

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan nasional bagi hampir semua negara Eropa, Amerika Selatan, Asia dan Afrika. Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “English Football Assosiation”. Kemudian tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama “Federation International de Football Assosiation” (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama “Piala Soeratin” (Soeratin Cup).

Sepak bola adalah suatu olahraga yang tidak asing lagi ditelinga kita. Hampir semua orang suka dengan sepak bola mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua. Sepak bola juga merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain diantaranya ada penyerang (*striker*), gelandang (*midfielder*), pemain belakang (*defender*) dan penjaga gawang (*goal keeper*). Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut.

Sebagaimana kita ketahui bahwa pemain sepak bola di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Berbagai pertandingan digelar baik skala nasional, regional, maupun lokal. Permainan sepak bola termasuk kedalam kelompok permainan olahraga bola besar .

Menurut Komarudin (2011) bahwa definisi sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakkan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor dan gerakan manipulatif (hlm.21). Sedangkan menurut (Soedjarwo, 2018, hlm.1) menjelaskan bahwa “sepak bola adalah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian dari setiap pemain”. Sedangkan Sedangkan menurut (Agustina, 2020, hlm.1) sepak bola merupakan permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Dari definisi para ahli diatas bahwa dapat disimpulkan sepak bola adalah permainan beregu dengan masing-masing regu mempunyai 11 orang pemain didalam lapangan, selain itu juga pemain sepak bola harus mempunyai fisik yang baik dan teknik yang benar, kemudian sepak bola juga termasuk kedalam olahraga permainan yang murah dan dapat dilakukan oleh semua kalangan dari mulai anak-anak, remaja dan orang tua.

Permainan sepak bola memiliki atas beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain. Secara garis besar teknik dasar sepak bola dibagi menjadi 9, diantaranya sebagai berikut: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam, 8) menyapu bola dan 9) merebut bola.

Dalam permainan sepak bola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. *Passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan cara menendang bola kesasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan kearah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Untuk melakukan teknik *passing*, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang

mempengaruhinya, seperti akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang memuaskan.

Dalam permainan sepak bola ada dua macam *passing*, yaitu *passing* bawah (*short pass*) dan *passing* melambung (*long pass*). *Passing* bawah merupakan *passing* yang menyusur tanah dan biasanya menggunakan kaki bagian dalam sedangkan *passing* melambung atau *long passing* yang berada dipermukaan tanah, perkenaan bola nya pada kura-kura kaki bagian dalam. *Passing* ini membutuhkan kekuatan kaki untuk menendang serta ketepatan terhadap sasaran. Dari definisi diatas bahwa dapat disimpulkan teknik *long passing* dalam permainan sepak bola adalah suatu teknik mengumpan bola dengan punggung kaki bagian dalam sehingga bola tersebut melambung ke titik yang telah ditentukan. Menurut Haerudin (2015) bahwa:

Untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, aspek latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan diteliti secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Dari penjelasan diatas bahwa empat aspek tersebut sangatlah penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga ini perlu didasarkan pada penguasaan fisik dan teknik dasar yang baik.

Dalam permainan sepak bola diperlukan adanya latihan yang menunjang dalam sebuah latihan. Istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Selain itu latihan menurut Sukadiyanto (2011) dalam bukunya yang berjudul Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut (Emral 2017, hlm.8-9) definisi latihan yang berasal dari kata *prastice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Sedangkan definisi latihan yang berasal dari kata *excercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam

penyempurnaan gerakannya. Dan definisi latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Dapat disimpulkan bahwa latihan yaitu proses perubahan dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dan setelah diaplikasikan dilapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Dalam sebuah latihan permainan sepak bola yaitu *long passing* diperlukan alat bantu yang menunjang dalam sebuah latihan sepak bola. Alat bantu yang dimaksud yaitu alat bantu yang dapat menunjang keefektifan dan keefesienan latihan. Menurut Ramdani (2019, hlm.3) menjelaskan bahwa fungsi dan alat bantu yaitu:

Unsur metode dan alat merupakan unsur yang tidak bisa dilepaskan dari unsur lainnya yang berfungsi sebagai cara atau teknik untuk mengantarkan baha pelajaran atau latihan agar sampai pada tujuan. Dalam tujuan tersebut perantara alat bantu atau alat peraga memegang peran yang sangat penting sebab dengan alat peraga ini dapat dipahami dengan mudah oleh siswa.

Sedangkan menurut (Ramdani 2019, hlm. 19) alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk membantu proses latihan. Dengan adanya alat bantu bisa memudahkan latihan agar proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien.

