

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan menawarkan peluang bagi peserta didik untuk: 1) meluaskan wawasan serta mengembangkan kemampuan yang berhubungan dengan kegiatan fisik, perkembangan estetika dan dunia sosial, 2) meningkatkan rasa percaya diri, 3) mendapatkan dan memelihara kebugaran fisik yang baik agar mampu menjalani kegiatan sehari-hari dengan tepat dan terkontrol, 4) meningkatkan kualitas diri dengan keterlibatan dalam kegiatan fisik, 5) terlibat dalam kegiatan fisik untuk meningkatkan keterampilan sosial, 6) menikmati kegembiraan melalui aktifitas fisik, termasuk permainan olahraga. (Kuswoyo, 2019).

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya.

Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik. Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

# UNUGIRI

Perkembangan taktik permainan sepak bola telah mengalami peningkatan yang sangat pesat, baik itu berasal dari kemampuan teknik individu pemain maupun strategi permainan, faktor kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan.

Keterampilan dasar merupakan faktor penting yang dapat menunjang penampilan, oleh karena itu diperlukan latihan yang tepat untuk menguasainya. Seorang pemain yang baik di haruskan menguasai teknik dasar yang ada pada sepak bola seperti : Menendang (*shooting*), Menyundul (*heading*), Menggiring (*dribbling*), mengontrol (*controlling*), dan melempar bola (*throw in*). Teknik-teknik dasar tadi harus dikuasai demi tercapainya suatu permainan yang baik, dandapat mencapai tujuan bermain sepak bola, yakni mencetak gol kegawang lawan.(Prasetya, 2013). Untuk mendapatkan keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam diperlukan teknik yang benar. Pemain SSB PURWOSARI lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan ke dalam terbukti dari jarak yang dihasilkan. Bola yang seharusnya dilemparkan kepemain lawan justru sering tidak sampai dan dapat direbut oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan ayunan lengan pemain masih belum kuat dikarenakan belum adanya latihan yang menguatkan gerakan-gerakan lengan.

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola .Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan di tentukan dengan penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar akan tercipta permainan yang bermutu dan menggunakan teknik yang baik pula.

Teknik dasar adalah semua gerakan- gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola. Teknik dasar yang

perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, meranpas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpandari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari ziq-zaq atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan.

Teknik dasar sepak bola antara lain :

a. Teknik menendang ( *shooting* )

Menedang bola ( *shooting* ) bertujuan untuk mencetak goal ke gawang lawan. Ada tiga teknik yang bisa dilakukan dalam proses menendang bola ( *shooting* ) ini yaitu dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Ketiga teknik ini dapat dilakukan dengan cara memfokuskan pandangan pada sisi gawang mana yang akan menjadi target tendangan.

b. Teknik mengumpan ( *passing* )

Teknik mengumpan ( *passing* ) ini bertujuan untuk mengoper bola kepada satu tim, *passing* ini akan sangat efektif untuk menembus pertahanan lawan. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara *passing* pendek, panjang atau *through pass* dan jauh yang lebih dikenal dengan umpan lambung.

c. Teknik menghentikan bola ( *stopping* )

Teknik menghentikan bola ini biasanya digunakan pada waktu si pemain sedang diberi umpan atau menerima umpan dari rekannya. Di saat bola akan bertuju pada si penerima bisa menggunakan tiga cara yaitu dengan kaki, paha dan dada, sedangkan untuk menghentikan bola dengan kaki yaitu kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki.

d. Teknik menggiring bola ( *dribbling* )

Teknik menggiring bola ( *dribbling* ) yaitu teknik untuk membawa bola atau penguasaan penuh atas bola. Ada 4 teknik *dribbling* yaitu :

1. *Speed dribbling dan closed dribbling*

*Speed dribbling* yaitu teknik *speed dribbling* dengan menjauhkan bola lalu mengejanya. Sedangkan teknik *closed dribbling* yaitu teknik ini dilakukan dengan cara menggiring dan mengontrol bola dengan

seksama dan dapat di lakukan ketika sedang di himpit lawan atau lawan berusaha merebut bola. Terdapat tiga teknik dasar dalam menggiring bola, yaitu dengan punggung kaki, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam.

