

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepak bola menjadi olahraga paling diminati orang sedunia. Menurut Luxbacher, (2012: v) olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Penggemar olahraga sepak bola mencakup semua kalangan, dari kalangan anak-anak, dewasa, hingga orang tua hampir di seluruh kalangan. Seiringnya waktu berjalan, permainan sepak bola semakin terkenal dan berkembang di Indonesia, dikarenakan banyaknya kejuaraan sepak bola dari tingkat usia dini sampai dewasa. Melihat banyaknya kejuaraan sepak bola di Indonesia, sehingga mampu menghasilkan pemain-pemain hebat yang dapat mengangkat prestasi sepak bola ditingkat nasional maupun internasional.

Menurut Teguh Sutanta (2016 : 172) sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan menggunakan kaki, dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, dengan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, sedangkan menurut Subagyo Irianto (2010:3), sepak bola adalah permainan yang menggunakan bola dengan diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai memasukan bola. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan

sepak bola adalah olahraga yang dimeankan menggunakan bola menggunakan kaki, yang di maenkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas orang, dengan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menjaga gawang sendirinagar tidak kemasukan.

Dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pada bab IV pasal ayat 30 menyatakan bawah Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan sehingga untuk mewujudkan prestasi yang optimal, pembinaan yang instan, melaikan melalui peroses yang panjang, terancang dan keseimbangan. Salah satu pembianan yang telah berhasil menciptakan pemain-pemain yang hebat dalam sepak bola di usia dini adalah dengan munculnya pembinaan sekolah sepak bola (SSB).

Kegiatan SSB ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh anak-anak dengan maksud membina kompeten sejak dini. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat sertamampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola baik dan benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, keperibadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangkau panjang. Karena melihat banyaknya minat dan antusias anak-anak dalam bermain sepak bola, sehingga sering diadakan

kejuaran-kejuaran sepak bola diusia dini dari tingkat nasional maupun internasional. Anak-anak ingin mensalurkan bakat dan sekilnya sering kal melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). Perkembangan dan pertumbuhan pembinaan SSB di Provinsi Sumatera Selatan pun berkembang sangat pesat, karena banyak kompetisi-kompetisi sepak bola yang di selenggarakan oleh pemerintah Sumatera Selatan pada usia dini, contohnya di wilayah kecamatan Gandus Palembang misalnya muncul SSB yang bernama Rajawali Nusantara *Football Culb* (RAN FC), yang bertujuan sebagai wadah pembinaan sepak bola diusia dini di daerah tersebut. Dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin Kecamatan Gandus menjadi pemasok pemain-pemain terbaik.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain harus bisa menguasai teknik dasar sepak bola dan kondisi fisik yang baik juga. Menurut Yunnyun Yudiana, dkk (2009 : 3.14) keterampilan dasar permainan sepak bola adalah memiliki bagai macam seperti menghentiakan bola (*stopping*), menendang bola kearah gawang (*shooting*), mengoper bola (*passing*), menyudul bola (*heading*), dan menggiring bola (*dribbling*), terutama teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam sepak bola merupakan menendang bola kearah gawang (*shooting*) karena tujuan permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri.

Pada saat melakukan *shooting* selain faktor teknik, diperlukan komponen kondisi fisik yang baik untuk menendang bola. Komponen kondisi fisik yang baik ada beberapa macam seperti daya tahan (*endurance*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibiliti*),

power, dan kelincahan (*agility*). Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, diantaranya *power* dan ketepatan (*accuracy*), karena *shooting* adalah satu cara memasukan bola ke gawang menggunakan bagian kaki yang terkuat dan mengarahkan bola ke gawang.

Mengingat pentingnya ketrampilan menendang bola (*shooting*) yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang agar tim mendapatkan poin, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepak bola. Setiap pemain sepak bola perlu dilatih keterampilan menendang bola (*shooting*). Demikian juga pada para pemain SSB Rajawali Nusantara *Football Club* (RAN FC), dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, maka latihan *shooting* pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.

Shooting adalah satu cara memasukan bola ke gawang menggunakan bagian kaki yang terkuat dan mengarahkan bola ke gawang, sehingga pelatih harus meningkatkan kekuatan kaki dan akurasi agar hasil *shooting* pemain berjalan dengan baik. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015 :139) latihan yang bertujuan dengan *power* agar mendapatkan sasaran *power* tungkai adalah loncat katak. Menurut Sajoto (2010:12), menyatakan bahwa akurasi adalah pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran, karena *shooting* bertujuan memasukan bola ke arah gawang, maka latihan yang efektif adalah *shoot on target*. Jadi, dapat kita pahami latihan meningkatkan *power*

bisa mengungkan latihan loncat katak dan latihan meningkatkan akurasi bisa menggunakan *shoot on target*.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswa yang mengikuti SSB RAN FC, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan *power* dan *accuracy* yang kurang efektif saat melakukan hasil *shooting*. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding. Faktor *power* dan *acurasi* yang masih kurang menjadi hal yang perlu diperbaiki saat latihan agar melakukan hasil *shooting* berjalan dengan baik. Terkait dengan hal di atas, maka ditawarkan suatu bentuk latihan loncat katak untuk melatih *power* otot tungkai dan *shoot on target* untuk melatih akurasi terhadap hasil *shooting* sepak bola. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka penelitian merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul pengaruh latihan loncat katak dan *shoot on target* terhadap hasil *shooting* sepakbola pada SSB Rajawali Nusantara *Football Club* (RAN FC) Palembang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan loncat katak dan *shoot on target* terhadap hasil *shooting* sepak bola pada sekolah sepak bola (SSB) Rajawali Nusantara *Football Club* (RAN FC) Palembang ?

C. Tujuan Penelitian

Ada pengaruh latihan loncat katak dan *shoot on target* terhadap hasil *shooting* sepakbola pada sekolah sepak bola (SSB) Rajawali Nusantara *Football Club* (RAN FC) Palembang.

D. Menfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bergai pihak berikut ini.

1. Siswa/Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa melakukan *shooting* sepak bola.

2. Guru Mata Pembelajaran Penjas Orkes/Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu model pembelajaran dalam latihan *shooting* sepak bola.

3. Sekolah/*Club*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan dalam perencanaan peningkatan prestasi *club* khususnya keterampilan *shooting* sepak bola siswa.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melakukan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Program Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu khazanah, khususnya pembelajaran atau penelitian cabang olahraga permainan sepak bola, khususnya *shooting* sepak bola.