



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dapat dicapai melalui pertandingan-pertandingan baik lokal, regional, nasional maupun internasional. Prestasi yang tinggi dapat dicapai melalui proses latihan yang dilakukan terus menerus dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Hal ini dijelaskan Harsono (1988:101) bahwa : "Training ialah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya".

Di dalam olahraga ditemukan berbagai ragam definisi melatih, namun demikian sering terjadi salah pengertian, karena definisi melatih yang tepat belum ada. Oleh sebab itu seorang pelatih yang baik, tidak boleh membatasi diri pada satu metode saja, tetapi harus menggunakan macam-macam metode yang dicocokkan dengan berbagai unsur, diantaranya yang penting adalah periode latihan dan tingkat kemajuan atlet. Salah satu unsur penting dalam metode belajar mengajarkan gerak adalah metode praktek, yaitu pelaksanaan gerak yang akan dipelajari. Metode praktek atau *method of practice* banyak dipengaruhi oleh teori belajar yang dianut. Secara garis besarnya praktek dapat dibagi menjadi praktek padat atau *massed-practice* dan praktek distribusi atau *distributed-practice*.

Kedua metode latihan tersebut aplikasi dilapangan sangat jauh berbeda, dimana yang satu metode berorientasi pada pengulangan yang terus menerus, dan yang satu lagi berorientasi pengulangan yang diselingi dengan istirahat. Berdasarkan perbedaan tersebut penulis berupaya untuk mengkaji dan menelaah serta meneliti penerapannya dalam salah satu cabang olahraga yaitu permainan sepak bola. Seba (1986:72) mengatakan :

Setiap individu memiliki kemampuan dan karakteristik yang unik dan tersendiri yang telah dibawanya sejak dilahirkan. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan potensi dalam mempelajari sesuatu keterampilan gerak. Namun perlu diingat bahwa keberhasilan mempelajari sesuatu tidaklah semata-mata tergantung pada faktor pembawaan akan tetapi faktor lingkungan juga menentukan tingkat pencapaian keberhasilan seseorang.

Mencermati pendapat diatas, dalam mengajarkan atau melatih menggunakan berbagai metode melatih.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, dan suatu tim yang kuat dan tangguh adalah tim yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai team work yang baik dan tangguh, serta mempunyai pemain-pemain yang menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan terampil mengaplikasikannya di lapangan. Seperti dalam cabang lainnya, permainan sepak bola memerlukan integritas individu yang berbakat, yang tidak mementingkan diri sendiri ke dalam permainan tim. Menurut Witarsa (1984:12) secara garis besar terdapat tiga tahapan untuk menjadi pemain sepak bola yang mahir yaitu :

1. Penguasaan keterampilan-keterampilan atau teknik teknik dasar, yang diterapkan dalam permainan.
2. Latihan-latihan yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan untuk memindahkan keahlian individu pada situasi permainan.
3. Melalui pertandingan/ kompetisi dan latihan individual, kompetensi yang berbobot akan membantu dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan keterampilan-keterampilan diri. Dengan berlatih, keterampilan-keterampilan dapat dikuasai bahkan dapat dikurangi atau bahkan dapat diubah menjadi satu kekuatan.

Teknik dalam sepak bola adalah salah satu bagian yang terpenting yang diperlukan dalam pertandingan, bagian yang paling sulit untuk dipelajari adalah

teknik sepak bola, kita memerlukan waktu yang sangat banyak, hal tersebut terpaksa harus dilakukan kalau ingin menjadi pemain yang baik. Karena teknik ini boleh dikatakan dasar dari pada sepak bola.

Berdasarkan pendapat di atas, begitu pentingnya teknik dasar permainan yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain yang handal, tanpa teknik yang baik tidak dapat menjalankan taktik yang telah ditentukan. Witarsa (1984:5) menjelaskan :

Dalam pertandingan kita mempunyai unsur-unsur yang penting yang perlu dipersiapkan dengan sebaik-baiknya. Unsur-unsur tersebut ialah :

1. Teknik
2. Taktik
3. Kondisi badan
4. Moral/ mental

Selanjutnya teknik dasar dalam permainan sepak bola menurut Witarsa (1984:1) ialah sebagai berikut :

- I. Teknik tanpa bola
 - 1.Lari
 - 2.Lompat
 - 3.Gerak tipu
 - 4.Gerak khusus bagi penjaga gawang
- II. Teknik dengan bola
 - 1.Menendang
 - 2.Mengontrol bola
 - 3.Membawa bola
 - 4.Menyundul bola
 - 5.Gerak tipu dengan bola
 - 6.Merebut bola
 - 7.Melempar bola

Shooting adalah tindakan menempatkan bola ke gawang lawan yang dilakukan oleh pemain dengan cara menendang bola. Karena shooting digunakan

- a) Konsentrasi untuk melakukan tendangan
- b) Berlatih dan menyesuaikan diri untuk mengusahakan bola ke sasaran
- c) Mengusahakan agar bola itu bisa keras dan cepat masuknya
- d) Menempatkan bola di gawang yang kosong/tidak terjaga
- e) Mengetahu posisi lemah penjaga gawang.

Variasi-variasi latihan sangat diperlukan untuk melatih suatu teknik dasar, variasi latihan ini biasanya digunakan pelatih untuk mensiasati atlet agar terus berlatih, tidak jenuh dalam berlatih, dan untuk lebih merasa tertarik terhadap materi latihan yang diberikan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sidik (2004:8) yang menyatakan :

Pelatih harus dapat menciptakan alat bantu yang sesuai dan tepat sehingga hasilnya menjadi efektif, seperti memodifikasi...Selain itu, pelatih merancang program yang lebih bervariasi agar anak mempunyai kesempatan (partisipasi) secara maksimal dan memberi kesempatan untuk berkreasi dan berimajinasi dalam setiap gerakan yang dilakukan.

