

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Sepakbola merupakan olahraga nomor satu yang paling digemari diseluruh dunia, termasuk di indonesia. Olahraga sepakbola ini dimainkan oleh banyak orang dari kalangan orang kaya, miskin, tua, muda, anak-anak bahkan sampai wanita pun menyukai olahraga ini. Sepakbola merupakan olahraga beregu yang satu timnya terdiri dari sebelas pemain dan sudah termasuk penjaga gawang. Bagi orang yang berkecimpung didalam

sepakbola, baik sebagai atlet atau pelatih merupakan nyawa atau bagian hidup mereka untuk menunjang perekonomian dalam kehidupannya.

Dalam olahraga sepakbola dapat memberikan kesempatan bagi pemain untuk memperagakan keterampilan dengan leluasa dan menampilkan trick atau kemampuan skill pemain dengan bola, yang disertai peraturan dengan unsur-unsur yang ada didalam sepakbola. Olahraga ini, di Amerika atau Eropa maupun Asia sangat berkembang karena faktor pengelolaan organisasinya yang sangat maju dan modern. Seperti diketahui, pada umumnya masyarakat indonesia sangat menggemari dan menyukai permainan rakyat atau disebut sepakbola.

Ini dibuktikan dengan masuknya negara kita menjadi anggota FIFA, yaitu induk rganisasi sepakbola yang mengaur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepakbola diseluruh dunia. Namun, olahraga yang populer di indonesia ini masih belum mampu bersaing dengan negara lainnya, bahkan untuk bersaing di tingkat ASEAN atau Asia sekalipun. Hambatan bagi kemajuan sepakbola di Indonesia, kita bisa diketahui liga-liga profesional di Indonesia masih banyak yang menggunakan jasa pemain asing, adapun dampaknya lebih pada proses pembelajaran dan pelatihan sejak dini atau awal mulai dikenalkan sepakbola.

Pada dasarnya prestasi yang tinggi tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, yang kemudian dibina melalui latihan-latihan yang teratur terarah, terencana,

terprogram dengan baik dengan penguasaan teknik-teknik yang baik dan benar, dan taktik yang setepat-tepatnya. Sejak tahap persiapan sampai pembinaan atlet, disamping dari aspek fisik dan teknik serta taktik, maka aspek psikologi juga tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Bermain sepakbola membutuhkan latihan ekstra konsisten, fokus, dan memahami teknik-teknik dasar dalam pengembangan kemampuan mengelolah si kulit bundar atau bola. Selain itu masyarakat Indonesia juga sudah banyak menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola dengan pembinaan yang benar pada usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB).

Sekolah sepakbola pada usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan

kelangsungan hidup organisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Perkembangan SSB yang ada di DKI khususnya Jakarta Selatan sangatlah pesat sebagai indikasi banyaknya SSB yang berdiri di daerah Jakarta Selatan. Banyak kompetisi yang diadakan setiap tahun sebagai wadah pembinaan usia dini. SSB TUNAS JAKARTA juga berperan aktif mengikuti berbagai kompetisi setiap tahunnya. SSB TUNAS JAKARTA berdiri pada 1 Mei 2007 yang berlokasi di Lapangan Blok S di Jl. Suryo/Senopati Raya Kebayuran Baru Jakarta Selatan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, siswa SSB TUNAS JAKARTA khususnya untuk usia 13-15 tahun belum menguasai keterampilan shooting ke gawang dengan baik, pada saat pertandingan banyak sekali peluang yang seharusnya jadi gol namun justru bola mengarah kurang tepat ke gawang. Ini dapat merungikan dan menjadi kekalahan bagi tim. Jika melakukan shooting ke gawang bola dapat mengarah tepat ke gawang dan sulit dijangkau oleh kiper maka keberhasilan mencetak gol akan semakin besar.

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim dapat lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah

dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau yang sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain harus pandai mencari kelemahan penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa poin terbesar terletak pada sudut –sudut gawang. Sepakbola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah dalam mengembangkan kemampuan individu pemain. Macam-macam teknik dasar sepakbola yaitu *kicking* (menendang bola), *dribbling* (mengiring bola), *heading* (menyundul bola), *stopping* (menghentikan), *tackling* (merampas/merebut bola), *throw-in* (lemparan ke dalam) dan *gol keeping* (penjaga gawang).

Dalam pertandingan sepakbola teknik tersebut dikembangkan lagi menjadi berbagai macam teknik yang bervariasi yang disesuaikan dengan fungsi dan tujuannya dalam situasi pertandingan. Misalnya salah satu dari teknik dasar *kicking* (menendang bola) dengan di antara lainnya dengan tujuan adalah *shooting* (menembak bola) harus juga dilatih untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain menjadi lebih terarah dari

sebelumnya yang masih banyak pemain melakukan shooting belum mengarah kearah gawang, maka kalau dari semua percobaan *shooting* tersebut mengarah ke gawang dan berhasil menjadi gol, maka akan menghasilkan jauh lebih baik dan produktif pada tim tersebut.

