

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer dimasa ini di seluruh dunia terutama di kawasan Eropa, Amerika dan Asia. Di tanah air kita pun permainan sepak bola sudah dikenal cukup lama, dan merupakan salah satu permainan rakyat yang sangat digemari dan sudah memasyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan, mulai dari anak-anak kecil, remaja sampai orang tua sangat menggemarinya. Hal ini disebabkan oleh sifat permainannya itu sendiri yang mempunyai ciri khas yaitu mudah dilakukan, menyenangkan dan tidak memerlukan biaya yang mahal, serta permainan sepak bola ini dapat pula menjadi suatu alat pemersatu dalam persaudaraan, kerjasama antar bangsa.

Pesatnya perkembangan sepak bola di seluruh kawasan dunia ditandai dengan bermunculannya klub-klub sepak bola yang begitu menjamur di mana-mana. Perkembangan persepak bolaan di tanah air cukup mengalami kemajuan yang cukup pesat, khususnya jika ditinjau dari segi pembibitan. Banyak perkumpulan-perkumpulan sepak bola yang kebanyakan peminatnya terdiri atas anak-anak usia muda, itu menunjukkan bahwa sudah melekatnya jiwa-jiwa olah raga sepak bola. Para pemain junior pun telah dapat menunjukkan prestasi khususnya tim pelajar Indonesia yang telah beberapa kali berhasil menjuarai kejuaraan sepak bola antar pelajar Asia.

Menurut Sudjarwo (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.1). Permainan sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, teknik dasar serta keterampilan yang mutlak harus dikuasai.

Dalam permainan sepak bola kalau kita menampilkan teknik sepak bola yang baik akan mampu meningkatkan mutu permainan sepak bola itu sendiri.

Seorang pemain sepak bola akan terkenal dan populer karena dia memiliki teknik bermain yang bagus. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, dibutuhkan penguasaan teknik dasar bermacam-macam. Hal ini sejalan dengan pendapat Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23). Penguasaan berbagai teknik tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan tersebut menjadi otomatisasi dan pada saat pertandingan teknik-teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, tidak canggung dan tidak kaku lagi gerakan tersebut

Menurut Kosasih (dalam Tarju dan Wahidi, 2017) teknik dasar bermain sepak bola menjadi enam bagian yaitu : “Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola”. Menurut Kurniawan (2012) menyatakan, “Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai pemain sepakbola di antaraya: mengenal bola, *shooting*/menendang bola, menerima bola: menghentikan bola dan mengontrol bola, *dribbling*/menggiring bola, *heading*/menyundul bola, *throwing*/melempar bola, gerak tipu dengan bola dan merampas atau merebut bola” (hlm.77).

Sedangkan menurut Sudjarwo (2015) menjelaskan

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang, menerima bola, menggiring bola, menyundul, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1)

Salah satu keterampilan yang penting untuk dikuasai yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. *Shooting* dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam 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 (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. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian fokus perhatian pada bola. (hlm.23)

Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan.

Temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis masih kurang dalam hal melakukan *shooting*, dimana pada waktu latihan bermain para pemain sering gagal dalam melakukan *shooting* kearah gawang. Sebenarnya *shooting* yang dilakukan oleh pemain tersebut sudah keras, tetapi belum tepat ke arah gawang yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

Berdasarkan hasil analisa pertandingan yang dilakukan oleh pelatih Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis diperoleh informasi dari pelatih bahwa rata-rata dalam setiap pertandingan, *shooting* yang dilakukan oleh pemain lebih banyak bolanya diluar gawang dari pada yang mengarah tepat ke dalam gawang yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Dari informasi pelatih tersebut peneliti mencoba untuk mencari tahu apa penyebabnya sehingga hal ini terjadi, sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Sehingga disini peneliti berpendapat bahwasanya yang membuat kualitas *shooting* pemain tidak meningkat adalah jenis-jenis latihan untuk meningkatkan hasil ketepatan *shooting* pemain belum ada yang diberikan, sehingga tidak adanya peningkatan *shooting*. Mencermati permasalahan tersebut di atas maka dapat dipahami betapa pentingnya ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola, dimana tujuannya untuk menciptakan *goal* agar tim menang.

Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* perlu latihan pengulangan teknik *shooting*. Metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* adalah metode praktik padat dan metode praktik distribusi. Melihat dari permasalahan yang terjadi peneliti tertarik untuk memberi solusi memecahkan masalah yang dialami oleh anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis dalam hal ketepatan *shooting*, solusi yang diberikan oleh peneliti adalah dengan menerapkan latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktik distribusi tetap yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis.

Metode praktik distribusi adalah prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pada pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Metode praktik distribusi merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktek (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan ketrampilan. Menurut Singer (dalam Tarju dan Wahidi, 2017) metode distribusi adalah “Latihan yang memiliki waktu istirahat relatif lebih lama” (hlm.68). Menurut Lutan (2018) metode praktik distribusi adalah “Serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba” (hlm.113). Metode praktik distribusi pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antar waktu latihan dan waktu istirahat.

Dalam penelitian ini penulis menerapkan metode praktik distribusi tetap. Menurut Suhendro (2011) metode distribusi tetap adalah “Metode yang berprinsip bahwa pengaturan giliran dalam latihan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan penguasaan gerakan. Pengaturan giliran ini erat kaitannya dengan beban latihan yang akan dihadapi” (hlm.3.70). Pada pelaksanaannya metode latihan praktik distribusi tetap ini, waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi pemain pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa dengan latihan metode praktik distribusi tetap diharapkan dapat mempengaruhi hasil tendangan, pemain diharapkan dapat melakukan tendangan yang baik karena dalam latihan metode praktik distribusi mempunyai kelebihan dalam waktu istirahat yang cukup dan konsentrasi untuk menendang yang relatif lama dibandingkan latihan *massed practice*. Setelah melakukan salah satu latihan maka hasilnya dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Metode Praktik Distribusi Tetap terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas masalah penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut “Apakah metode praktik distribusi tetap berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul (melakukan *shooting*) pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis akibat latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktik distribusi tetap.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015) adalah “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 *shooting* dengan menggunakan metode praktik distribusi tetap terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan

sepak bola pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- 3) Metode praktik distribusi menurut Lutan (2010) adalah “Serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba” (hlm.113). Metode praktik distribusi dalam penelitian ini adalah prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pada pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan
- 4) Metode praktik distribusi tetap menurut Suhendro (2011) adalah “Metode yang berprinsip bahwa pengaturan giliran dalam latihan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan penguasaan gerakan. Pengaturan giliran ini erat kaitannya dengan beban latihan yang akan dihadapi” (hlm.3.70)
- 5) *Shooting*, menurut Sheuneumann (dalam Rajidin 2014) adalah “Langkah atau perbuatan dalam permainan sepak bola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan” (hlm.196).
- 6) Sepak bola, menurut Sudjarwo (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.1).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode praktik distribusi tetap terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- 1) Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh metode praktik distribusi tetap terhadap ketepatan *shooting*,

sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik kepada atlet.

2) Praktis

- a. Bagi persatuan sepak bola yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran ketepatan *shooting*.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan, sekaligus merancang program latihan yang akan diberikan.
- c. Memberi masukan bagi pelatih olahraga sepak bola agar dalam memberi pembinaan, pelatihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.