

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran penting bagi kesehatan. Dengan berolahraga maka kesehatan tubuh akan tetap terjaga. Oleh sebab itu menimbulkan kegemaran/rasa suka untuk tetap berolahraga sangat perlu, karena pada saat sekarang ini banyak sekali hal-hal yang berpengaruh untuk menimbulkan rasa malas dalam berolahraga, sehingga pada zaman sekarang ini diciptakan berbagai macam bentuk permainan olahraga yang menarik yang intinya agar kita mau untuk berolahraga. Olahraga memiliki tujuan tertentu tergantung pada jenis olahraga yang akan diikuti. Diantaranya olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan olahraga tradisional. Olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi pada suatu cabang olahraga contohnya olahraga yang diperlombakan seperti sepakbola, voli, basket, tinju, dan lain sebagainya (Jefri Setya Pradana, 2018:209).

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing - masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan.

Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang. Sepakbola bukan hanya olahraga tapi telah menjadi bagian dari keseharian di semua negara dan lintas budaya (Putu Agus, 2018:1).

(Menurut Herwin dalam Putu Agus, 2018:1) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepak bola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), mengoper bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepak bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan *draw*/seri. Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan di

lapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang digunakan mempunyai ukuran tertentu (Roni dkk, 2018:219). Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak bola adalah *passing*. Pada saat pertandingan maupun latihan, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Danny Mielke, 2007).

Bompa dalam Arif Hidayat (2018:374) menyatakan bahwa "Pelatihan didefinisikan sebagai proses sistematis latihan yang berulang, progresif, dan berdurasi panjang dengan tujuan akhir meningkatkan kinerja atletik" Latihan didefinisikan sebagai proses yang berulang, progresif, dan sistematis yang membantu meningkatkan penampilan fisik. Eric C. Batty, 2011 menjelaskan bahwa latihan yang paling sederhana untuk mengembangkan ketangkasan 1-2 ialah dengan melalui permainan kecil-kecilan berusaha untuk menjaga bola, dua lawan dua, dalam katakanlah daerah penalti. Sebaliknya setiap pemain bisa

melaksanakannya, empat dalam satu waktu, tapi sang pelatih sebaiknya memperlihatkan lebih dulu kepada pemain ketiga syarat utama sistem 1-2 yang baik.

Selain dengan latihan *passing* 1-2 untuk meningkatkan *passing* yang baik dapat menggunakan latihan kucing-kucingan dengan enam anak membuat lingkaran kecil dan salah satu kaki anak tersebut maju membuat lingkaran kecil di sekeliling bola salah satu anak mengambil bola ke atas dan bola di jatuhkan kaki yang terkena bola pertama anak itu menjadi pemain jadi, empat anak lainnya membentuk lingkaran besar pemain jadi berada di tengah bola berada di salah satu pemain, kalau sudah ada aba-aba permainan dimulai pemain yang memegang bola menendang bola ke teman dan pemain yang jadi berusaha mengejar sampai mengenai bola pemain yang lain mengontrol dan menendang lagi ke teman yang lain, apabila bola mengenai pemain jadi pemain itu gantian menjadi pemain jadi kemudian permainan di mulai lagi, begitu terus selanjutnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang yang beralamat di lapangan Dinas Sosial Kenten terdapat masalah khususnya pada bidang *passing*. Padahal *passing* dalam sepakbola ini sangat penting dalam suatu pertandingan. *passing* merupakan salah satu teknik terpenting bagi seorang pemain untuk melakukan kekompakan tim dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara yang tepat untuk melatih kemampuan *passing* ini.

Ada beberapa cara melatih *passing* sepakbola, diantaranya adalah dengan

melakukan latihan *passing* 1-2 dan permainan kucing-kucingan. Kedua latihan tersebut pernah diajarkan pada siswa sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang. Latihan dengan *passing* 1-2 dengan melalui permainan kecil-kecilan berusaha untuk menjaga bola, dua lawan dua. Latihan *passing* 1-2 mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan. Satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *passing* ini adalah penempatan posisi sedangkan permainan kucing-kucingan dengan lima anak membentuk lingkaran besar, dua anak lainnya berada ditengah lingkaran. Permainan dimulai pemain yang memegang bola menendang bola ke teman dan pemain yang jadi berusaha mengejar sampai mengenai bola pemain yang lain mengontrol dan menendang lagi ke teman yang lain, apabila bola mengenai pemain jadi pemain itu gantian menjadi pemain jadi kemudian permainan di mulai lagi, begitu terus selanjutnya.

Dari latar belakang diatas peneliti dengan melihat adanya metode latihan yang baik untuk meningkatkan kualitas *passing* siswa ekstrakurikuler maka peneliti ingin mengangkat judul “*Efektivitas Latihan Passing 1-2 dan Permainan Kucing-Kucingan Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Sukma Palembang*”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan kepada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah:

1. Apakah latihan *passing* 1-2 dapat meningkatkan ketepatan *passing* siswa

sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang?

2. Apakah latihan kucing-kucingan dapat meningkatkan ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang?
3. Manakah latihan yang lebih efektif antara *passing* 1-2 dengan latihan kucing-kucingan terhadap ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas dan mengetahui sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *passing* 1-2 dapat meningkatkan ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan kucing-kucingan dapat meningkatkan ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang.
3. Untuk mengetahui metode manakah yang paling efektif antara *passing* 1-2 dengan latihan kucing-kucingan terhadap ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Putra Sukma Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

1. Secara Teoretis

- a) Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, dalam bidang kebugaran khususnya pada program penurunan berat badan dan persentase lemak.
- b) Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam.

2. Secara Praktik

- a) Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan metode latihan.
- b) Memberikan pengetahuan bagi para member dalam menentukan metode untuk merancang program latihannya.
- c) Memberikan pengetahuan kepada manajemen *Putra Sukma Club* untuk merancang menu latihan yang dipromosikan dalam fasilitasnya.
- d) Memberikan pengetahuan kepada adik-adik IKOR untuk dapat memilih dan menentukan program latihan yang benar.