BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang identik dengan kegiatan yang memberikan suatu efek manfaat sehat terhadap tubuh baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga memiliki makna yaitu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Ketika kita berolahraga maka secara tidak langsung memberikan rangsangan pada otot-otot dan bagian tubuh untuk bergerak (Pane, 2015). Olahraga membuat tubuh serta otot-otot secara otomatis bergerak lebih dari biasanya sehingga sirkulasi darah dan oksigen yang berada dalam tubuh menjadi lancar serta metabolisme menjadi optimal. Olahraga juga memacu hormon endorfin yang berada dalam tubuh untuk muncul secara optimal sehingga tubuh menjadi bahagia serta mampu meredakan stres sehingga dapat memberikan energi positif dalam tubuh. Sejatinya olahraga memiliki arti dan makna yang begitu luas dan memiliki berbagai macam tujuan, salah satunya adalah untuk menggapai prestasi yang tinggi dalam sebuah event kejuaraan.

Menurut UU No.3 tahun 2005 olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui sebuah kompetisi dan pembinaan dalam sebuah olahraga (Irfan dkk, 2020). Sejalan dengan ini maka sebuah prestasi tidak bisa didapatkan dengan instan akan tetapi melewati berbagai macam tahapan salah satunya adalah pembinaan dalam berbagai kategori usia yaitu usia dini, usia remaja dan usia dewasa (Raharjo, 2018). Salah satu cabang olahraga yang mengembangkan prestasi melewati pembinaan adalah sepak bola.

Sepak bola sangat populer di dunia bahkan hampir di seluruh belahan dunia menggemari sepak bola terutama di benua Amerika Selatan. Benua Amerika Selatan terkenal dengan sebutan benua bola karena di sana sepak bola sudah merambah dalam berbagai aspek kehidupan di masyarakat. Bukan hanya di Amerika Selatan saja yang sangat menggemari sepak bola di Indonesia juga

Achmad Tri Choeri Mukti, 2022
PENGARUH MEDIA BERUBAH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sepak bola sudah memiliki daya tarik sendiri bagi masyarakat Indonesia. Hampir seluruh masyarakat Indonesia menggemari sepak bola sehingga olahraga ini disebut juga sebagai olahraga rakyat maka dari itu masyarakat yang tinggal di pedesaan maupun yang di perkotaan sangat menggemari olahraga sepak bola ini serta sepak bola juga mencakup seluruh kalangan umur tidak hanya para pria dewasa saja yang memainkan sepak bola melainkan anak-anak, remaja, hingga para wanita juga menggemari sepak bola. Perkembangan sepak bola di Indonesia sudah dapat dikatakan pesat karena sudah banyak pembentukan sekolah sepak bola atau yang biasa dikenal SSB.

Bukhori dkk (2018) mengemukakan bahwa salah satu tujuan sekolah sepak bola untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa Indonesia. Pembinaan dalam sekolah sepak bola terutama dalam usia muda lebih menekankan pada unsur teknik dasar yang menjadi modal awal dalam mengembangkan dan melatih seseorang untuk menjadi calon atlet di masa depan. Sepak bola sendiri adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim berjumlah 11 orang atau pemain dengan menggunakan kedua kaki, akan tetapi seluruh anggota tubuh diperbolehkan untuk menyentuh bola terkecuali kedua lengan. Tujuan dalam permainan ini adalah untuk mencetak *goal* atau memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya sehingga tim yang paling banyak mencetak *goal* adalah tim yang memenangkan pertandingan. Sepak bola idealnya dimainkan dalam 2 babak yang masing-masing babak diberikan waktu 45 menit dengan istirahat 15 menit, setelah babak pertama selesai akan tetapi jika keadaan skor masih sama kuat atau seri maka akan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu atau *extra time* yang dimainkan 2 babak juga dengan waktu masing-masing babak 15 menit dan terakhir jika keadaan tetap seri maka kemenangan ditentukan lewat adu penalti. Dalam sepak bola terdapat berbagai macam teknik dasar yaitu *passing, shooting, heading, control, dribbling, tackling* serta berbagai macam taktik yang diterapkan oleh pelatih seperti contoh *gegenpressing, counter attack, total football*. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola oleh karena itu *shooting* merupakan salah satu hal yang paling penting dalam permainan sepak bola. Menurut Batty

