

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Sepak bola telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, penggemarnya pun mulai dari laki-laki, perempuan, anak-anak, pelajar, mahasiswa, orang tua, selebriti, sampai pejabat negara menggemari olahraga sepak bola. Hal ini dikarenakan sepak bola merupakan cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan. Selain itu, semua pergerakan yang dilakukan membuat tubuh menjadi sehat.

Sepak bola di diisi dengan 11 pemain per- tim dan diisi juga dengan pemain pengganti. Adapun komponen yang menyebabkan pemain sepak bola bermain secara baik antara lain berlari yang merupakan satu gerakan Langkah cepat, melompat atau menyundul yaitu melakukan loncatan untuk meng- heading bola, kicking yaitu memasing bola itu adalah salah satu bagian penting untuk cabang olahraga sepak bola untuk melakukan passing dan shooting. Menggiring bola sangat penting bagi sepak bola karna untuk melewati lawan agar mencapai suatu tujuan yaitu memasukan bola ke gawang lawan.

Tujuan utama sepak bola adalah mencetak gol sebanyak – banyaknya sesuai dengan ketentuan yang telah ditentukan. Untuk dapat menghasilkan gol, pemain harus lincah, gesit, cepat, dan pandai mengontrol bola yang baik. sepak bola adalah permainan yang dimainkan dengan cara menendang bola, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya. Pemain sepak bola harus tahu tentang dasar performa dengan tenaga maksimal. Untuk bisa bermain dengan baik.

Sucipto dkk, (2000:7) mengemukakan tujuan dari permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha untuk menjaga gawangnya supaya tidak kemasukan. Karna dalam permainan selama 2x45 menit akan menentukan hasil dari pertandingan, di mana setiap tim masing masing memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenangkan pertandingan.

Sepakbola saat ini adalah cabang olahraga yang paling populer dan banyak penggemar di Indonesia bahkan di dunia. Sepakbola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal kasta, semua orang boleh bermain sepakbola. Menurut pendapat Danny Mielke (2007: 10), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian, agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola.

Menurut Muhajir (2004: 22) bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Dalam permainan sepak bola kemampuan teknik sangat penting untuk dikuasai dan dipelajari oleh pemain. Robert Kogger (2007:13) mengemukakan: keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya, yang diperlukan disetiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain. Teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara pembawaan diri didalam pertandingan yang sesungguhnya.

Untuk dapat bermain sepak bola, pemain harus memiliki teknik dasar. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak

bola dengan baik pula. Teknik dasar menurut Sudrajat yang dikutip Lingling dkk,

(2007:38) adalah: “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”.

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan model sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Adapun menurut Sucipto, dkk (2000: 17) bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in) dan penjaga gawang (goal keeping). Sedangkan menurut Mielke (2007: 1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (dribbling), mengoper (passing), menembak (shooting), menyundul bola (heading), menimang bola (juggling), menghentikan bola (trapping), dan lemparan ke dalam (throw-in). Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Dalam penelitian ini teknik dasar yang akan penulis bahas adalah mengoper bola (passing), menggiring bola (dribbling), dan menembak (Shooting).

Passing dibagi menjadi dua bagian yaitu passing short pass dan long pass. Passing short pass adalah passing jarak pendek yang sering digunakan untuk membangun serangan dari gawang kita ke gawang lawan, bisa juga dipake buat mengoper bola dari kita ke teman kita dengan jarak pendek. Long pass adalah passing jarak jauh yang tujuannya sama kaya short pass mengoper bola, bedanya adalah long pass lebih jauh untuk mengoper bolanya dan bolanya melambung diatas.

Seorang atlet atau pemain untuk bisa menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola yaitu passing, dribbling, dan shooting dengan baik dan benar membutuhkan latihan yang baik dan efektif. Mengenai pengertian latihan Harsono, (1988: 101) mengemukakan bahwa: “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya”. Dalam memberikan program latihan ini penting bagi seorang pelatih untuk memperhatikan beberapa faktor salah satunya usia atlet atau anak.

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar passing dalam permainan sepak bola, banyak variasi latihan yang dapat dilakukan, salah satunya dalam Mahendra, (2007:280) adalah “Pengaturan secara terpusat (blocked practice) dan secara acak (random practice)”.

