

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik.

Dalam kompetisi sepakbola bahwa kemenangan adalah merupakan tujuan yang utama, dan kemenangan ditentukan oleh keberhasilan pemain memasukan bola ke dalam gawang. Oleh karena seorang pemain dikatakan baik bila seorang pemain menguasai teknik dasar dengan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan *fundamen* dalam permainan sepakbola disamping fisik, teknik dan mental. Teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, dimana ke dua teknik tersebut merupakan faktor yang saling mendukung (Joseph A. Luxbacher, 1998:6).

Belajar atau berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola. Oleh karena

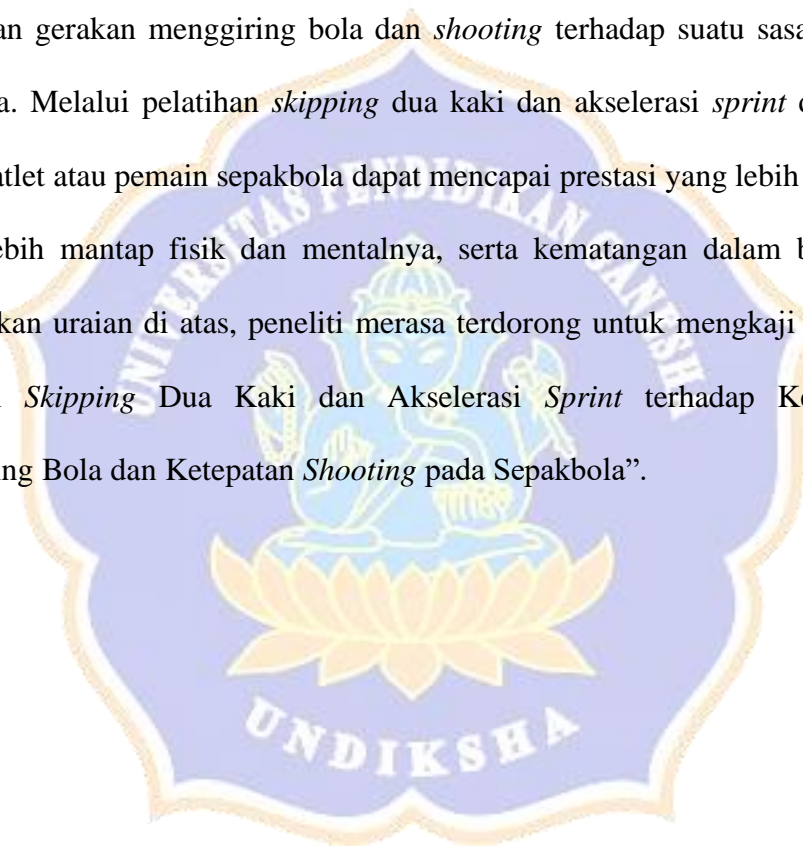
itu, agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar serta menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Adapun cara menendang bola adalah dengan menggunakan kaki terbagi-bagi, tergantung pada tujuan perkenaan bola pada kaki. Salah satunya cara menendang bola yaitu menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk memberikan bola kepada teman, membuang bola, tendangan penalti, tendangan sudut, tendangan bebas baik langsung maupun tidak langsung ataupun tendangan kiper.

Dari hasil observasi peneliti pada tanggal 26 Nopember 2017, secara langsung di SMA Negeri 1 Abiansemal pada ekstrakurikuler sepakbola, pembinaan komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar masih kurang diberikan, sehingga secara tidak langsung akan berdampak terhadap pencapaian prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Abiansemal. Prestasi cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal belum dapat menunjukkan prestasi yang maksimal, sesuai target yang ingin dicapai oleh sekolah. Catatan prestasi cabang sepakbola 3 tahun terakhir ini menunjukkan penurunan prestasi dalam mengikuti PORJAR (Pekan Olahraga Pelajar) Kabupaten Badung. Pada tahun 2015 prestasi cabang olahraga sepakbola mampu sampai ke babak semifinal, sedangkan pada tahun 2016, mengalami penurunan hanya mampu sampai di babak 8 (delapan) besar saja dan pada tahun 2017 tim sepakbola tersingkir pada babak penyisihan. Penurunan

prestasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pembinaan yang mengarah kepada kondisi fisik dan keterampilan teknik dalam permainan sepakbola. Seperti yang diketahui pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik permainan yang maksimal dan tingkat kondisi fisik yang baik, dapat dimiliki dengan memberikan pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan sepakbola khususnya teknik menggiring bola dan ketepatan *shooting* serta pelatihan komponen kondisi fisik. Pelatihan teknik yang diberikan masih monoton yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa. Hal tersebut secara tidak langsung berdampak pada penurunan prestasi olahraga khususnya sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang akan ditingkatkan melalui pelatihannya itu adalah kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* dalam sepakbola. Hal ini didasarkan dalam sepakbola pemain banyak memerlukan teknik-teknik atau gerakan untuk mengecoh lawan dan menciptakan suatu peluang (tembakan) serta mengeksekusi suatu peluang untuk mencetak angka atau gol. Sebab dalam sepakbola, menggiring bola dan ketepatan dalam mengeksekusi peluang dari jarak dan arah manapun sangat penting untuk mendapat pelatihan terutama terhadap faktor-faktor pendukung kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting*. Pengamatan dan pengalaman peneliti metode latihan *plyometrics* belum pernah diterapkan oleh pelatih pada ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal. Latihan yang diberikan biasanya hanya *jogging*, gerakan *passing*, dan melakukan *game internal*.

