirkan bagaimana cara tim bisa mencetak gol dan berusaha supaya tim lawan tidak memasuki bola ke gawang. Tapi mencetak gol kedalam gawang lawan dan berusaha menahan serangan lawan tidaklah hal yang mudah, melainkan memerlukan ada teknik dan taktik serta kekompakan dalam sebuah tim. Teknik-teknik dasar sangatlah penting dalam kegiatan olahraga, terlebih untuk dalam permainan sepakbola. Teknik dasar adalah modal besar bagi sebuah tim sepakbola, hal itu akan memudahkan bagi seorang pelatih untuk mengembangkan kemampuan individu setiap pemainnya. Sepakbola elit seorang pelatih terus mencari formula yang paling efektif untuk mengidentifikasi dan

Tujuan yang jelas dari pertandingan sepakbola adalah mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan. Oleh karena itu salah satu elemen keterampilan yang paling berharga dan penting dalam permainan adalah kemampuan mencetak gol (Ali, 2011: 10). *Shooting* adalah salah satu teknik dasar yang penting untuk peluang membuat gol. Maksud dari *shooting* adalah menendang bola sekuat-kuatnya menggunakan punggung kaki untuk menghasilkan sebuah gol. Hasil laju

bola dengan menggunakan punggung kaki biasanya lebih terarah sekaligus lebih kencang, sehingga peluang menghasilkan gol lebih besar. Akan tetapi masih banyak para pemain sepakbola yang masih salah atau tidak akurat dalam melakukan teknik *shooting*. Tidak terjadi kepada pemain amatir, tetapi kadang kita masih banyak juga melihat para pemain profesional nasional bahkan internasional yang masih salah atau tidak akurat dalam melakukan *shooting* yang membuat tidak tercapainya tujuan pertandingan sepakbola yaitu menang.

Ada beberapa faktor yang membuat pemain salah dalam melakukan *shooting*, seperti kurangnya *power* pada saat *shooting*, tidak menggunakan punggung kaki, sikap tubuh yang salah, dan bisa juga karena faktor lapangan yang tidak baik. Seorang pemain harus mempunyai kemampuan menendang bola ke gawang lawan dengan mengkombinasikan unsur teknik-teknik *shooting* dan beberapa prinsip dasar *shooting*. Konsep dari pelaksanaan *shooting* itu sendiri adalah seperti persiapan dan penyesuaian kaki dengan bola, langkah kaki, ayunan saat akan *shooting*, dan pengoptimalkan *shooting* (Sukatamsi, 2001: 16). Kemampuan *shooting* yang baik seorang pemain sepakbola sangat tergantung dari latihan yang dilakukannya. Latihan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang diinginkan. Agar tujuan latihan tercapai, maka latihan harus dilaksanakan secara terprogram, teratur, dan berkelanjutan.

Latihan *shooting* dalam sepakbola harus dilakukan secara program dan terus menerus supaya tujuannya tercapai. Tapi banyak para pelatih yang melakukan latihan meningkatkan teknik *shooting* tidak secara program dan tidak

variatif, sehingga membuat para pemain menjadi lupa dan jenuh. Meningkatkan kemampuan teknik *shooting* seorang pemain, latihan yang dilakukan harus bervariasi. Latihan variasi merupakan suatu penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metoda, guna mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Latihan variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan peserta latihan, sehingga peserta latihan serius mengikuti latihan dan tujuan dapat diwujudkan. Selain itu latihan yang bervariasi memberikan pengalaman berbagai gerak bagi setiap orang untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuannya (Budiwanto, 2012: 23).

Salah satu aspek yang tidak kalah penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan. Kecepatan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan. Kecepatan juga menunjang terjadinya gol, mengingat bahwa dalam pertandingan sepakbola waktu normalnya 2x45 menit. Jadi diperlukan suatu keadaan yang menuntut permainan cepat secara individu maupun secara organisasi supaya tercapainya tujuan. Seperti yang dikatakan Kurniawan dkk, (2016: 10) “Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola”. Kecepatan lari dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola.

Salah satu yang efektif untuk memberikan latihan variasi *shooting* dan *sprint* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* adalah pada usia dini Sekolah

Sepakbola (SSB). SSB merupakan sebuah organisasi olahraga yang khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Akademi sepakbola merupakan sebuah wadah yang menyediakan solusi pelatih pada setiap tingkat dari klub ataupun organisasi sepakbola untuk merencanakan dan mempersiapkan pengembangan atlet (Curneen, 2013: 32).

SSB Tunas Muda Sumberadi adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. SSB Tunas Muda Sumberadi berlokasi di jalan Purbaya Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Berdasarkan observasi awal yang langsung survei ke lapangan oleh peneliti, SSB Tunas Muda Sumberadi memiliki siswa rentang usia 6-12 tahun, usia 13-15 tahun, dan usia 16-19 tahun. Jadwal latihan SSB Tunas Muda Sumberadi tiga kali dalam seminggu yaitu Rabu, Jumat, Minggu untuk usia 6-12 tahun dan usia 13-15 tahun, sedangkan untuk usia 16-19 tahun hanya sekali dalam seminggu yaitu hari Sabtu. SSB Tunas Muda Sumberadi juga memiliki lima orang pelatih, dari lima orang pelatih satu diantaranya khusus pelatih penjaga gawang. SSB Tunas Muda Sumberadi hanya fokus latihan pada usia 6-12 dan 13-15 tahun saja, karena di usia tersebut masih dalam kategori usia anak-anak yang membutuhkan perhatian lebih dalam melakukan permainan sepakbola dengan teknik dasar yang benar.

