

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas. Perkembangan olahraga yang semakin luas menjadikan banyak bidang kajian dalam olahraga dimana hal tersebut menjadi sebuah profesi bagi pelakunya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional, dan juga internasional. Salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang lama adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Antusias perkembangan sepakbola yang sangat pesat di Indonesia tidak hanya di kalangan atlet profesional saja, namun juga masyarakat menggemari permainan ini. Dalam hal ini tidak hanya laki-laki yang menggemari permainan sepakbola ini, namun juga perempuan baik anak kecil hingga orang dewasa. Sepakbola merupakan permainan beregu yang didalamnya harus terdapat unsur kerjasama antar tim.

Menurut Aprianova dan Hariadi (2017) “sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan” (hlm. 64). Sepakbola juga menuntun para pemain untuk bisa bekerjasama dengan baik antar pemain. Maka dari itu pemain sepakbola harus bisa menguasai teknik dasar individu yang baik agar kerjasama antar pemain dapat terjalin dengan sempurna. Pada permainan sepakbola ada

beberapa teknik yang harus di kuasai oleh para pemain, menurut Yunus (dalam Aprianova and Hariadi 2017) “teknik-teknik dasar sepakbola antara lain : (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola” (hlm. 64). Dari teknik dasar tersebut yang paling mendukung dalam permainan sepakbola paling vital harus di kuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah salah satunya teknik dasar mengoper bola.

Mengoper bola atau *passing* adalah suatu seni mengalirkan dan memindahkan momentum bola dari pemain satu ke pemain lainnya. *Passing* yang baik adalah *passing* yang menggunakan kaki. *Passing* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola agar dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik. Menurut Mielke (dalam Sidik, Kurniawan, dan Effendi 2021) “umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain, *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki tetapi juga dapat menggunakan anggota tubuh yang lain” (hlm. 63). Teknik *passing* sangat tepat digunakan pemain sepakbola untuk menghubungkan para pemain dalam melakukan penyerangan, karena untuk melakukan penyerangan dalam permainan sepakbola yang harus dilakukan pertama kali adalah *passing*, pemain harus memiliki teknik dasar *passing* yang baik dan benar. Sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan di permainan sepakbola. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut dan di dasari teknik-teknik yang lainnya, agar permainan lebih menarik dan bisa dinikmati oleh setiaporang yang melihatnya. Pada dasarnya semua teknik permainan sepakbola harus dikuasai agar tujuannya tercapai. Tetapi tidak semua orang atau atlet mampu melakukan teknik dasar *passing* dengan benar, maka perlu diperhatikan ketika melakukan teknik dasar supaya setiap anak binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan baik.

Latihan merupakan proses meningkatkan kemampuan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram. Menurut James (dalam Likardi, Triansyah,

dan Haetami 2019) “latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan” (hlm. 2). Latihan untuk atlet sangat penting guna meningkatkan kemampuan atlet tersebut dengan porsi latihan yang meningkat dan teratur, latihan harus dilakukan secara teratur dan terus menerus dan terprogram guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi atlet yang maksimal, dengan latihan juga akan meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah pertandingan.

Latihan tidak hanya tentang proses meningkatkan kemampuan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram saja, tetapi dalam latihan juga ada yang dinamakan prinsip-prinsip latihan yang wajib diketahui oleh pelatih atau atlet agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Menurut Setyo (2012) mengatakan bahwa :

Prinsip-prinsip latihan meliputi : prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. (hlm. 17).

Prinsip-prinsip ini harus dilakukan oleh pelatih atau atlet ketika melakukan latihan, baik itu latihan yang bersifat pemula, pembinaan, maupun elit. Prinsip-prinsip yang akan diterapkan oleh peneliti ialah prinsip variasi latihan. Ketika latihan dilakukan terkadang atlet mengalami kebosanan yang diakibatkan oleh proses latihan yang monoton tanpa adanya variasi latihan yang diberikan pelatih kepada atlet. Menurut Fattahudin, Januarto, dan Fitriady (2022) “Variasi Latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah

tertarik pada latihan yang telah dilaksanakan karena latihannya bervariasi” (hlm. 186).