Latihan SSB HIPPO Sukarame dilaksanakan secara rutin setiap hari selasa, kamis dan minggu pada pukul 14.00-17.00 WIB. Di lapangan Sepak bola Sukarame Kabupaten Tasikmalaya. Latihan SSB HIPPO Sukarame dibimbing atau dilatih oleh *coach* Teten dan *coach* Arman. Latihan SSB HIPPO Sukarame menggunakan latihan terpadu yaitu dipadukannya antara target perkembangan fisik, mental dan teknik pada setiap peserta dengan berlatih secara rutin diharapkan para siswa dapat lebih terlatih dan kemampuan teknik terpantau. Para siswa SSB HIPPO Sukarame juga dapat mendapat pengarahan dari pelatih pada setiap sesi latihan, Hal ini juga bertujuan untuk menyiapkan tim agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Dilihat dari realita dilapangan pada saat latihan siswa masih kurang meguasai teknik dasar *long passing* dalam permainan sepak bola dengan tepat pada target atau rekan sehingga bola jatuh jauh dari target hal ini

terbukti siswa melakukan tendangan tidak tepat pada saat *game* (bermain sepak bola dengan rekan se tim nya) dan diperkuat oleh pernyataan dari pelatih SSB HIPPO itu sendiri. Padahal pada proses latihan yang dilakukan oleh SSB HIPPO terdapat bentuk latihan teknik dasar *long passing* yang diberikan oleh pelatih untuk menunjang taktik pada saat pertandingan. Bentuk latihan *long passing* yang diberikan adalah latihan secara berhadapan dengan teman dengan jarak 15-20 meter. Melakukan tendangan *long passing* dengan bola dilambungkan akan memudahkan pemain mengumpan walaupun banyak pemain lawan yang menghalangi arah bola. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola. Alat bantu yang dimaksud yaitu alat bantu yang dapat menunjang keefektifan dan keefesienan latihan.

Alat bantu yang digunakan yaitu alat bantu target berupa ban bekas, sehingga bola yang ditendang harus mampu melambung dan mengenai target yaitu ban. Tujuan dari latihan menggunakan alat bantu target yaitu ban bekas adalah agar pemain mampu melakukan teknik dasar *long passing* dengan tepat. Melihat pentingnya teknik dasar *long passing* dalam permainan sepak bola, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target terhadap Ketepatan *long passing* dalam Permainan Sepak bola”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah tersebut penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut ”Apakah terdapat pengaruh dari latihan menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola?”.

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis perlu menjelaskan istilah sebagai berikut :

### **1.3.1 Pengaruh**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang aatau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau pembuatan seseorang.”

### **1.3.2 Latihan**

Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Selain itu latihan menurut Sukadiyanto (2011) dalam bukunya yang berjudul Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

### **1.3.3 Alat Bantu Target**

Menurut Ramdani (2019, hlm.19) alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk membantu proses latihan. Dengan adanya alat bantu bisa memudahkan latihan agar proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Alat bantu disini yaitu alat bantu target (ban bekas) dan bentangan tali.

### **1.3.4 Ketepatan**

Menurut Yoga Hari (2011, hlm.19) Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu objek sesuai dengan keinginan yang telah ditentukan yang dipengaruhi faktor yang berada dalam diri seseorang (*internal*) dan yang berasal dari luar (*external*).

### **1.3.5 Long Passing**

Menurut Rustiawan (2014, hlm.23) mengatakan “*long pass* merupakan teknik tendangan yang ada pada cabang olahraga sepak bola. Tendangan *long pass* merupakan gerakan kaki pada saat menendang bola yang diarahkan kedepan dengan tujuan untuk menyelamatkan daerahnya dari serangan lawan dan memberikan bola kepada teman satu tim yang berada di depan”. *Long Passing* merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dianggap mudah, tetapi pada dasarnya sulit serta banyak kesalahan teknik dasar yang dilakukan oleh atlet.

### **1.3.6 Permainan Sepak Bola**

Menurut Sudjarwo dan Subekti (2018, hlm.1) menjelaskan bahwa “sepak bola adalah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian dari setiap pemain”. Sedangkan menurut (Agustina, 2020, hlm.20) mengatakan bahwa sepak bola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola pada Siswa SSB HIPPO U16-U17 Sukarame Kabupaten Tasikmalaya”

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

##### **1.5.1 Secara Teoritis**

- 1) Penelitian ini dapat menjadi bukti menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola di SSB HIPPO Sukarame U16-U17.
- 2) Memberikan suatu sumbangan pemikiran dalam latihan mengenai teknik dasar *long passing*.

##### **1.5.2 Secara Praktis**

- 1) Siswa dapat mengetahui kemampuannya sendiri dalam melakukan teknik dasar *long passing* dengan menggunakan alat bantu target (ban bekas).
- 2) Bagi pelatih sebagai masukan dan sumber informasi dan evaluasi latihan kedepannya agar lebih baik.