Metode latihan dengan sasaran acak merupakan salah satu variasi latihan dengan menjabarkan langkah kerja atau susunan yang secara acak. Seperti yang diungkapkan oleh Wibowo H (2012:6) metode pembelajaran secara acak adalah teknik dasar itu tidak terpisah-pisah secara kaku antara sasaran yang satu dengan sasaran yang lain yang diajarkan dalam satu pertemuan. Senada dengan pendapat Mahendra dalam Satriya Lius Risnuwanto (2009:4) latihan acak hanya efektif untuk anak yang sudah mencapai tahap pembelajaran gerak yang berikut, setelah tahap penguasaan konsep dilewati. Good dan Magil dalam Sinaga F (2012: 53) menjelaskan suatu latihan dimana urutan latihannya dilakukan secara acak yang mengakibatkan para siswa tidak pernah melakukan dua kali latihan yang sama. Schmidt dalam Sinaga F (2012: 53) mengatakan di dalam metode acak urutan latihan saling loncat-loncat atau bercampur.

Metode latihan terpusat atau blok adalah suatu cara latihan yang dimana seorang pemain hanya difokuskan pada suatu tugas sasaran dan tidak boleh pindah ke sasaran lainnya sebelum yang pertama benar-benar dikuasai. Senada dengan pendapat Satriya L Risnuwanto (2009:1) bahwa pengaturan latihan dengan sasaran secara terpusat yaitu dengan melaksanakan satu tugas keterampilan mengumpan bola hingga selesai sebelum berpindah ke tugas keterampilan yang lainnya. Lebih lanjut mengenai definisi metodelatihan terpusat dijelaskan oleh Mahendra dalam Satriya Lius Risnuwanto (2009) pengaturan latihan dengan cara terpusat didefinisikan sebagai cara yang dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lainnya Selanjutnya Wibowo H (2012) pola pikir metode mengajar terpusat yaitu mempelajari satu teknik dasar passing dalam beberapa kali pertemuan sampai teknik dasar passing tersebut dikuasai oleh siswa setelah itu baru pindah ke teknik dasar passing yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dan berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar passing short pass dan long pass dalam olahraga sepak

bola bagi pemula, maka menjadi penting untuk diketahui perbedaan yang ditimbulkan oleh latihan terpusat dan acak. Dari uraian latar belakang di atas, peneliti akan mencoba mengkaji permasalahan mengenai. **“PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Penelitian di atas maka rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan acak terhadap short pass?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan acak terhadap long pass?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan terpusat terhadap short pass?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan terpusat terhadap long pass?
5. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan acak dan terpusat terhadap short pass?
6. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan acak dan terpusat terhadap long pass?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar short pass.
2. Untuk mengetahui apakah metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar long pass.
3. Untuk mengetahui apakah metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar short pass.
4. Untuk mengetahui apakah metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar long pass.

5. Untuk mengetahui perbedaan metode latihan acak dan terpusat yang memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap keterampilan dasar Short pass bermain sepak bola.
6. Untuk mengetahui perbedaan metode latihan acak dan terpusat yang memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap keterampilan dasar Long Pass bermain sepak bola.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang bisa di implementasikan dalam sebuah instansi olahraga khususnya Sepak Bola. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1.4.1 Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan literasi bagi para pemain, atlet, pelatih, dan orang – orang yang terlibat dalam sepak bola dalam mengetahui dampak – dampak yang dapat ditimbulkan dalam kegiatan cabang olahraga sepak bola ini.

1.4.2 Praktis

Secara praktis dengan adanya penelitian ini nantinya diharapkan akan adanya penerapan metode latihan yang cocok diterapkan agar pemain berkembang dengan baik dalam sepak bola, contohnya dengan Latihan acak atau terpusat. sebagai bahan acuan dan pegangan bagi orang – orang yang terlibat dalam kegiatan sepak bola.

1.5 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti memiliki batasan masalah dengan sebagai variabel bebas adalah dampak metode Latihan acak dan terpusat, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan passing sepakbola. Maka batasan masalahnya yaitu penelitian ini hanya membahas perbandingan metode Latihan acak dan terpusat terhadap keterampilan passing sepak bola.

1.6 Struktur Organisasi

Sistematika penulisan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2018 yang ditetapkan oleh Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/UN-40/HK/2018, yang

didalamnya terdiri dari:

Kurnia Sandy, 2024

PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB I Pendahuluan, bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, tujuan, manfaat penelitian, Batasan masalah dan struktur organisasi.

BAB II Kajian Pustaka, bab ini membahas mengenai kajian pustaka yang menjelaskan penelitian.

BAB III Metode Penelitian, bab ini membahas tentang desain penelitian, populasidan sampel, instrument penelitian, analisis data.

BAB VI Hasil Penelitian, bab ini membahas mengenai hasil penelitian dan hasil kepustakaan dari judul penelitian.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, bab ini membahas mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil peneliti