

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepak bola 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 merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Olahraga sepak bola dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sepak bola menurut Sucipto (2000:7) merupakan:

Permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

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”. Selanjutnya Luxbacher (1987) yang diterjemahkan Wibawa (1997:11) menjelaskan bahwa: “Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seorang dapat

**Muaro Lubis, 2013**

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”. Untuk itu seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar sepak bola. Teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola menurut Sucipto, dkk (2000:17) adalah: “Menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. 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*).

Salah satu teknik yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing*). Seorang pemain yang memiliki teknik tendangan (*passing*) yang baik akan dapat bermain dengan baik dan efisien. Menendang merupakan teknik dasar yang paling sering dilakukan dalam permainan sepak bola. Seperti yang diungkapkan Sucipto dkk (2000:17) bahwa: ”Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan”. Hampir sama dengan *dribbling*, salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan penting dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Pada dasarnya menggiring bola, dalam Lingling *et al.* (2008:51) adalah : “Menendang terputus-putus atau pelan-pelan”. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut oleh lawan dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Lux Bucher yang diterjemahkan Wibawa (1997:47) menjelaskan tentang tujuan *dribbling* adalah: “Untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Menendang merupakan hal yang sangat penting seorang pemain kuasai, karena merupakan salah satu kunci untuk mencapai kemenangan. Tujuan dari menendang salah satunya adalah mencetak gol ke gawang lawan. Tendangan (*shooting*) yang baik memiliki karakteristik seperti yang dikemukakan Lingling *et al.*

**Muaro Lubis, 2013**

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(2007:41) bahwa: “Tendangan (*shooting*) harus dilakukan dengan cepat, kuat, dan tepat sasaran. Hal ini dimaksudkan agar bola yang ditendang sulit dibendung dan ditangkap penjaga gawang, sehingga akan menghasilkan gol”.

Untuk dapat menguasai keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *Shooting* dengan baik seorang pemain 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.

Mengenai usia atlet atau anak didik untuk melakukan permulaan latihan dalam olahraga dinyatakan oleh Harsono (1988:111) bahwa, “Usia 6-10 tahun untuk permulaan olahraga dan usia 12-14 tahun untuk tahap spesialisasi”. Dengan demikian maka dalam rangka melatih gerak olahraga sepak bola bagi pemula, maka perlu memperhatikan usia atlet/siswa, kemampuan gerak dasar dan proses latihan geraknya. Para pelatih diberbagai sekolah sepak bola pada umumnya memberikan materi latihan berdasarkan kelompok umur anak didik. Kelompok umur pembinaan olahraga sepak bola meliputi usia 8-10 tahun, 11-12 tahun, dan 13-14 tahun. Kelompok-kelompok umur tersebut di SSB PSBUM UPI masih tergolong dalam kategori pemula.

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *Shooting* 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*)”.

Secara teoritis, cara penyampaian materi latihan dengan terpusat pada salah satu tugas gerak tertentu disebut dengan pengaturan latihan terpusat. Cara pengaturan latihan ini dominan digunakan pada pembelajaran atau pelatihan teknik cabang olahraga yang mempunyai keterampilan yang kompleks, salah satunya adalah sepak

**Muaro Lubis, 2013**

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bola. Mengenai latihan terpusat, Mahendra (2007:281) menyebutkan “Pengaturan latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum pindah ke tugas lainnya”.

Dalam pelaksanaannya di lapangan, latihan terpusat diberikan pelatih kepada para anak didik dilakukan secara bertahap, yaitu memberikan satu tugas gerak tertentu sampai gerakan tersebut dapat dikuasai dengan baik oleh anak didik. Setelah itu diberikan materi latihan dengan tugas gerak yang lainnya. Untuk contoh, materi latihan pertama adalah *passing* yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan *passing* diberikan dalam beberapa repetisi dan memberikan koreksi atau perbaikan teknik gerak jika diperlukan. Setelah anak didik melakukan teknik *passing*, maka berikutnya adalah materi latihan *dribbling* dengan prosedur latihan yang sama, begitu juga dengan latihan *shooting*. Maka dalam hal ini terjadi pemusatan pada salah satu teknik gerak.

Sementara itu, mengenai latihan secara acak, Mahendra, (2007:282) menjelaskan: “Latihan acak menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya”. Artinya dalam satu waktu materi latihan yang diberikan beragam dengan susunan yang acak. Untuk contoh, pada pertemuan pertama diberikan materi latihan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* secara selang-seling. Pelatih mengatur latihan dengan meminta atletnya agar melakukan ketiga keterampilan teknik dasar secara sekaligus, setelah atlet melakukan *passing* satu kali, ia langsung melakukan *dribbling*, kemudian melakukan *shooting*, lalu kembali ke *passing* lagi. Setiap keterampilan dilakukan satu kali kemudian langsung pindah ke keterampilan lain, membentuk suatu putaran dalam lingkaran dengan repetisi yang sama dengan latihan terpusat. Latihan tersebut tidak terlepas dari perhatian pelatih.

Berdasarkan penjelasan di atas dan berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam olahraga sepak bola



bagi pemula, maka menjadi penting untuk diketahui perbedaan pengaruh yang ditimbulkan oleh latihan terpusat dan acak.