SSB Tunas Muda Sumberadi juga sudah banyak mengikuti berbagai turnamen sepakbola antar SSB Kota/Kabupaten, namun masih belum

mendapatkan hasil yang terbaik dari tujuan permainan sepakbola. Seharusnya dengan jadwal latihan yang cukup banyak dalam seminggu dan memiliki banyak pelatih, SSB Tunas Muda Sumberadi bisa mendapatkan hasil yang bagus. Terkhusus untuk usia 13-15 tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi yang sering mendapatkan hasil tidak bagus dalam setiap pertandingan dibandingkan dengan usia 6-12 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan salah satu pelatih SSB Tunas Muda Sumberadi, pelatih mengatakan hal ini dikarenakan kurangnya *shooting* dari para pemain usia 13-15 tahun ke gawang lawan dan terlihat masih lemahnya *power shooting*. Serta akurasi *shooting* para pemain usia 13-15 tahun ke gawang lawan masih tidak tepat dan lambatnya kecepatan pemain untuk berlari maupun mengambil keputusan untuk *shooting*. Sangat disayangkan dari hasil yang diperoleh pemain usia 13-15 tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi tidak baik dalam pertandingan sepakbola, padahal SSB Tunas Muda Sumberadi memiliki cukup banyak waktu latihan dan pelatih. Apabila hal ini tidak di evaluasi maka akan terus merugikan sebuah tim dan mental para pemain usia 13-15 tahun SSB Tunas Muda Sumberadi, sehingga akan timbulnya rasa kurang minat dalam bermain sepakbola.

Masalah lain yaitu ketika melakukan latihan saat sesi game bahwa saat melakukan *shooting* lebih sering melenceng dari pada mengarah ke gawang sehingga tidak terciptanya gol. Pemain selalu terburu-buru dalam melakukan *shooting*, sehingga bola sering melenceng ke samping kiri gawang, ke samping kanan gawang dan ke atas gawang. Dari hasil proses *shooting* yang dilakukan atlet

yaitu perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, sebagian melakukan tendangan tepat pada bagian bawah bola yang mengakibatkan bola melayang ke atas, sebagian yg ditendang adalah bagian samping bola, sehingga bola melenceng ke samping gawang. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya adalah kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih *shooting* dan latihan yang kurang bervariasi. Variasi-variasi latihan shooting yang dilakukan pelatih masih sedikit. Terlihat masih banyak teknik yang kurang tepat untuk melakukan *shooting*. Melakukan *shooting* yang benar adalah harus memperhatikan sikap awal, posisi bola, perkenaan bola pada kaki, ayunan kaki, arah tendangan, dan pandangan pada sasaran. Memasukkan bola ke gawang lawan tentu saja bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena dibutuhkan teknik dasar, keterampilan dan kerja sama yang baik. Selain teknik dalam permainan sepakbola juga memerlukan faktor fisik serta taktik dan strategi.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap metode latihan di SSB Tunas Muda Sumberadi, tidak adanya variasi dalam latihan yang diberikan kepada usia 13-15 tahun oleh pelatih, sehingga terlihat para pemain jenuh akan latihan dan kurangnya porsi latihan *shooting*. Mengingat betapa pentingnya variasi didalam latihan, hal ini seharusnya yang dilakukan oleh para pelatih di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman. Supaya pada setiap pemain tidak jenuh dalam latihan dan akan terus menyukai latihan sehingga membuat progres yang baik di dalam latihan. Oleh sebab itu dari permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti ingin membuktikan bahwa pentingnya variasi didalam latihan. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Variasi Latihan

Shooting dan *Sprint* terhadap Peningkatan *Shooting* Sepakbola pada Usia 13-15 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kurangnya *power shooting* para pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman usia 13-15 tahun.
2. Pelatih SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman kurang bervariasi dalam latihan *shooting*.
3. Pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman usia 13-15 tahun mempunyai akurasi *shooting* yang rendah.
4. Porsi latihan *shooting* yang masih kurang didapatkan oleh pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman usia 13-15 tahun.
5. Pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun merasa jenuh dalam latihan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas dan peneliti dapat berfokus serta mendalami penelitian ini, maka peneliti menjadikan pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint*. Permasalahan di dalam penelitian ini lebih fokus pada tiga variabel yaitu: latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint* sebagai variabel bebas, dan peningkatan

shooting sepakbola sebagai variabel terikat. Sebagai variabel pengontrol diberikan masing-masing satu kelompok kontrol pada kelompok eksperimen.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun?
2. Apakah ada pengaruh latihan variasi *sprint* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun?
3. Adakah perbedaan antara latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint*, terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.
2. Pengaruh latihan variasi *sprint* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.
3. Latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint* variasi terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.
 - b. Memberi sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
 - c. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi pemerhati peningkatan prestasi sepakbola.
 - d. Bahan referensi dalam memberikan materi atau metoda latihan maupun latihan variasi kepada penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan terlebih bidang sepakbola dalam rangka untuk meningkatkan prestasi sepakbola.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi para pemain sekolah sepakbola yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pentingnya prinsip latihan variasi, agar tercapainya tujuan permainan sepakbola serta prestasi pemain.
 - b. Bagi pelatih sekolah sepakbola maupun pelatih-pelatih sepakbola lainnya agar mengingatkan kembali akan pentingnya program latihan variasi dalam latihan agar semuanya terencana sesuai dengan sasaran dan tujuan yang diinginkan.
 - c. Peneliti sendiri dapat menambah pengetahuan untuk memperluas wawasan dalam kajian ini dan sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar

Magister Pendidikan Olahraga Program Studi Pascasarjana Universitas Negeri
Yogyakarta.

- d. Peneliti lain dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.