Dalam berlatih shooting, banyak cara yang biasa digunakan oleh para pelatih, antara lain ketepatan atau accuracy mendapat penekanan/porsi latihan yang lebih besar, karena ketepatan akan timbul kalau keterampilan tersebut dilatih secara teratur, terus menerus dan berkesinambungan. Ketepatan biasanya berhubungan dengan sasaran dan sasaran tersebut dapat ditetapkan atau berubah-ubah.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis tertarik menggunakan sasaran ban bekas sebagai alat bantu dalam latihan *shooting*.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada judul “Pengaruh metode praktik padat dengan metode praktik distribusi menggunakan sasaran ban terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepak bola, permasalahan dapat penulis rinci sebagai berikut :

1. Apakah metode praktik padat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola?
2. Apakah metode praktik distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola?
3. Mana yang lebih signifikan pengaruhnya antara metode praktik padat dengan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode praktik padat dengan metode praktik distribusi menggunakan sasaran ban terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

2. Tujuan khusus :

- a. Ingin mengetahui metode praktik padat terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.
- b. Ingin mengetahui metode praktik distribusi terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola
- c. Ingin mengetahui perbedaan metode padat dengan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis :

- a. Penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis untuk mengetahui pengaruh metode pada dan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam proses latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

2. Kegunaan praktis

- a. Penelitian dapat digunakan sebagai masukan bagi para pelatih dan pembina olahraga dalam menyusun program latihan untuk peningkatan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola.
- b. Bagi para pelatih dapat dijadikan bahan masukan dan acuan dalam proses latihan.

E. Pembatasan Penelitian.

Agar ruang lingkup penelitian ini tidak terlalu luas dari masalah dan jangkauan penulis dalam hal biaya dan waktu, maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel penelitian :

- a. Variabel bebas : Penggunaan sasaran ban pada Metode Praktik Padat (X₁)
Penggunaan sasaran ban pada Metode Praktik Distribusi (X₂)
- b. Variabel terikat : Keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola (Y)

2. Penelitian ini hanya terbatas pada studi perlakuan metode praktik padat dan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.

3. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu dengan cara memberikan perlakuan pada masing-masing variabel.
4. Populasi dan sampel. Populasi yang digunakan adalah 31 siswa SMPN 7 Bandung, sampel diambil sebanyak 20 orang siswa, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola. Sampel akan dibagi menjadi dua kelompok setara, dan teknik pembagian sampel menggunakan rumus A-B-B-A.
5. Tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menembak/menendang bola ke sasaran (shooting) pada permainan sepak bola yang dikemukakan oleh Nurhasan (2007:213)

F. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan, di bawah ini penulis jelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Metode latihan menurut modul Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga, Berliana (2008:4) : "Suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga".
2. Metode latihan padat, menurut modul Teori Belajar Motorik, Mahendra (2007:268) : "latihan padat adalah latihan yang memiliki sedikitnya waktu istirahat diantara ulangan".
3. Metode latihan distribusi, menurut modul Teori Belajar Motorik, Mahendra (2007:268) : "Latihan distribusi adalah latihan yang memerlukan istirahat diantara ulangannya minimal selama waktu pelaksanaannya".
4. Keterampilan menurut Singer yang dikutip Mahendra (2007:6) : "Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif".
5. Shooting adalah tindakan menempatkan bola ke gawang lawan yang dilakukan oleh pemain dengan cara menendang bola.

6. Ban, dalam konteks penulisan skripsi ini, adalah ban motor bekas berdiameter 9cm yang dijadikan alat untuk sasaran atau target shooting dalam permainan sepak bola.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak pemikiran dimana seorang penulis merumuskan dasar pemikiran dari penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad yang dikutip Arikunto (2006:65) adalah

Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang keberadaannya diterima oleh penyelidik dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat dirumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran.

Ilmu faal dan praktek olahraga sudah lama membuktikan bahwa latihan olahraga tidak dapat bermanfaat jika merupakan suatu proses yang terus menerus tetapi banyak bergantung kepada waktu istirahat yang cukup. Sebagaimana dikemukakan Hull dan Kimbal yang dikutip Supandi dan Seba (1986:22) yaitu : "Praktik padat menimbulkan reaksi penghambat, reaksi ini dapat diartikan bahwa individu yang telah melakukan tugas mempunyai kecenderungan segan mengulangi perbuatan tersebut".

Pendapat Yusuf dan Sidik (2008:6) menyatakan :

Dalam latihan berfungsi suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat dari pada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi lebih rendah dari tingkat kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan masa pemulihan yang lebih lama. Artinya, pembebanan akan menyebabkan kelelahan, dan ketika pembebanan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebanan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi dari pada tingkat sebelumnya.

pembebanan akan menyebabkan kelelahan, dan ketika pembebanan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebanan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi dari pada tingkat sebelumnya

Berdasarkan uraian tersebut di atas, jelaslah bahwa apabila kita melakukan aktivitas haruslah pendek dan padat, dengan kegiatan-kegiatan, serta tidak boleh berlarut-larut, menjemukan dan membosankan.

H. Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (2006:71) bahwa : “Hipotesis adalah dugaan atau jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, samapai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Bertitik tolak dari anggapan dasar tersebut, penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Metode praktik padat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola
2. Metode praktik distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola
3. Metode praktik distribusi lebih signifikan pengaruhnya daripada metode praktik padat terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.