Dalam memberikan kedua cara pengaturan latihan tersebut di atas, peneliti menemukan bahwa kesesuaiannya dengan kondisi anak didik yang masih pemula belum terungkap dengan jelas. Dilatar belakangi oleh kondisi lapangan dan harapan untuk adanya perbaikan dalam proses latihan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *Shooting* sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh latihan terpusat dan acak terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *Shooting* sepak bola bagi anak pemula. Hal ini didasarkan pada keuntungan dan kerugian jika penelitian ini tidak dilakukan. Kerugiannya antara lain efektifitas latihan terpusat dan acak terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* pada olahraga sepak bola tidak terjawab. Keterkaitan antara program latihan yang disesuaikan dengan kondisi siswa pun tidak terungkap. Sedangkan keuntungannya adalah penelitian ini akan menjawab keraguan tentang pengaruh latihan terpusat dan acak sebagai cara pengaturan latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan beberapa kemampuan teknik dasar khususnya teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* sepak bola.

Ditinjau dari kelemahan dan kelebihan, metode latihan terpusat menyebabkan motivasi anak saat latihan cenderung lebih rendah, karena anak hanya berlatih satu teknik dasar secara berulang-ulang, dan latihan cenderung membosankan. Kelebihan metode latihan terpusat adalah latihan terfokus pada satu materi latihan teknik dasar saja, tingkat penguasaan satu teknik dasar cenderung lebih besar karena anak berlatih satu teknik dasar secara bertahap. Sedangkan kelemahan metode acak diantaranya adalah lebih dari satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam satu waktu latihan, sehingga penguasaan satu teknik dasar cenderung kurang maksimal, dan pencapaian tujuan latihan didasarkan pada kemampuan kelompok bukan pada kemampuan individu sedangkan kelebihan antara lain latihan lebih bervariasi, motivasi anak saat latihan cenderung lebih baik karena variasi latihan

**Muaro Lubis, 2013**

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tersebut, dan efisiensi dalam penyampaian materi latihan karena pada setiap pertemuan latihan dapat diberikan lebih dari satu teknik dasar.

Adanya kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan mnyebabkan perlunya penelitian untuk membuktikan keunggulan dari tiap metode tersebut terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* permainan sepak bola.

Dari uraian latar belakang di atas, peneliti akan mencoba mengkaji permasalahan mengenai: “Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Passing*, *Dribbling* dan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola. (Studi Eksperimen Pada Siswa SSB PSBUM UPI)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola?
2. Apakah latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola?
3. Apakah latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola?
4. Apakah latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola?

**Muaro Lubis, 2013**

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Apakah latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola?
6. Apakah latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola?
7. Latihan manakah antara latihan terpusat dan latihan acak yang memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepak bola?

### C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian harus mempunyai tujuan-tujuan yang hendak dicapai sehubungan dengan hal itu maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola.
2. Untuk mengetahui apakah latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.
3. Untuk mengetahui apakah latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola.
4. Untuk mengetahui apakah latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola.
5. Untuk mengetahui apakah latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6. Untuk mengetahui apakah latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola.
7. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan terpusat dan latihan acak terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepak bola.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan di perolehnya hasil penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan yaitu :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti atau sebagai bahan referensi dan rujukan bagi para atlet, pelatih, dan guru-guru di berbagai sekolah terhadap pengembangan pendidikan pada umumnya dan cabang olahraga sepak bola pada khususnya.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi pembina dan pelatih sepakbola untuk memperbaiki kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* para siswa/atlet sepak bola pada usia pemula.
3. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga sepak bola khususnya mengenai pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepak bola. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan pemain sepak bola pada usia pemula.

#### **E. Batasan Penelitian**

Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Atas dasar pertimbangan penulis, maka perlu adanya pembatasan masalah yaitu ruang lingkup penelitian. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Terpusat dan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Passing*, *Dribbling* dan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola.
2. Variabel bebas adalah latihan terpusat dan latihan acak
3. Variabel terikatnya adalah keterampilan teknik dasar *Passing*, *Dribbling* dan *Shooting*
4. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di SSB (Sekolah Sepak Bola) PSBUM UPI dan aktif mengikuti kegiatan pelatihan.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa di SSB (Sekolah Sepak Bola) PSBUM UPI.
6. Sampel dalam penelitian ini adalah usia 10-12 tahun.
7. Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah metode eksperimen.

#### **F. Definisi Istilah**

Untuk menghindari kesalahan pada penelitian ini, dalam judul penelitian perlu dijelaskan istilah-istilah yang dianggap penting dalam judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan Terpusat dan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Passing*, *Dribbling* dan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen Pada Atlet SSB PSBUM UPI)”.

1. Latihan, menurut Harsono (1988:101) adalah suatu proses yang sistematis dari pelatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian meningkat menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

**Muaro Lubis, 2013**

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Passing*, *Dribbling*, Dan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas latihan hingga selesai sebelum pindah ke tugas keterampilan lainnya (Mahendra, 2007:281)
3. Latihan acak dilaksanakan dengan melakukan berbagai kegiatan latihan dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya (Mahendra, 2007:281).
4. Teknik dasar menurut Sudrajat (1997) yang dikutip Lingling *et al.* (2008) menjelaskan bahwa : “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi.”
5. *Passing* menurut Lingling Usli dkk (2008:40) adalah “Menendang bola”
6. *Dribbling* menurut Lingling Usli dkk (2008:51) adalah upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepak bola.
7. *Shooting* menurut Lingling Usli dkk (2008:41) adalah, “Shooting atau tembakan langsung ke gawang merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol. Oleh karena itu shooting harus dilakukan dengan cepat, kuat, dan tepat sasaran, hal ini dilakukan supaya bola yang ditendang sulit untuk dibendung dan ditangkap oleh penjaga gawang, sehingga besar kemungkinan akan menghasilkan gol”.