Menembak bola (*shooting*) merupakan salah satu keterampilan individu yang sangat penting bagi semua insan pemain sepakbola khususnya pemain depan (*striker*) naupun gelandang. Melakukan *shooting* kearah gawang lawan sangat erat dengan hasil akhir pertandingan sepakbola. Karena pertandingan sepakbola harus ditentukan dengan gol untuk menentukan tim mana sebagai pemenang pada pertandingan sepakbola.

Dalam melakukan percobaan *shooting* dapat terjadi secara tiba-tiba dan tak terduga, situasi *shooting* tidak dapat diprediksi kapan bola itu bisa ditendang kapan pemain dapat ruang untuk melakukan *shooting*, dimana pemain harus melakukan *shooting* saat bermain dan bagaimana pemain *shooting* kearah gawang untuk menghasilkan gol.

*Shooting* itu merupakan salah satu cara dari yang sangat sering dilakukan untuk menghasilkan gol. Selain dengan *shooting*, gol juga bisa diciptakan melalui titik penalti itu termasuk shooting juga, tetapi FIFA memisahkan antara keduanya itu dengan cara yang berbeda dalam konteks bagaimana terjadinya sebuah gol. *Shooting* juga lebih sering dilakukan oleh penyerang dan gelandang.

Dan untuk melakukan *shooting* seorang pemain juga dapat menggunakan kaki, tubuh dan kepala untuk mencetak gol. Tetapi pada penelitian ini saya hanya akan meneliti *shooting* yang dilakukan dengan menggunakan bagian kaki. Karena shooting ada yang menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki.

Seiring dengan perkembangan zaman dan sepakbola semakin modern, para pelatih sering menggunakan metode atau pendekatan yang berbeda-beda, termasuk dalam melatih sepakbola. Bahkan untuk meningkatkan atau melatih teknik keterampilan *shooting* dengan menggunakan metode tidaklah salah, tetapi dalam sepakbola adalah bagaimana seorang pemain tersebut harus cepat tanggap dalam hal pemahaman latihan yang diberikan dengan baik dan benar oleh seorang pelatih.

Banyak ragam dan pilihan metode latihan diantaranya metode latihan *drill*, metode latihan *taktis*, metode latihan bagian perbagian, metode latihan keseluruhan, metode latihan padat, metode latihan distribusi dan metode latihan keseluruhan. Namun efektifitas dan efisien dari masing-masing metode latihan tersebut sangat dipengaruhi berbagai faktor antara lain : subjek latihan, waktu, sarana dan prasarana. Maka untuk itu peneliti akan menggunakan dua metode latihan yaitu metode latihan padat dan metode latihan distribusi. (a) metode latihan padat (*massed Practice*) yaitu istilah yang dikemukakan Singer yang maksudnya adalah melakukan latihan secara

terus menerus tanpa selang waktu istirahat. Latihan terus menerus adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan disela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. (b) metode latihan distribusi (*Distributed Practice*) yaitu istilah yang digunakan oleh Singer untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat.

Maka dari peneliti ingin memperbaiki keterampilan *shooting* SSB TUNAS JAKARTA dengan menggunakan metode latihan padat dan metode latihan distribusi .

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbandingan metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap keterampilan *shooting* Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apa dengan keterampilan *shooting* pemain dapat menghasilkan gol?
2. Apakah pemain SSB TUNAS JAKARTA mempunyai keterampilan *shooting* yang baik?
3. Bagaimana cara melatih *shooting* yang baik kearah gawang?
4. Kapan pemain dapat melakukan *shooting* ke arah gawang?
5. Dimana perkenaan bola yang benar saat melakukan *shooting*?

6. Apakah metode latihan padat dapat meningkatkan keterampilan *shooting*?
7. Apakah metode latihan distribusi dapat meningkatkan keterampilan *shooting*?
8. Adakah perbandingan dari metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap keterampilan *shooting*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar mencegahnya terjadinya penafsiran yang berbeda-beda dan meluas, maka sangat perlu diberikan batasan-batasan sehingga lingkup penelitian ini menjadi jelas dan dapat mudah dikontrol. Maka peneliti membatasi penelitian tersebut hanya sebatas pada perbandingan metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap keterampilan *shooting* Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan padat dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta?
2. Apakah metode latihan distribusi dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta?

3. Manakah yang lebih antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Peneliti berharap agar penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Menjadikan bahan evaluasi untuk para pelatih dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola tunas jakarta.
2. Untuk menjadikan bahan/acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola tunas jakarta.
3. Untuk menjadikan variasi latihan sekolah sepakbola tunas jakarta dalam keterampilan *shooting*.
4. Guna menambah pengetahuan bagi peneliti, para pelatih sekolah sepakbola dan bagi para pembacanya.
5. Salah satu alternatif dalam pengkajian metode latihan yang baik dalam upaya mengatasi masalah yang dihadapi oleh atlet berkenaan dengan penguasaan teknik gerak dasar permainan sepakbola.