

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah komponen penting dalam perkembangan manusia untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan menjaga tubuh agar selalu sehat. Gerakan mengolah tubuh yang dapat mempengaruhi seluruh tubuh adalah olahraga (Pane, 2015). Olahraga adalah salah satu sarana agar dapat menjadi manusia (Yanti, Megy etc, 2021) Olahraga erat kaitannya dengan aktifitas fisik sehingga dapat membuat semua anggota tubuh juga ikut bergerak. Olahraga dapat menyehatkan badan dan menjaga tubuh tetap sehat dengan meningkatnya kekebalan tubuh dan dapat membuat tubuh tidak mudah terserang penyakit.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai perubahan kualitas fisik, mental, dan emosional individu (Nugroho, 2006). Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan system pendidikan umum yang berkaitan dengan kebugaran, kesehatan, dan pengembangan fisik seseorang dalam keterampilan motoric, pemikiran, penalaran dan emosi. Tujuan pendidikan jasmani adalah memahami lingkungan yang bersih dan memahami perawatan dan penanganan yang berkaitan dengan kesehatan dan aktifitas fisik. Untuk memastikan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah dapat melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah hubungan yang terjadi antar manusia, pada lingkungan sekolah dapat terjadi antara siswa dengan guru atau pengajar. Pendidikan jasmani pada lingkungan sekolah merupakan bagian dari pendidikan umum yang bertujuan untuk mengembangkan individu baik intelektual maupun emosional melalui aktifitas fisik.

Khusus pada bidang pendidikan, olahraga diterapkan melalui berbagai jenis dan tingkat pendidikan, yang mengharuskan siswa untuk belajar dengan kurikulum yang diselenggarakan dan dikemas sesuai dengan tingkat pendidikan saat ini. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, sering disebut sebagai tim. Setiap tim atau tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan

gawangnya sendiri agar tidak kebobolan untuk memenangkan permainan. Sepak bola adalah olahraga menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tanpa mencetak gol (Muhajir, 2006: 1). Sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kompetisi yang terlibat sangat beragam, mulai dari kompetisi regional, liga amatir, liga profesional, bahkan menjadi tuan rumah Piala Dunia.

Untuk bermain sepakbola dengan bagus pemain dikaruniai dengan teknik dasar yang bagus. Pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik, pemain tersebut rata-rata dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stopping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Suhari, 2017 :3). Keterampilan dan teknik penanganan bola sangat penting bagi pemain sepak bola untuk menunjang performanya dalam permainan. Pemain sepak bola dapat menunjukkan keindahan bermain sepak bola dengan memiliki teknik dan keterampilan yang baik, yang layak untuk ditonton. Setiap orang dapat menunjukkan keterampilan dan kemampuan untuk menangani bola. Proses memiliki teknik dan keterampilan sepak bola yang baik tidaklah mudah karena setiap pemain sepak bola harus rajin berlatih, hidup disiplin dan terus meningkatkan intensitas latihan. Pelatih mencampur tim untuk meningkatkan kinerja permainan.

Di antara berbagai teknik dasar permainan sepak bola pada saat ini, teknik dasar menendang (menembak) adalah yang paling sulit, karena dalam pengaplikasiannya meskipun hanya menendangnya ke arah gawang namun titik yang dituju untuk menciptakan sebuah gol ternyata sulit mengarahkan bola. Jadi ketika menendang bola harus dipelajari dengan cermat baik dalam gerakan, kecepatan dan akurasi. Menurut Gunawan (2009:30) menyatakan bahwa: “menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain harus menendang bola dengan untuk (mengoper), menembak target (sasaran gawang) dan menghalau serangan lawan agar tidak tercipta gol.

