

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia, tetapi sekarang ini olahraga sudah mulai diabaikan oleh sebagian manusia. Sekarang ini banyak orang lebih mementingkan pekerjaan dibandingkan dengan olahraga. Orang yang kurang berolahraga akan terlihat kurang bersemangat dalam beraktifitas. Oleh karena itu, kita harus selalu berolahraga demi menjaga kesehatan tubuh kita.

Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, dengan kesegaran jasmani yang baik produktifitas kerja akan meningkat. Tetapi kenyataan di masyarakat banyak orang yang berpendapat bahwa latihan olahraga hanya buang-buang waktu, menyebabkan lelah dan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga banyak orang tua maupun guru yang melarang siswa untuk melakukan kegiatan olahraga. Lain dengan Sentosa Sembiring (2008) “Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional” (hlm.48).

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tinggi, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Soekatamsi,2004,hlm.11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang direncanakan, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan. Artinya teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepak bola, tanpa menguasai teknik dasar sepak bola dengan benar maka ketrampilan bermain dilapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan dari seorang olahragawan atau atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam pertandingan merupakan kepuasan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dunia. Salah satu jenis olahraga itu adalah sepak bola, sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan banyak di gemari semua orang di seluruh dunia, baik anak-anak remaja dan orang tua. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepak bola secara benar, teratur dan terarah.

Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah ketrampilan dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepak bola, apabila kita menguasai ketrampilan dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik. Pendapat tersebut di atas muncul karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan terhadap tujuan dan prinsip dalam melakukan latihan olahraga.

Tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, tujuan ini dapat tercapai apabila latihan olahraga dilakukan dengan benar sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di Indonesia. Olahraga ini sudah banyak mengalami perkembangan yang cukup pesat dari berbagai olahraga lain yang banyak berkembang pula yang digemari oleh masing-masing manusia baik di Indonesia maupun di luar. Tidak lain dengan olahraga lain, sepak bola dapat dikatakan olahraga yang paling terkenal. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Menurut Giulianotti, Richard (2006) “Sepak bola merupakan salah satu institusi budaya besar, seperti pendidikan dan media massa yang membentuk dan

merekatkan identitas nasional di seluruh dunia” (hlm.29). Penyebaran internasional sepak bola selama abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi ketika banyak negara di eropa dan amerika latin menegosiasikan batas negaranya dan merumuskan identitas kulturalnya.

Permainan sepak bola membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, dan kebudayaan atau bahkan etnik. Gerakan permainan yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, ketrampilan dan pengetahuan mengenal taktik.

Sepak bola merupakan salah satu cabang permainan yang mengandung unsur gerak kompleks. Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain diwajibkan untuk menguasai teknik-teknik dalam sepak bola, selain ditunjang dengan kondisi fisik dan kesiapan mental. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) sepak bola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm.iv). Menurut Simon dan Saputra (2007) mengungkapkan bahwa “Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm.134).

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola kegawang lawan mereka.

Pembinaan sepak bola usia dini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepak bola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain sepak bola berbakat dan berkualitas di masa

depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih, hal ini disebabkan seorang pelatih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak-anak sesuai kelompok umur.

Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha meningkatkan prestasi sepak bola dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi sepak bola membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal yang paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi.

Sampai saat ini persepakbolaan Indonesia masih diperhitungkan tetapi pada saat ini prestasi sepak bola Indonesia mengalami penurunan. Dalam hal ini akan melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju oleh para pemain dan pelatihnya saja, tetapi oleh pihak pengurus, organisasi persepak bolaan dan pihak-pihak yang ikut mempercepat prestasi. Untuk itu organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan persepak bolaan yang harus diperhatikan. Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi sepak bola dalam memajukan prestasi selalu berusaha memajukan sepak bola dengan cara mengadakan kompetisi-kompetisi atau pertandingan ditingkat junior atau senior dan diadakannya bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau perkumpulan sepak bola di daerah.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepak bola menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan.

Tujuan sepak bola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Heryana dan Verianti (2009) bahwa tujuan permainan sepak

bola adalah “Memasukkan bola ke gawang lawan” (hlm.10). Banyak berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Tendangan yang baik dan akurat dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan kearah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol.

Untuk meningkatkan latihan ketepatan tendangan penalti perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang penendang khususnya pemain depan. Untuk dapat melakukan tendangan yang baik seorang pemain harus perlu melakukan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sampai ditemukan sasaran dan perasaan kepada bola untuk mendapatkan tendangan yang memiliki akurasi tinggi, sehingga tendangannya membuahkan gol.