Latihan membutuhkan waktu yang lama dan harus dilakukan secara rutin, baik itu latihan fisik maupun yang lainnya. Latihan juga harus di variasikan bentuk latihannya agar termotivasi dan perhatian atlet tetap terjaga sehingga tidak menimbulkan terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet yang mengalami kebosanan ketika latihan akan menimbulkan ketidakseriusan terhadap latihan sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan atlet tersebut.

SSB Kuda Kuningan merupakan salah satu sekolah sepakbola di Kota Kuningan, di dirikan pada Januari 2021 yang bertempat di Desa Purwasari, Kecamatan Garawangi, Kabupaten Kuningan. Sekolah sepakbola yang baru didirikan ini menarik antusias ratusan siswa untuk bergabung mengembangkan skill dan bakat mereka dalam permainan sepakbola. Meskipun baru di dirikan sekolah sepakbola ini sudah banyak di kenal oleh masyarakat Kota Kuningan dan juga persepakbolaan di Kota Kuningan. Hal ini karena seringnya sekolah sepakbola Kuda Kuningan melakukan uji tanding, maupun itu di dalam maupun luar kota.

Melihat fakta di lapangan ternyata masih banyak para pemain yang masih belum menguasai dengan baik teknik *short passing* dengan baik dan efektif. Para pemain masih sering kehilangan bola karena *short passing* yang dilakukan tidak tepat, banyak peluang yang akhirnya tidak dapat dimanfaatkan dengan baik karena bola masih belum bisa dikuasai dengan baik. Kurangnya keterampilan *short passing* dalam permainan sepakbola disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang diberikan, sehingga menyebabkan kurangnya keseriusan para pemain dalam melakukan latihan dan hasil yang diperoleh juga tidak maksimal. Kurangnya bentuk-bentuk latihan apabila dibiarkan secara terus menerus akan menjadi hal yang tidak baik untuk para pemain, maka dari itu peneliti akan mengujicobakan bentuk-bentuk latihan *short passing*. Peneliti berasumsi bahwa dengan bentuk-bentuk latihan ini para pemain tidak akan merasa bosan dan monoton dalam latihan sehingga akan menyebabkan keseriusan pemain dalam melakukan latihan. Bentuk-bentuk latihan yang dimaksud adalah latihan *passing* yang akan peneliti

gunakan dalam penelitian ini yaitu model latihan *passing El Rondo*, *Circle Passing Drill*, *Passing Diamond*, dan *Passing Triangle*.

Oleh karena itu peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul : “Pengaruh Bentuk-bentuk Latihan Terhadap Keterampilan *Short Passing* Dalam Permainan Sepakbola”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut. “Apakah terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan terhadap peningkatan keterampilan *short passing* pada anggota SSB Kuda Kuningan kelompok usia 14-15 tahun?”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut :

- 1) Pengaruh, menurut Yosin (dalam Erik 2022) “pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya” (hlm. 11). Dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, benda, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada di sekitarnya.
- 2) Bentuk-bentuk latihan, jadi yang dimaksud bentuk-bentuk latihan *passing* yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu model latihan *passing El Rondo*, *Circle Passing Drill*, *Passing Diamond*, dan *Passing Triangle*.
- 3) Latihan, menurut Bompa (dalam Amansyah 2015) “latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan” (hlm. 25).

- 4) Keterampilan, menurut Singer (dalam Santoso 2014) “keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Pemain dikatakan mempunyai keterampilan baik jika dalam melaksanakan tugas gerak terlepas dari unsur yang namanya kebetulan” (hlm. 41).
- 5) *Passing*, menurut Mielke (dalam Santoso 2014) “*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan” (hlm. 43).
- 6) Sepakbola, menurut Aprianova dan Hariadi (2017) “sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan” (hlm. 64).

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan oleh peneliti, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh dari bentuk-bentuk latihan *passing* terhadap peningkatan keterampilan *short passing* dalam sepakbola pada anggota SSB Kuda Kuningan kelompok usia 14-15 tahun.

1.5. Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan penelitian tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi khususnya maupun untuk orang lain. begitu pula dalam melakukan kegiatan penelitian ini, peneliti berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola, baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* khususnya *short passing* dan memperkaya ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya pada teknik dasar permainan sepakbola yaitu *passing*.

Secara praktis dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani dalam usaha

memilih bentuk latihan *passing* yang ada sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi suatu cabang olahraga untuk meningkatkan teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu teknik dasar *passing*.