

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **2.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Khusus dalam hal kesehatan di masa pandemi covid-19 dengan olahraga manusia bisa terbebas dari penyakit. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses latihan secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Penjasorkes adalah salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Hal ini dikarenakan melalui latihan penjasorkes siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui kegiatan yang menyenangkan tanpa merasa memiliki beban seperti latihan lainnya yang dilaksanakan di dalam kelas.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar materi pelajaran yang biasa diberikan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh seluruh siswa dengan maksud menjangkau siswa-siswi yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan secara berjenjang dan juga kemungkinan memberikan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk mengembangkan dirinya dan lingkungan masyarakat.

Salah satu pengembangan potensi yang dapat dilakukan dalam kegiatan olahraga adalah permainan sepak bola. Melihat dari antusias anak-anak tersebut

dan kompetisi-kompetisi sepak bola antar sekolah yang ada, banyak sekolah yang menuntut suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dan dengan sistematis dilakukan secara terus menerus yang disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Menurut Sodikin dan Achmad (2010) bahwa “Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini” (hlm.02).

Menurut Sindhu dkk (2010) mengemukakan bahwa sepak bola adalah

Permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadi dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertanding untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri. (hlm.67)

Sedangkan menurut Sunjata dan Teguh (2010) mengemukakan “Sepak bola merupakan permainan beregu. Jika ingin memenangkan suatu pertandingan setiap pemain harus bisa melakukan koordinasi dan kombinasi teknik-teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, mengumpan, menyundul sesuai dengan ruang gerak kebutuhannya” (hlm.04).

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) menyatakan bahwa 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 Supardi dan Suroyo (2010) “Sepak bola termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan di tanah lapang. Terdapat 2 regu yang bertanding. Kemenangan dalam permainannya ditentukan oleh gol. Regu yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang” (hlm.10).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, penulis simpulkan permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim, setiap tim terdiri atas 11 orang pemain. Setiap tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang.

Pemain sepak bola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepak bola. Kemampuan menendang bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Prinsip dasar permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Salah satu unsur teknik dasar yang sangat penting dalam sepak bola adalah menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan oleh pemain sepak bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik, penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar pemain dapat menjalankan tugasnya bermain sepak bola dengan baik. Sudjarwo, Iwan (2015) menyatakan teknik dalam permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu “Teknik tanpa bola, teknik dengan bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul (*heading*), melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang”(hlm.1). Menurut Soedjono dkk (2005) teknik dasar dalam sepak bola meliputi: “(1) Menendang (*kicking*), (2) Menghentikan (*stopping*), (3) Menggiring (*dribbling*), (4) Menyundul (*heading*), (5) Merampas (*tackling*), (6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) Menjaga gawang (*keeping*)” (hlm.17). Sedangkan menurut Muhajir (2004) teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)  
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

## 2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang. (hlm.25).

Berdasarkan uraian menurut para ahli diatas teknik dalam permainan sepak bola adalah terbagi dalam dua yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola terdiri dari cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang menyangkut cara berlari, melompat dan cara gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola terdiri dari (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang. Menurut Sucipto, dkk. (2005) tujuan menendang bola adalah “Untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the gol*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)” (hlm.17).

*Shooting* dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) memberikan penjelasan mengenai *shooting*, yaitu

Tendangan yang diawali dengan kaki mendekati bola dari belakang pada sudut tipis. Lalu letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian fokuskan perhatian pada bola. (hlm.23).

Jadi, *shooting* adalah salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki yang terkuat. Upaya untuk meningkatkan prestasi sepak bola perlu dimulai dengan melalui pembinaan secara berkelanjutan yang dimulai sejak usia dini. Perkembangan pembinaan persepakbolaan di Indonesia secara kuantitas, pada saat ini cukup

menggemirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya klub-klub Sekolah Sepak Bola dan Lembaga Pendidikan melalui ekstrakurikuler di masing-masing sekolah yang tersebar di seluruh Indonesia.

Salah satunya adalah ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan olahraga sepak bola. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan bakat para siswa yang berkeahlian di bidang sepak bola khususnya dan tanpa mengganggu kegiatan sekolah. Siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya sendiri sudah sering mengikuti kompetisi antar madrasah, namun hasilnya belum begitu memuaskan.

Menurut Sucipto, dkk. (2005) “Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam sepak bola adalah peningkatan kualitas pemain. Dalam upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan” (hlm.17). Penguasaan teknik dasar permainan sepak bola perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain sepak bola adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepak bola, dalam hal ini adalah menendang bola (*shooting*). Karena kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah yang tepat.

Mengingat pentingnya keterampilan menendang bola (*shooting*) tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepak bola. Setiap pemain sepak bola perlu dilatih keterampilan menendang bola (*shooting*) karena teknik *shooting* merupakan modal untuk memenangkan pertandingan. Demikian juga pada para siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya, dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, *shooting* atau menendang bola pada para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021, menurut pengamatan penulis belum memiliki keterampilan yang baik. Hal ini

terlihat pada saat latihan dan bertanding, siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya sering mengalami kekalahan dalam pertandingan antar madrasah atau minimnya prestasi pada kejuaraan sepakbola dan akurasi tendangan siswa yang kurang akurat serta metode latihan yang monoton sehingga membuat proses latihan kurang tersampaikan dengan maksimal.