Tendangan penalti sangat penting bagi setiap pemain dan tim, karena dengan seorang pemain memiliki tendangan yang baik dan memiliki akurasi yang baik sebuah tim akan mudah dalam mencetak gol. Dengan demikian penyerangan tidak perlu sampai kemulut gawang atau area penalti, setiap ada ruang tembak ke gawang pemain dapat langsung menendang kearah gawang. Maka tendangan ke gawang sangat perlu dilatih demi mendapatkan tendangan yang baik dan akurat khususnya kearah gawang untuk mencetak gol.

Dari hal tersebut di atas penulis tertarik untuk meneliti salah satu kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya. Program latihan di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya memang sudah terprogram dengan baik. Dilihat dari teknik maupun fisik yang dimiliki para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya sudah baik. Dalam permainan mereka sudah bisa bekerjasama dengan baik, tetapi penulis juga melihat ada kelemahan dalam tendangan penalti, karena saya melihat dalam siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya latihan tendangan penalti jarang sekali diberikan. Tendangan penalti sangat penting untuk mencetak gol. Suatu tim apabila hanya bisa bermain bagus dalam kerjasama tanpa ada

penyelesaian ke gawang untuk mencetak gol akan sia-sia, karena tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol.

Dengan melihat tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya yang kurang bagus untuk mencetak gol, latihan tendangan penalti harus diberikan kepada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya. Dengan diberikan latihan tendangan penalti akan bisa mengatasi kekurangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya. Latihan tendangan penalti diberikan dengan awalan dan tanpa awalan. Dengan diberikan latihan tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan, dalam sebuah pertandingan setiap ada kesempatan menendang ke arah gawang siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya bisa melakukannya dengan baik dan bisa menjadikan sebuah gol. Apabila dalam permainan tidak ada lagi kelemahan, tim siswa sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya akan menjadi tim yang solid karena selain memiliki kerjasama yang baik antar pemain juga memiliki tendangan penalti yang baik pula untuk mencetak gol.

Dari hal-hal tersebut di atas, mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan antara Awalan dengan Tanpa Awalan terhadap Hasil Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”, yang diharapkan dapat memberikan masukan arti pentingnya tendangan penalti bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya pada khususnya mengenai program pembinaan dan upaya-upaya lain guna meningkatkan prestasi serta aspek-aspek yang mendapat perhatian dalam pembinaan prestasi.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah,

- 1) Apakah latihan tendangan penalti dengan awalan berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?

- 2) Apakah latihan tendangan penalti dengan tanpa awalan berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?
- 3) Manakah dari kedua bentuk latihan tersebut yang paling berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan adalah sebagai berikut :

- 1) Perbandingan menurut kamus bahasa Indonesia adalah perbedaan (selisih) kesamaan. Perbandingan yang dimaksud adalah perbandingan pengaruh latihan tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 2) Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul (melakukan tendangan penalti) pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 akibat latihan tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan.
- 3) Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- 4) Menendang bola (*shooting*), adalah menembak atau menendang bola ke arah gawang lawan dengan menggunakan punggung kaki yang bertujuan untuk mencetak gol.
- 5) Tendangan penalti menurut Soedjarwo, Iwan dalam diktat metodik sepak bola (2015) adalah
Suatu pelanggaran apabila memasuki daerah penalti sebelum dilakukan. Penjaga gawang juga melanggar peraturan apabila dia bergeser dari garis gawangnya sebelum bola di tendang. Para wasit harus melakukan tindakan yang sesuai dengan peraturan permainan apabila pemain-pemain melanggar peraturan. (hlm.79).
- 6) Sepak bola menurut Soedjarwo, Iwan (2015) “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.iv).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan diatas, maka tujuan yang ingin penulis dapatkan dari hasil penelitian adalah

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan penalti dengan awalan terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan penalti dengan tanpa awalan terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dalam bidang olahraga sepak bola, khususnya

mengenai pengaruh latihan tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1) bagi penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya di lapangan.
- 2) bagi pemain hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pemain tentang pengaruh latihan tendangan penalti dengan awalan dan tanpa awalan.
- 3) bagi pelatih hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.
- 4) bagi masyarakat pecinta sepak bola hasil penelitian ini dapat memotivasi masyarakat untuk dapat lebih berperan dalam olahraga, khususnya pemain sepak bola.