

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap cabang olahraga memiliki program, salah satunya yaitu latihan. Yang merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik pada organ-organ tubuh manusia. Latihan ini merupakan suatu perencanaan atau program yang dimana latihan ini meningkatkan kemampuan seseorang dalam aktivitas gerak yang di rencanakan. Menurut Yudiana, Subardjah, and Juliantine (2012, p. 1) “Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, terpenting dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi”. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan itu sangatlah penting bagi seseorang dari semua cabang olahraga khusus nya cabang sepak bola.

Sepak bola tidak asing lagi bagi kalangan masyarakat. Sepak bola adalah merupakan permainan sederhana yang sangat baik. Karena sepak bola merupakan suatu pengajaran hal-hal yang baru. Contohnya banyak sekali perubahan-perubahan permainan sepak bola yang dulu, seperti dari gaya bermain, gaya *shooting*, *passing*, *dribbling*, *heading*, cara mengontrol bola atau memberhentikan bola dan lain-lain. Dari perkembangan sepak bola ini sangat pesat sekali, hal ini sangat banyak yang berminat ke cabang olahraga sepak bola, sekolah-sekolah sepak bola (SSB) pun banyak yang didirikan. Tujuannya untuk meningkatkan kualitas-kualitas permainan sepak bola anak dini sampai orang dewasa agar permainan sepak bola atau latihan yang sudah diberikan oleh pelatih-pelatih itu menerap dan menjadi orang yang banyak berprestasi pada usia dini sampai orang orang dewasa. Sepak bola ini pemain menggunakan seluruh anggota badan terkecuali tangan, hanya yang diperbolehkan menggunakan tangan itu penjaga gawang saja. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan semua orang yang dilakukan secara kaki ke kaki dan dimainkan oleh dua regu tim yang beranggota 11 pemain masing-masing. Cabang sepak bola ini banyak diminati semua kalangan baik itu dari anak kecil maupun dari orang dewasa. Permainan sepak bola ini memiliki kecenderungan untuk belajar hal-hal yang baru khususnya dari siswa ekstrakurikuler SDN Citimun 1.

Maka dari itu sepak bola ini wajib untuk diberikan kepada siswa agar dapat mengetahui teknik-teknik dasar sepak bola. Menurut Sapulete (2012, p. 1) “Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh anggota badan termasuk lengan”. Dengan begitu Sepak bola ini untuk meningkatkan kualitas atau prestasi. Oleh karena itu penting sekali teknik-teknik dasar sepak bola diberikan agar teknik yang sudah diberikan itu dikuasai. Misalnya seperti *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*.

Menurut Sucipto yang dikemukakan oleh NOSA and SEPTIAN (2013, p. 2) menjelaskan bahwa “tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)”. *Shooting* sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola terutama untuk menciptakan goal ke gawang lawan”.

*Shooting* adalah suatu teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak bola. *Shooting* ini sangat diperlukan untuk diterapkan pada siswa ekstrakurikuler di SDN Citimun 1, karena *shooting* suatu hal yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Dengan ini siswa dapat melakukan *shooting* dengan baik dan benar. Dengan begitu maka perlu untuk meningkatkan kualitas atau penguasaan *shooting* siswa secara baik dan benar. Dalam *shooting* pun keterampilan ini sangat dibutuhkan yang mana keterampilan ini dalam gerak dengan cara melakukannya itu benar.

Setelah melakukan observasi di suatu pertandingan antara SDN Citimun I melawan SDN Citimun II peneliti melihat di dalam tim SDN Citimun I mengalami permasalahan. Adapun permasalahan tersebut yaitu, *shooting* yang kurang benar sehingga peneliti akan meneliti permasalahan tersebut

Setelah melakukan observasi peneliti mencari tahu tentang data yang mengikuti pertandingan tersebut. Adapun data yang diperoleh peneliti adalah siswa ekstrakurikuler SDN Citimun I yang berjumlah 20 siswa. Adapun rincian siswa tersebut terdiri dari kelas 3, 4, 5 dan 6. Di dalam kelas 3 terdapat 4 siswa, di kelas 4 terdapat 7 siswa, di kelas 5 terdapat 4 siswa, di kelas 6 terdapat 5 siswa. Adapun permasalahan lain yang di alami siswa ekstrakurikuler sepak bola tersebut.