2. Menggiring dengan punggung kaki

Teknik ini di lakukan dengan tahapan yaitu pandangan mata lurus ke depan, taruh bagian dengan kaki di ujung bola dorong bola dengan punggung kaki

3. Menggiring dengan kaki bagian dalam

Teknik ini di lakukan dengan tahapan yaitu pandangan mata lurus ke depan, putar pergelangan kaki ke luar, kemudian dorong bola dengan kaki bagian luar

4. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Teknik ini di lakukan dengan tahapan yaitu pandangan mata lurus ke depan, putar pergelangan kaki ke luar, kemudian dorong bola dengan kaki bagian dalam

e. *tackling*

*tackling* adalah teknik untuk merebut bola dari lawan yang mencoba memasuki area pertahanan. Ada 3 jenis teknik *tackling* yaitu :

1. *block tackle*

Tujuan dari *block tackle* adalah untuk menghentikan tendangan kegawang atau operan, biasanya dengan kaki atau telapak kaki, dan dilakukan dekat atau hampir bersentuhan dengan lawan. *Tackle* ini tidak dilakukan sebagai taktik untuk mendapatkan bola, namun lebih ke memutuskan serangan lawan. Saat melakukan *block tackle*, disarankan untuk mencari posisi yang memungkinkan perubahan arah secara cepat karena arah *tackle* tergantung ke mana bola dibawa.

2. *Poke Tackle*

*block tackle*, *poke tackle* dilakukan ketika posisi *tackler* mengejar pembawa bola dari sisi samping atau belakang. Teknik ini bisa dilakukan dengan cukup praktis,

yaitu mendorong kaki ke bola. Dalam *poke tackle*, keseimbangan sangat penting perannya. Jadi, pastikan koordinasi gerakan tubuh terjaga dengan baik agar tidak jatuh terlalu dalam setelah melakukan ini.

### 3. *Slide Tackle*

*Slide tackle* adalah salah satu jenis yang paling memuaskan untuk dilakukan, tapi sangat riskan pelanggaran jika tidak berjalan mulus. Bukan hanya pelanggaran, risiko cedera kedua pemain yang terlibat juga lebih tinggi saat melakukan *sliding tackle*. Maka dari itu, banyak yang menganggap teknik ini sebagai solusi akhir ketika tidak ada cara lain untuk menghalangi lawan. Ketika melakukan teknik ini, yang perlu diperhatikan adalah kontrol, kemampuan manuver, dan kecepatan pemulihan alias berdiri kembali.

#### f. Teknik merebut bola ( *intercepting* )

Teknik dasar ini juga bisa disebut dengan *intercepting*. Teknik ini akan kamu gunakan ketika ingin merebut bola dari kaki lawan. Untuk melakukan itu, pemain perlu membaca pergerakan lawan. Atau juga bisa menghentikan laju umpan musuh. Teknik ini sangat penting untuk bertahan dari serangan lawan, namun hati-hati, rebut bolanya, bukan kakinya. Bisa-bisa kamu kena kartu kuning, bahkan merah. Maka dari itu perlu pintar dalam membaca pergerakan lawan.

#### g. Teknik menyapu bola

Teknik berikut ini juga merupakan teknik untuk bertahan dari serangan lawan. Perlu berhati-hati dalam melakukan teknik ini karena berisiko besar. Karena bisa saja menciderai lawan dan mendapatkan kartu peringatan. Dalam melakukan teknik ini, diperlukan timing yang tepat agar bola berhasil direbut. Untuk melakukannya, perlu menyesuaikan kecepatan dengan

musuh, kemudian jatuhkan badan sembari luruskan satu kaki yang berguna untuk menahan laju bolanya.

h. Teknik menangkap bola ( *goal kepping* )