Menurut Nurhasan (2001:162) mengatakan bahwa: “menembak bertujuan untuk memasukan bola ke sasaran”. Semua teknik ini dilakukan oleh pemain sepak bola untuk memudahkan setiap tim mencetak gol. Menembak tidak bisa sembarangan. Beberapa bahkan perlu menjalani latihan yang keras. Tidak semua orang bisa melakukan ini dengan baik. Oleh karena itu, setiap pemain yang ingin menguasai teknik dasar menendang yang baik (menembak) harus rela mengorbankan waktu dan tenaganya untuk berlatih. Secara keseluruhan, masalah dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang sepak bola siswa. Definisi menendang adalah menendang yang dilakukan untuk mencetak gol dan dilakukan dari jarak dekat atau jarak jauh dan membutuhkan teknik yang tepat menggunakan bagian dari kaki, Menurut Aristio (2007: 20-24) mengatakan lebih baik menggunakan bagian dalam kaki untuk melakukan tembakan panjang yang bagus. Teknik langkah menggunakan kura-kura dan bagian dalam kaki.

Jika melihat beberapa pendapat yang sudah dipaparkan para ahli dapat diartikan bahwa permainan sepak bola bertujuan untuk menendang bola ke arah gawang lawan untuk menciptakan gol. Permainan sepak bola dapat dimainkan hampir seluruh tubuh yang meliputi kepala, anggota tubuh kecuali tangan, dan kaki, kecuali untuk penjaga gawang. Penjaga gawang boleh menggunakan seluruh anggota tubuhnya termasuk tangan pada areanya untuk menjaga agar bola tidak masuk ke gawangnya. Sepak bola juga merupakan salah satu materi yang diajarkan di sekolah sehingga peneliti juga tertarik untuk menerapkan model-model latihan yang efektif untuk latihan sepak bola.

Dalam perkembangannya teknik-teknik dasar yang harus dikuasai para pemain sepak bola diperlukan latihan agar kemampuan pada setiap teknik dasar dapat ditingkatkan. Meningkatkan kesegaran jasmani memiliki arti bahwa kemampuan individu untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti tingkat kebugaran jasmani pada tiap individu berbeda melalui latihan (Ria Lumtoto, 2013). Pengertian latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan kemahiran dan keterampilan berolahraga menggunakan peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dalam berolahraga (Sukadiyanto, 2011). Latihan adalah sesuatu yang harus dilakukan secara terus menerus dan bertahap

dan dilakukan secara terukur. Dalam hal ini permainan sepak bola sangat cocok sekali dengan latihan menggunakan metode drill yang mengulang-ulang gerakan guna membiasakan seseorang untuk melakukan suatu teknik tertentu.

Ada banyak sekali model pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru untuk menarik siswa agar antusias mengikuti pembelajaran selama proses latihan. Dalam penelitian ini model latihan untuk menendang bola sebenarnya ada banyak sekali namun dalam proses latihannya banyak siswa terkesan akan cepat bosan karena gerakan menendang bola hanya gerakan itu saja dan tidak bervariasi. Kurangnya inovasi dan penyampaian materi juga dapat mempengaruhi latihan ke depannya.

Berdasarkan pengalaman peneliti mengamati live practice SMPN 1 Balen, sebagian besar kursus keterampilan sepak bola yang diberikan oleh pelatih digunakan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola, untuk meningkatkan keterampilan sepak bola siswa SMPN 01 Balen. Diinstruksikan pada tiga kelompok umur yaitu kelompok umur 8-10 tahun, kelompok umur 10-12 tahun, dan kelompok umur 13-15 tahun, namun pada tataran program masih belum ada program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan sepak bola. Kelompok usia 13-15 tahun merupakan kelompok usia yang sangat baik untuk mengembangkan keterampilan sepak bola yang diterapkan pada permainan sepak bola, namun program belum dilaksanakan di SMPN 01 Balen untuk kelompok usia 13-15 tahun. Hal ini dapat dilihat dari setiap pertandingan yang dilakukan oleh siswa SMPN 01 Balen dalam berbagai turnamen dan kompetisi yang masih kurang dalam keterampilan bermain sepakbola, belum memiliki *fielling* yang bagus terhadap bola, *passing* yang dilakukan masih banyak yang lemah dan akurasinya terbatas, kualitas *shooting* yang masih belum terkoordinasi, dan kemampuan *heading* yang masih jauh dari sasaran.