Pertama, dalam *passing* terdapat kekurangan dari siswa yaitu saat mengoper bola kepada temannya kurang baik atau terlalu lemah (tidak ada tenaga). Seharusnya mengoper bola kepada temannya pandangan harus lurus kedepan dan tahu arah dimana posisi teman itu berada. Untuk memecahkan permasalahan ini bisa dilakukan dengan cara berpasangan-pasangan atau dengan cara kucing-kucingan.

Kedua, *dribbling*. Pada saat *dribbling* jarak pada bola nya masih tidak beraturan terlalu jauh dengan bola, pandangan pun masih berfokus pada bola atau satu titik, seharusnya menggiring bola itu harus jarak dengan dekat agar pada saat melakukan gerakan lainnya itu lebih mudah dan tidak direbut oleh lawan, pandangan pun masih sama harus mengetahui titik posisi teman ataupun lawan agar pada saat mau mengumpan itu lebih optimal. Untuk memecahkan permasalahan ini bisa digunakan dengan cara memodifikasi yaitu dengan diletakkan corong-corong lurus dan zig-zag

Ketiga, *heading* masih banyak melakukan *heading* dengan cara mata dipejamkan, perkenaan bola pada kepala dengan bagian belakang kepala, seharusnya saat menyundul bola itu mata tidak boleh dipejamkan agar dengan mata tidak dipejamkan itu mengetahui arah sasaran yang akan menjadi sebuah goal atau bisa mengumpan kepada teman. Di usahakan saat melakukan menyundul bola perkenaannya harus pada bagian depan atau jidat dan pandangan harus dibuka tidak dipejamkan. Menyundul tanpa melihat bola itu tidak akan terarah.

Ke empat, permasalahan yang lebih dominan pada siswa ekstrakurikuler tersebut, yaitu ketepatan pada *shooting*. Yang mengakibatkan saat melakukan *shooting* tidak terarah atau melenceng. Hal itu terjadi dikarenakan ada beberapa permasalahan seperti posisi kaki tidak kuat, perkenaan bola pada kaki tidak tepat, kurangnya perkiraan siswa terhadap keadaan bola, siswa tidak bisa menggerakkan kekuatan kaki. Sehingga peneliti akan meneliti tentang ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler masih banyak yang tidak tepat pada sasaran dan masih banyak ketika menendang bola itu dalam penempatannya, badan tidak mencondong ke depan dan perkenaan pada bolanya. Sedangkan dalam kenyataan di lapangan seharusnya pada penempatan saat akan melakukan *shooting* pada kaki tumpuan harus berada di samping bola, saat melakukan *shooting* badan pun harus condong

ke depan, begitupun pada saat melakukan *shooting* dalam perkenaanya itu harus pada bagian tengah bola agar saat menembak bola akan tepat pada sasaran dan pada gerakan selanjutnya itu penguncian badan setelah melakukan *shooting* posisi badan berbelok 45°. Untuk pemecahan permasalahan ini bisa memodifikasi dengan menggunakan sasaran yang berubah dalam jarak 5 meter dan 7 meter dan diberikan poin-poin agar siswa terlatih terhadap ketepatan. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian mengenai permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Media Sasaran yang Berubah terhadap *Shooting* Permainan Sepak Bola”. Agar pemecahan permasalahan tersebut ini bisa optimal dan baik saat melakukannya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat masalah penelitian, antara lain:

1. Bagaimana pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola?
2. Media sasaran yang berubah secara signifikan memberikan peningkatan terhadap *shooting* permainan sepak bola

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka terdapat tujuan penelitian, antara lain:

1. Untuk menganalisis pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola.
2. Untuk menganalisis media sasaran yang berubah secara signifikan memberikan peningkatan terhadap *shooting* permainan sepak bola.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang terdiri dari beberapa segi, diantaranya, dari segi teori, segi kebijakan, praktik dan segi isu aksi social. Dari beberapa segi tersebut dapat dipaparkan, bahwa:

### 1.4.1 Segi Teori

Pada siswa ekstrakurikuler di SDN Citimun I ini masih ada kekurangan dari keterampilan shooting, siswa melakukan *shooting* dengan asal-asalan tidak

memakai keterampilan atau teknik. Siswa tersebut tidak mengetahui tentang bagaimana cara melakukan *shooting* dengan baik dan benar. Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan media sasaran yang berubah untuk meningkatkan *shooting* terhadap permainan sepak bola. Dengan menggunakan media sasaran berubah ini membantu meningkatkan *shooting* terhadap permainan sepak bola.

