

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kumpulan aktivitas fisik yang terstruktur dan disusun yang dilaksanakan seseorang untuk meraih tujuan tertentu. Berdasarkan sasaran yang ingin dicapai, olahraga dapat dikelompokkan menjadi: (1) Olahraga kompetitif, fokusnya pada pencapaian prestasi, (2) olahraga untuk bersenang-senang, fokusnya pada aspek rekreasi, (3) olahraga untuk kesehatan, fokusnya pada pencapaian tujuan Pendidikan (Sulistio Dadang et al., 2019)

Sepak bola adalah sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda serta sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, agama dan budaya (Khusaini & Cholid, n.d.2022). Di era *modern* saat ini pesepak bola bukan hanya mengandalkan kekuatan fisik namun lebih pada kecerdasan berpikir seorang pemain untuk pengambilan keputusan yang cepat dan benar, mempunyai visi dan misi pada saat bermain yang dapat dituangkan dalam lapangan dan memiliki mental bermain yang baik untuk berlaga di setiap pertandingan. Seorang pemain wajib memiliki teknik dasar *shooting* agar dapat memperoleh kesempatan untuk menembak ke gawang (Said Zainuddin & Kamal, 2022).

Sepak bola adalah olahraga yang sangat terkenal dan memiliki banyak penggemar. Ini adalah permainan yang cepat, dimana pemain harus memiliki kemampuan, teknik, dan strategi.

Teknik-teknik ini menggambarkan bagaimana seseorang pemain berperilaku saat menghadapi pertandingan yang sebenarnya. Untuk mencapai kesuksesan dalam sepak bola, ada beberapa elemen faktor pendukung, termasuk keterampilan teknis dasar. Keterampilan teknik dasar menjadi pondasi bagi siapa saja yang ingin berpartisipasi dalam sepak bola. Yang dimaksud dengan teknik dasar adalah semua aktivitas fundamental dalam permainan, sehingga seseorang dengan pengetahuan ini sudah bisa bermain sepak bola. Untuk bermain olahraga ini, diperlukan keterampilan dasar yang mencakup menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Idealnya, setiap pemain bola harus menguasai keterampilan-keterampilan dasar tersebut agar dapat bermain sepak bola dengan baik (Widodo, 2018).

Aksi *shooting* dalam sepak bola pada dasarnya mirip dengan *shooting* dalam permainan bola basket, yang bertujuan untuk mengarahkan bola menuju sasaran gawang dalam dekat kotak *penalty* menuju gawang oleh pemain penyerang seperti *striker*, gelandang, dan *winger*. Secara khusus, tujuan utama dari melakukan *shooting* adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tendangan yang tepat, menghindari *blockade* dari penjaga gawang. *Shooting* adalah sebuah keterampilan yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola. Ini penting karena saat melakukan gerakan ini, pemain perlu memiliki penguasaan teknik *shooting* yang baik, yang berarti pemain harus mampu melakukannya dengan tepat dan benar. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk meningkatkan penguasaan teknik *shooting* serta proses belajar yang efektif dan tepat.

Kemampuan untuk menembak bola ke gawang adalah faktor penentu yang sangat penting karena keberhasilan sebuah tim dalam kompetisi diukur dari jumlah gol yang berhasil dicetak ke gawang lawan. Untuk meraih kemenangan dalam kondisi seperti itu, dibutuhkan para penendang yang mampu melakukan tembakan ke gawang dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi atau kemampuan *shooting* yang lebih baik. Oleh karena itu, menembak bola ke arah gawang menjadi sangat krusial untuk mencapai hasil maksimal dalam permainan sepak bola. Karena itu, diperlukan latihan khusus yang dirancang agar keterampilan menembak bola ke gawang dapat dikuasai dengan efektif, dan jenis latihan tersebut harus disesuaikan dengan pola gerakan yang diperlukan dalam *shooting* ke gawang. Salah satu elemen yang harus ditingkatkan dan dikembangkan dalam sepak bola adalah teknik menembak. Tembakan yang tidak tepat akan menyebabkan arah bola menjadi menjadi melenceng dari sasaran.