Teknik menangkap bola ini khusus bermain di posisi kiper alias penjaga gawang. Teknik yang biasa disebut *goal keeping* ini merupakan teknik penting bagi mereka sebagai pertahanan terakhir tim. Perlu melatih refleks menangkap bola ke kiri dan kanan, selain itu kamu juga perlu menguasai teknik menendang dengan power yang kuat.

i. Teknik *juggling* bola

Teknik ini dapat di lakukan untuk menunjukkan kelihaiian pemain dalam bermain bola. Teknik ini juga bisa melatih untuk mengontrol bola, bahkan mempermainkan dan menipu musuh di lapangan. Yang di lakukan untuk melakukan teknik ini adalah, pertama fokuskan pandangan ke arah bola, lalu tarik bola menggunakan telapak menuju ujung kaki. Ketika bola sudah menyentuh ujung kaki, angkat kaki sehingga bola juga ikut terangkat. Tetap fokus, dan usahakan bola tidak jatuh ke tanah.

j. Teknik lemparan ke dalam ( *throw-in* )

Lemparan bola atau lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari luar lapangan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *Off Side* tidak berlaku, sehingga memudahkan pemain melakukan serangan di daerah pertahanan lawan. Jika lemparan ke dalam tidak dilakukan sesuai prosedur pelaksanaan lemparan ke dalam, maka akan berakibat bola berpindah kepihak lawan, namun apabila lemparan ke dalam dilakukan dengan terencana dan sesuai dengan prosedur pelaksanaan lemparan ke dalam, akan menjadi sebuah awal serangan yang berbahaya di daerah per tahanan lawan.

*Throw-in* bermanfaat melakukan umpan jarak dekat atau jarak jauh sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dalam penelitian ini nantinya diusahakan agar hasil *throw-in* baik ( dengan jarak jauh ), karena *throw-in* dengan jarak yang jauh

dapat dimanfaatkan sebagai umpan lambung kedepan gawang lawan sebagai awal dari suatu penyerangan. Throw-in yang semakin jauh akan semakin baik dan menguntungkan suatu tim. Disamping tehnik, kemampuan fisik juga harus mendapatkan perhatian secara khusus, karena kedua hal tersebut menentukan dalam menciptakan gol dalam permainan sepak bola.(Erfan, 2020).

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah dengan teknik menganalisis dapat meningkatkan kan teknik lemparan ke dalam dengan awalan para pemain ssb purwosari agar tepat sasaran ?
- 1.2.2 Bagaimanakah pengaruh hasil teknik analisis terhadap hasil lemparan ke dalam dengan awalan pada pemain ssb purwosari ?
- 1.2.3 Seberapa besar pengaruh teknik analisis dengan *software kinovea* terhadap hasil lemparan ke dalam dengan awalan pada pemain ssb purwosari ?

## 1.3 Tujuan

Tujuan yang ingin di capai pada penelitian ini adalah meningkatkan teknik lemparan ke dalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada pemain SSB PURWOSARI.

## 1.4 Batasan

Dalam hal yang terkait pada latar belakang tersebut peneliti ingin mengoptimalkan kemampuan lemparan ke dalam pada atlet sepak bola agar tepat sasaran. Diperlukan batasan-batasan masalah yang akan ditentukan sebagai tolak ukur untuk suatu pencapaian target analisis yaitu :

- 1.4.1 Subyek dalam penelitian ini hanya sebanyak 3 pemain dari SSB PURWOSARI
- 1.4.2 Analisis meningkatkan teknik lemparan ke dalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada pemain SSB PURWOSARI

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.5.1 Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses pelatihan di klub sepakbola.

1.5.2 Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

1.5.3 Manfaat bagi pelatih

Memberi gambaran seberapa besar peningkatan kemampuan lemparan kedalam pemain SSB PURWOSARI sehingga pelatih dapat menyiapkan program selanjutnya.

1.5.4 Manfaat bagi pemain

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan lemparan ke dalam masing – masing pemain, sehingga pemain dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

# UNUGIRI