#### 1.4.2 Segi Kebijakan

Sekolah mengadakan ekstrakurikuler sepak bola ini agar siswa yang ada di SDN Citimun I ini, lebih mengetahui atau lebih mendalam dasar-dasar sepak bola. Karena di dalam pembelajaran hanya sekedar mengetahui, sedangkan ketika ekstrakurikuler ini di adakan maka siswa akan lebih mendalam.

#### 1.4.3 Segi praktik

Segi praktik ini meliputi berbagai manfaat, diantaranya yaitu, bagi peneliti, siswa, pelatih, dan ekstrakurikuler

##### 1) Bagi Peneliti

Dalam penelitian eksperimen ini dapat digunakan sebagai acuan proses latihan yang akan dilaksanakan dan dapat diajukan tolak ukur latihan *shooting* dalam latihan sepak bola.

##### 2) Bagi Siswa

- a) Dengan menggunakan latihan media sasaran yang berubah ini siswa ekstrakurikuler SDN Citimun 1 dapat mencapai hasil dari latihan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- b) Dapat mengetahui teknik-teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.

##### 3) Bagi Pelatih

- a) Dapat menambah pengetahuan pelatih tentang teknik-teknik dasar sepak bola.
- b) Dapat meningkatkan kualitas melatih pada siswa.

##### 4) Bagi Ekstrakurikuler

- a) Dapat menjadi wadah pengembangan bakat bagi siswa ekstrakurikuler
- b) Dapat melatih kemandirian dan bisa bertanggungjawab.
- c) Dapat meningkatkan kemampuan kepercayaan diri bagi siswa.

##### 5) Bagi Sekolah

Sebagai masukan bagi pihak sekolah yang mengolah kegiatan di ekstrakurikuler dan memberikan dorongan atau motivasi bagi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

#### 1.4.4 Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dalam permainan sepak bola ini di setiap daerah memiliki kerurangan yang diisukan dalam mengolah *shooting*. *Shooting* ini sangat diperlukan karena shooting ini untuk memasukan bola ke gawang dengan sebanyak mungkin. Dengan begitu peneliti melakukan penelitian menggunakan sasaran yang berubah untuk meningkatkan keterampilan *shooting*. Dalam metode latihan ini banyak yang melakukan sasaran dengan menggunakan media untuk melatih ketepatan, seperti menggunakan corong, botol, kertas dengan tulisan poin-poin dan lain-lain.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini merupakan suatu kerangka rincian tentang pentingnya urutan penulisan dari beberapa bagian-bagian bab. Mulai dari bab I sampai bab V.

Bab I berisi tentang pendahuluan dan merupakan bagian awalan dari penyusunan skripsi, terdiri dari latar belakang yang memaparkan beberapa hal di antaranya masalah yang terdapat di lapangan seperti *shooting* yang tidak benar atau tidak tepat sasaran dan data hasil observasi di lapangan seperti *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting* masih kurang baik dari teknik nya masih berkurang, namun di sini alternative pemecahan masalah nya itu menggunakan media sasaran yang berubah agar alternative ini akan berjalan dengan baik dan optimal. Selain itu terdapat juga rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II berisi uraian tentang isi pokok pembahasan kajian teori sebagai landasan penyusunan yang mencakup keseluruhan teori yang terdiri dari pengertian pendidikan jasmani, hakikat sepak bola, pengertian *shooting*, teknik *shooting*, macam-macam cara melakukan *shooting*, tujuan media, media gawang, akurasi, sasaran yang berubah, penelitian yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab III berisi tentang rincian metode penelitian. Dalam bab ini terdiri dari metode penelitian, desain penelitian, partisipan meliputi terdiri dari subjek

penelitian, lokasi penelitian, waktu penelitian. Populasi, sample dan sampling, instrument, teknik pengolahan data meliputi terdiri dari pengolahan data dan analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil dari penelitian pembahasan terdiri dari hasil temuan, uji hipotesis, dan pembahasan

Bab V berisi tentang kesimpulan dan saran dari penemuan penelitian, terdiri dari implikasi dan saran.