Hal ini menuntut penulis sebagai calon guru Penjas merasa terdorong untuk lebih kreatif mencari solusi dalam upaya mengatasi hal tersebut. Artinya dalam merencanakan dan melaksanakan pelatihan, guru pendidikan jasmani (Penjas), pembina, dan pelatih harus kreatif. Guru Penjas atau pelatih harus pandai memilih pendekatan, metode, teknik, dan strategi pelatihannya sesuai dengan pengetahuan, kemampuan yang dimilikinya, serta sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah tempatnya mengajar. Namun demikian guru penjas harus selalu memperhatikan perubahan kemampuan siswa dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut, memperhatikan tingkat perkembangan anak didiknya, dan mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Terkait dengan hal di atas, maka penulis tertarik memberikan latihan *shooting* dengan menggunakan metode *random practice* dengan tujuan keterampilan *shooting* siswa tersebut meningkat.

Menurut Edward (2011) metode latihan *random* adalah “Pengaturan susunan praktek keterampilan yang terus berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi urutannya dalam satu sesi latihan” (hlm.406). Lee dan Schmidt (2008) menyatakan “*Another practice scheduling variationis called random (interleaved) practice; where the order of task presentation is mixed, or interleaved, across the practice periode*” (hlm.502). Artinya Variasi penjadwalan praktik lain disebut praktik acak (disisipkan); di mana urutan presentasi tugas dicampur, atau disisipkan, di seluruh periode latihan. Belger (2012) menyatakan “*Motor learners work on a number of different skills in combination with each other, randomly working trials and patterns of one and then the next and the next, with each trial interleaved on the previous one*”. Artinya latihan motor bekerja pada sejumlah keterampilan yang berbeda dalam kombinasi satu sama lain, percobaan dan pola

kerja yang acak dari satu dan kemudian berikutnya dan berikutnya, dengan masing-masing uji coba disisipkan pada yang sebelumnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan *random* adalah sebuah metode di mana urutan aspek teknik yang disusun berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi perubahannya dan terlibat beberapa aspek teknik dalam satu sesi latihan. Dalam menggunakan metode latihan *random*, atlet akan diberikan kesempatan menerka-nerka atau menebak teknik apa yang akan diberikan oleh pelatih karena urutan aspek teknik yang diberikan selalu berubah-ubah di setiap sesi latihan.

*Random practice* adalah metode latihan yang memasukkan beberapa aspek atau macam teknik dalam satu sesi latihan dan dilakukan secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya. Berkaitan dengan metode latihan yang bertujuan meningkatkan keberhasilan menembak (*shooting*), dari uraian di atas metode latihan *random practice* dapat diaplikasikan untuk metode latihan menembak (*shooting*). Penerapan metode latihan yang tepat akan membuat pelatih lebih memahami dalam pemilihan metode latihan yang tepat untuk atletnya, karena hal ini sangat berpengaruh pada peningkatan dan mengoptimalkan kemampuan atlet untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya.

Mengacu pada beberapa pendapat di atas penulis berasumsi bahwa metode *random practice* dapat diterapkan dalam latihan permainan sepak bola khususnya teknik *shooting*. Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk mencoba menerapkan metode *random practice* dalam latihan *shooting* dalam permainan sepak bola, yang bertujuan untuk mengantarkan siswa mencapai indikator, hasil belajar, dan kompetensi dasar yang sudah ditentukan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Random Practice* terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021)”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah metode latihan *random practice*

berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021?”.

### 1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan menggunakan metode *random practice* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- 2) Latihan adalah suatu kegiatan yang sudah dipelajari (sudah dapat melakukannya) yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Harsono (2015), latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerjanya” (hlm.50).
- 3) Metode latihan *random practice* Menurut Edward (2011, hlm. 406) adalah “Pengaturan susunan praktek keterampilan yang terus berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi urutannya dalam satu sesi latihan”. *Random practice*, dalam penelitian ini adalah metode latihan yang memasukkan beberapa aspek atau macam teknik dalam satu sesi latihan dan dilakukan secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya.
- 4) Shooting Menurut Sudjarwo, Iwan (2015), yaitu Tendangan yang diawali dengan kaki mendekati bola dari belakang pada sudut tipis. Lalu letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian fokuskan perhatian pada bola. (hlm.23).

- 5) Sepak bola, menurut Sudjarwo, Iwan (2017) adalah “Olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan” (hlm.1).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui pengaruh metode latihan *random practice* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021”.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Penelitian sangat penting dalam usaha meningkatkan dan mengembangkan dalam bidang persepakbolaan. Hasil penelitian ini di harapkan menjadi sumbangan pemikiran bagi usaha pengembangan persepakbolaan pada umumnya, dan khususnya sebagai usaha meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dari hasil penelitian ini, di harapkan dapat berguna bagi :

- 1) Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan untuk memperbaiki latihan dengan menggunakan metode latihan *random practice*, terutama untuk meningkatkan keterampilan *shooting* cabang olahraga sepak bola.
- 2) Guru Pendidikan Jasmani, dalam mengembangkan cara mengajar keterampilan *shooting* terhadap anak didiknya.
- 3) Para atlet-atlet sepak bola, untuk lebih jelasnya mengetahui cara latihan *shooting* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bagi dirinya untuk mencapai prestasi.