dalam Nur Rahmad (2015) bahwa pada dasarnya permainan sepakbola merupakan permainan yang sederhana yaitu memasukan bola ke dalam gawang. Akan tetapi nyatanya dalam pertandingan sepak bola tidak sesederhana itu dan untuk bermain sederhana adalah suatu hal yang sulit untuk dilakukan karena dalam permainan sepak bola pemain diharuskan untuk selalu fokus baik itu dalam menggiring bola, mengumpan bola ataupun *shooting*.

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang ketika ingin menguasai sesuatu terlebih dalam hal ini sepak bola (Taufiqurriza, 2012). Ketika pemain tidak bisa melakukan *shooting* dengan tepat maka bola tidak akan mengarah ke dalam gawang yang mana tujuan dalam permainan sepak bola adalah memasukan bola ke dalam gawang sebanyak-banyaknya. Semakin banyak *shooting* yang mengarah ke dalam gawang maka semakin besar juga peluang untuk dapat memenangkan pertandingan (Marsaid & Rubiyah, 2021). Peningkatan dalam teknik dasar dalam hal ini teknik *shooting* hanya bisa dilakukan dengan berlatih akan tetapi pola latihan yang sesuai dengan kemampuan dan usia mereka. Berlatih dalam pola latihan yang terstruktur dan intens sangat diperlukan untuk mengembangkan kemampuan seseorang. Kemampuan dalam menguasai suatu teknik dalam permainan tidak didapatkan dengan mudah melainkan dengan proses latihan yang intens serta terstruktur dengan baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai untuk mengembangkan keterampilan dalam melakukan berbagai macam teknik dasar dalam permainan apapun khusunya sepak bola (Marsaid & Rubiyah, 2021). Para pelatih harus memberikan porsi dan program latihan yang sesuai dengan umur yang sesuai agar meminimalisir terjadinya cedera dan kemampuan pemain atau atlet menjadi lebih berkembang. Pelatih juga harus memberikan variasi dalam latihan sehingga para pemain atau atlet tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih. Dalam rangka mengembangkan kemampuan teknik dasar terutama ketepatan *shooting* peneliti mencoba untuk memberikan solusi dengan mengajukan sebuah penelitian dengan menggunakan berbagai macam media sebagai target sasaran *shooting* atau bisa disebut dengan pengelolaan media yang berubah.

Media yang biasanya digunakan dalam sepak bola adalah cones, gawang kecil, serta *agility ladder*. Media merupakan sebuah alat bantu dalam latihan guna melatih berbagai macam teknik dasar (Ahmad & Dicky, 2019). Sejatinya media yang tepat dapat membantu seseorang guna mengatasi kekurangan dalam melakukan sesuatu termasuk dalam permainan sepak bola itu sendiri. Sudah ditemukannya beberapa penelitian terdahulu yang telah melakukan penelitian guna meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam hal ini adalah teknik *shooting*.

Penelitian mengenai ketepatan dalam *shooting* yang menjadi acuan peneliti dalam melakukan penelitian diantaranya adalah, yang pertama oleh (Agung dkk, 2016) yang berujudul "Pengaruh Media Sasaran Yang Berubah Dalam *Shooting* Permainan Sepak Bola" dan yang kedua oleh (Raharjo, 2018) yang berjudul "Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola". Dari kedua penelitian yang telah dilakukan lebih dahulu bahwa peneliti tidak menemukan penggunaan media lebih dari dua media yang digunakan dalam mengembangkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola. Karena kurangnya media yang digunakan dalam meningkatkan ketepatan dalam *shooting* bola serta kurangnya pemahaman bagaimana cara menendang bola dengan ketepatan yang tepat dan terukur dalam permainan sepak bola.