Dalam memiliki ketepatan *shooting* yang baik, setiap pemain dapat juga menghasilkan hasil *shooting* yang cepat, tetapi jika akurasi tembakan tidak dipadukan dengan kecepatan, hasilnya tidak akan optimal. Kecepatan tembakan sangat penting karena dengan memiliki kecepatan yang baik, seorang pemain dapat dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi sesuai dengan keadaan yang dihadapi saat permainan. Ketika melakukan tembakan dalam sepak bola, kecepatan tembakan menjadi sangat penting, karena dengan kecepatan yang baik, pemain akan lebih mudah untuk mengarahkan bola ke gawang dengan maksimal.

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dapat menggunakan media alat *resistance band*. *Resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet

dan mudah di bawah kemana-mana (Yulianto, 2023). Menurut (Mitra, n.d.) latihan *resistance band* merupakan program latihan yang menyebabkan otot berkontraksi melawan beban eksternal dengan harapan dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, massa otot.

Latihan *resistance band* adalah bagian yang saling terpadu dari sebagian besar teknik pada latihan atletik. Selain itu, juga merupakan modus pada jenis latihan rekreasi yang dikenal dan sering digunakan pada banyak individu aktif secara fisik (Mahardika, 2016). Kekuatan akan dapat tercapai ketika otot diberikan rangsangan secara berulang-ulang untuk menghasilkan suatu tingkat tenaga yang melebihi tenaga yang biasa merangsang otot tersebut. Kekuatan otot tidak dapat terjadi tanpa kontraksi otot yang maksimal. Kontraksi ini dapat terjadi dengan melakukan latihan *resistance band* secara berkala dengan metode ini diharapkan akan berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*.

Berdasarkan masalah di atas yaitu kurangnya latihan kemampuan *shooting* yang menyebabkan kurang tepatnya *shooting* kearah gawang pada saat latihan maupun pada saat pertandingan, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian lebih dalam dan meneliti tentang “Efektivitas Latihan *Resistance band* Untuk Meningkatkan Kemampuan *shooting* SSB Lengkong *United* Usia 13-15 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil observasi awal yang peneliti lakukan, masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Masih terdapat atlet SSB Lengkong *United* usia 13–15 tahun yang memiliki potensi *shooting*, namun belum didukung oleh penguasaan teknik *shooting* yang baik.
2. Atlet SSB Lengkong *United* masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*.
3. Tingkat fokus atlet SSB Lengkong *United* saat melakukan *shooting* masih rendah.
4. Penguasaan teknik dasar *Shooting* atlet SSB Lengkong *United* belum optimal.
5. Akurasi *shooting* atlet SSB Lengkong *United* masih kurang baik.
6. *Power* atau kekuatan tendangan saat melakukan *shooting* pada atlet SSB Lengkong *United* belum maksimal.
7. Posisi tubuh atlet SSB Lengkong *United* saat melakukan *shooting* masih kurang tepat.
8. Atlet SSB Lengkong *United* sering mengalami kepanikan saat melakukan *shooting* sehingga hasil tendangan tidak tepat sasaran.
9. Konsentrasi atlet SSB Lengkong *United* saat melakukan *shooting* masih kurang.
10. Rangkaian gerakan *shooting* atlet SSB Lengkong *United* belum dilakukan secara benar dan terkoordinasi.

Dari permasalahan-permasalahan yang telah ditemukan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang

Efektivitas Latihan *Resistance band* Untuk Meningkatkan Kemampuan *shooting* SSB Lengkong *United* Usia 13-15 Tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya batasan dalam masalah yang akan diteliti agar hasil dari penelitian ini lebih terarah dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda. Penelitian ini hanya fokus kepada Efektivitas Latihan ***Resistance band*** Untuk Meningkatkan Kemampuan ***Shooting*** SSB Lengkong *United* Usia 13-15 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat merumuskan: “Apakah latihan menggunakan *Resistance band* efektif dalam meningkatkan kemampuan *Shooting* SSB Lengkong *United* Usia 13-15 Tahun?”

E. Kegunaan Penelitian

Adapun berbagai kegunaan dari penelitian ini. Maka kegunaan penelitian ini adalah?

1. Secara Teoritis

- a. Dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam penggunaan latihan *Resistance band* sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* SSB Lengkong *United*.

2. Secara praktis, penelitian ini berguna bagi:

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan *shooting*.
- b. Bagi atlet, latihan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dan efektivitas *Shooting* dalam latihan maupun saat pertandingan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk mengembangkan yang lebih mendalam terkait metode Latihan *Resistance band*.



Intelligentia - Dignitas