Terkait dengan hal tersebut maka akan ditawarkan suatu bentuk pelatihan untuk melatih kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* yaitu pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*. Pelatihan *skipping* dan akselerasi *sprint* merupakan bentuk latihan *plaiometrik* yang ditujukan untuk meningkatkan *power* otot dan kelincahan terutama pada otot tungkai. Pelatihan ini akan memberikan suatu dampak dari kemampuan *power* otot tungkai yang baik berpengaruh dalam melakukan gerakan menggiring bola dan *shooting* terhadap suatu sasaran dalam sepakbola. Melalui pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* diharapkan seorang atlet atau pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang lebih baik, lebih tinggi, lebih mantap fisik dan mentalnya, serta kematangan dalam bertanding. Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa terdorong untuk mengkaji "Pengaruh Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* pada Sepakbola".



1.2 Identifikasi Masalah

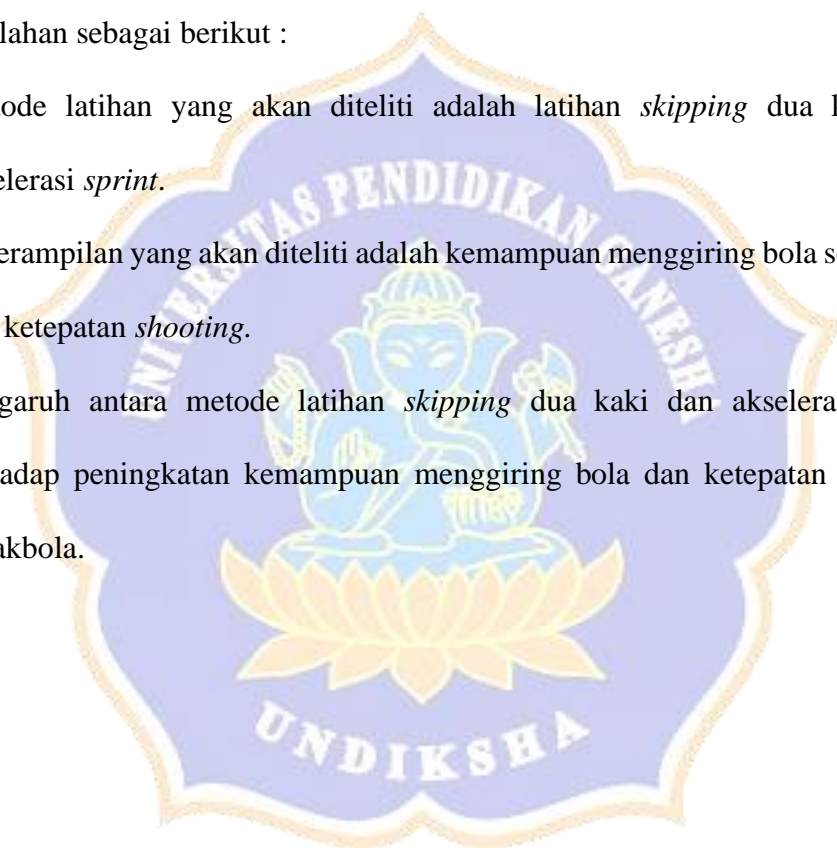
Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Pelatih hanya memberikan latihan teknik bermain dan *jogging*.
- 2) Lemahnya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola, terutama pada peningkatan daya ledak otot tungkai.
- 3) Kurangnya penguasaan teknik dasar sepakbola oleh peserta ekstrakurikuler sepakbola, salah satunya teknik menggiring bola.
- 4) Tidak pernah diberikan pelatihan yang khusus untuk latihan teknik menggiring bola dan ketepatan *shooting*.
- 5) Tim sepakbola SMA Negeri 1 Abiansemal belum mencapai prestasi yang maksimal sesuai target yang diharapkan oleh sekolah.
- 6) Pemberian metode latihan yang dilakukan oleh pelatih terlalu menoton dalam melatih ekstrakurikuler sepakbola.
- 7) Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *Plyometric* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan-cakupan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola, namun akan meneliti pada permasalahan sebagai berikut :

- 1) Metode latihan yang akan diteliti adalah latihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*.
- 2) Keterampilan yang akan diteliti adalah kemampuan menggiring bola sepakbola dan ketepatan *shooting*.
- 3) Pengaruh antara metode latihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola.



1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola?
- 2) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola?
- 3) Apakah terdapat pengaruh pelatihan akselerasi *sprint* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola.

1.5.2 Tujuan Khusus

1.5.2.1 Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola sepakbola.

1.5.2.2 Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola.

1.5.2.3 Untuk mengetahui pengaruh pelatihan akselerasi *sprint* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola dan sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Guru Penjasorkes merupakan pengetahuan baru untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan gerak dasar para siswanya, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa.
- 2) Bagi pelatih merupakan pengetahuan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas, dapat melatih atlet-atletnya untuk dapat berkembang secara optimal, dan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut.
- 3) Bagi pembina olahraga untuk menambah perbendaharaan alternatif bentuk pelatihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting*.
- 4) Bagi siswa merupakan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk melatih kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* dengan cara pelatihan yang berbeda.
- 5) Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan selanjutnya untuk dapat dijadikan kajian ilmiah dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.
- 6) Sebagai bahan informasi dalam memberikan pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting*.