Maka dalam rangka penyempurnaan terhadap penelitian yang telah dilakukan sebelumnya peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan menggunakan berbagai macam media dalam upaya meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola. Ketepatan dalam permainan sepak bola merupakan hal yang menjadi dasar dari permainan sepak bola. Menurut Gumantan & Mahfud (2018) bahwa ketepatan dalam menendang dalam permainan sepak bola dapat membuat peluang untuk menciptakan gol akan semakin besar yang berarti peluang untuk memenangkan pertandingan juga semakin besar. Salah satu masalah yang terjadi dilapangan yang menyebabkan kurangnya ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola adalah pada saat posisi pemain sudah berada dalam jarak tembak atau sudah berada dalam kotak penalti masih banyak ditemukannya bola tidak mengarah

ke dalam gawang melainkan bola meleset dari gawang atau dapat ditangkap oleh penjaga gawang yang mengakibatkan tidak terjadinya sebuah gol. Salah satu hal yang dapat membantu untuk menanggulangi masalah ini adalah dengan memberikan program latihan dengan menggunakan pengelolaan media yang berubah. Sehingga dibutuhkan sebuah media yang dapat menunjang dan membantu sesorang untuk melatih kemampuan seseorang. Oleh karena itu sebuah media harus dikelola dengan baik sehingga media yang digunakan dapat bermanfaat dan berfungsi dengan maksimal. Sejalan dengan ini Mikail & Suharjana (2019) mengungkapkan bahwa sebuah pengembangan media yang diterapkan sebagai model dalam suatu kegiatan merupakan salah cara menjadikan suatu objek atau berbagai objek menjadi sebuah media yang lebih baik serta berguna sehingga tujuan yang ingin diraih dapat tercapai.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena peneliti bermaksud untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola serta sedikitnya memberikan variasi latihan bagi para pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan para calon atlet di masa yang akan datang dan juga untuk pelatih mempunyai berbagai macam variasi dalam memberikan latihan agar dapat memgembangkan kemampuan calon atlet menjadi lebih maksimal. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengelolaan media yang berubah dikolaborasikan dengan latihan *shooting* untuk meningkatkan ketepatan dalam permainan sepak bola. Media yang peneliti angkat adalah dengan memberikan latihan dengan menggunakan berbagai macam media yang berubah seperti menggunakan bantuan media seperti kardus, ember cat, bola, botol, tiang gawang, ember, hula hoop dan cones serta mengatur jarak yang berubah dalam proses latihan *shooting* bola terhadap media yang telah dipersiapkan oleh peneliti. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian dengan mengangkat sebuah judul skripsi "Pengaruh Media Berubah Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan latar belakang yang peneliti angkat maka rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh media berubah terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tertera diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh media berubah terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola ?

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini memiliki dua aspek yaitu dari segi teori dan segi praktek diantaranya adalah sebagai berikut:

1.4.1 Aspek Segi Teori

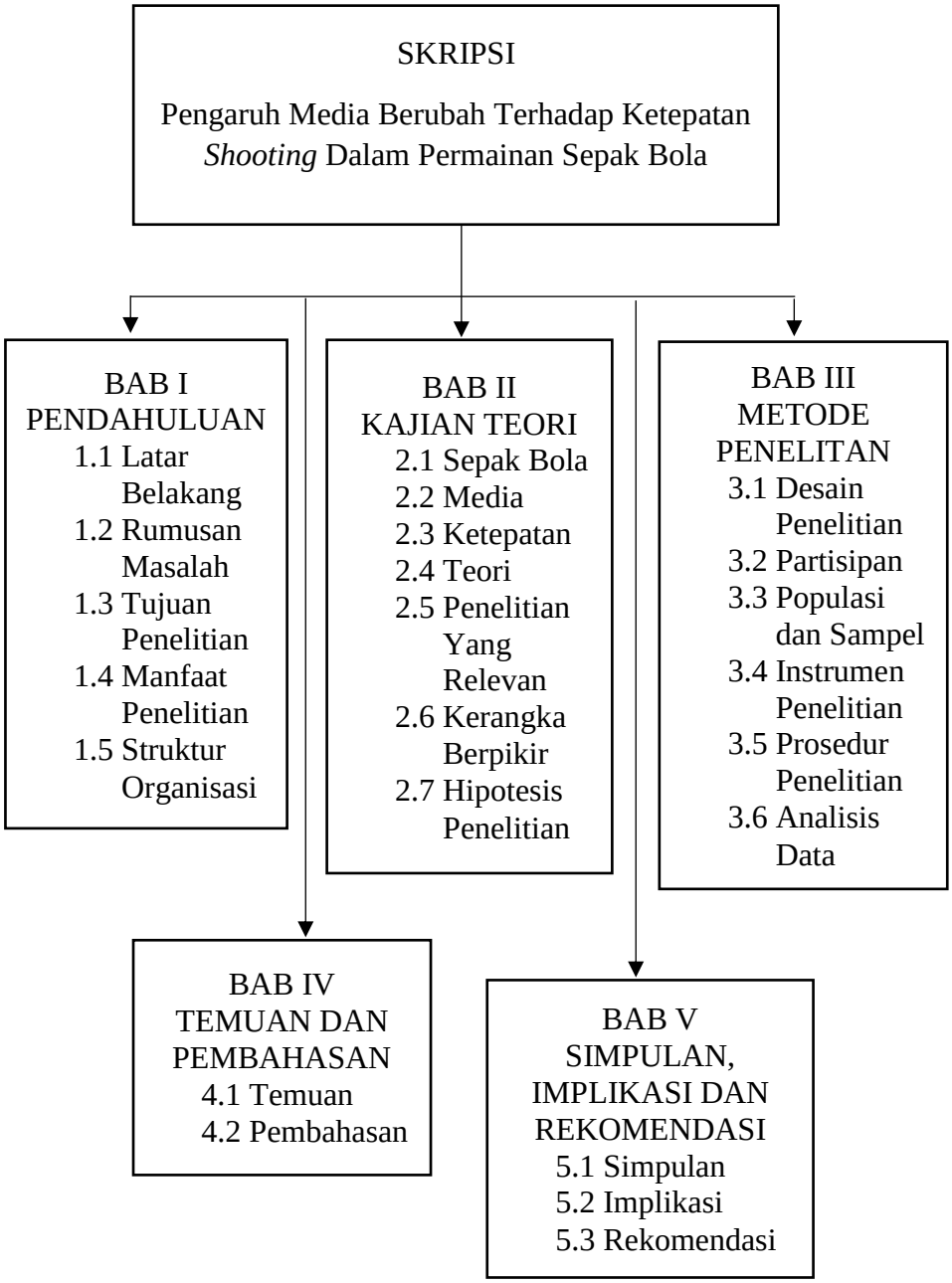
Manfaat pada segi teori ini adalah semoga penelitian ini menjadikan suatu ilmu pengetahuan tentang penggunaan pengelolaan media yang berubah merupakan sebuah pemberian variasi latihan *shooting* dalam memberikan latihan sepak bola. Peneliti mengharapkan bahwa semoga hasil dari penelitian ini menjadi bahan referensi untuk para peneliti yang akan datang.

1.4.2 Segi Praktek

Bagi para atlet muda agar dapat merasakan porsi latihan yang bervariatif agar mengatasi kejenuhan pada saat latihan serta dapat menumbuhkan motivasi bagi atlet muda dalam mengembangkan dirinya untuk berlatih dengan giat agar kelak menjadi calon pesepakbola profesional, serta bagi para pelatih sebagai salah satu bahan dalam memberikan inovasi untuk melatih atlet terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar yaitu *shooting*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bentuk dari susunan skripsi ini berisikan rincian dari penulisan penulis pada tiap tiap bagian yang telah disusun sedemikian rupa yang dimulai dari bab I hingga bab V



Gambar 1. 1 Struktur Organisasi Skripsi