Untuk membentuk atlet agar memiliki keterampilan dan teknik sepakbola yang bagus, peneliti membuat modifikasi latihan keterampilan bermain sepakbola yang dinamakan *Drill ball skill*. Latihan *Drill ball skill* ini merupakan bentuk latihan yang memadukan dan mengkombinasikan beberapa teknik dasar dalam

sepakbola yang meliputi sentuhan terhadap bola (*ball feelling*), menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menembak (*shooting*). Melihat fakta di lapangan, model latihan *Drill ball skill* ini belum banyak digunakan oleh pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB), Sehingga perlu adanya inisiatif dari pelatih untuk membuat model latihan *Drill ball skill* yang efektif dan efisien, serta dapat dikatakan dengan satu model latihan dapat melatih berbagai komponen latihan dalam sepakbola, kompleksnya dapat melatih keterampilan bermain sepakbola siswa SMPN 01 BALEN kelompok usia 13-15 tahun.

Permainan sepak bola yang dilakukan melalui latihan drill ball shooting sepak bola merupakan proses yang berulang guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, program latihan yang diikuti atlet dalam jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam penampilannya (James, 2012). Dalam hal ini permainan sepak bola melalui latihan drill ball shooting sepak bola, ketika berbicara mengenai latihan maka kita akan mengungkapkan berbagai hal mengenai latihan, dan latihan sendiri adalah unsur penting untuk seorang atlet mencapai prestasi yang maksimal.

Metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Sagala, 2014). Metode latihan pada umumnya digunakan sebagai pengembangan ketangkasan atau keterampilan yang dipelajari (Sudjana, 2014). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa suatu cara yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan membiasakan seseorang melakukan keterampilan tertentu.

Dalam pengamatan saat berada di SMPN 1 Balen Peneliti melihat pertandingan yang dilakukan oleh siswa SMPN 1 Balen Bojonegoro, dan ketika bola sudah dekat dengan gawang, para siswa terlihat masih kesulitan untuk menendang bola ke gawang. Setelah melakukan pengamatan peneliti ingin mengambil judul tentang menendang bola dan latihan menggunakan latihan berulang-ulang (*drill*) Model latihan Keterampilan Bola metode *drill* merupakan model latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola, karena usia 13-15

tahun merupakan masa pengenalan penerapan dan cara bermain dalam permainan, sehingga diharapkan dengan model latihan keterampilan Bola metode *drill* siswa dapat menerapkan dasar-dasar dalam permainan. situasi Hasil latihan kombinasi teknis. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan di Smpn 01 Balen. Alasan pengambilan data di Smpn 01 Balen adalah karena banyak siswa di Smpn 01 Balen Bojonegoro yang level sepakbolanya tidak tinggi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini : Adakah pengaruh model latihan *drill* terhadap ketepatan menendang permainan sepakbola siswa SMPN 01 Balen Bojonegoro

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Batasan masalah ditentukan agar arah penelitian tidak melenceng ke arah lain dan terfokus pada konsep penelitian yang dirancang. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Balen Bojonegoro dan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *drill* terhadap ketepatan menendang permainan sepakbola siswa SMPN 01 Balen Bojonegoro

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari temuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.5.1 Secara Umum**

1. Sebenarnya Semacam. Dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi peneliti selanjutnya, membuat hasil penelitian Dapatkan lebih dalam dan lebih akurat, Anda bisa Memberikan pengembangan pengetahuan bagi orang lain.

2. Sebagai peneliti selanjutnya, bentuk latihan ini dapat dibuat menjadi bentuk materi terapan yang dapat digunakan dalam pengembangan teknik pembinaan sepakbola.
3. Sebagai sumber referensi bagi pelatih teknis untuk melatih keterampilan sepakbola.

### **1.5.2 Secara teoritis**

1. Semacam penelitian ini dapat membantu pelatih dan pemain khususnya pemain sepak bola untuk memahami pentingnya model latihan keterampilan bola untuk meningkatkan keterampilan sepak bola.
2. Dapat dijadikan acuan untuk menyusun rencana latihan khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP)
3. Menambah pengalaman dan pengetahuan praktis bagi peneliti yang melakukan penelitian.
4. Dengan metode ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di klub maupun sekolah tentang perkembangan model latihan *drill* untuk melatih keterampilan bermain sepakbola.

### **1.6.1 Definisi Istilah**

#### **1.6.1 Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, kesehatan dan emosional.

#### **1.6.3 Sepak Bola**

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang.

### 1.6.3 Metode Drill

Metode yang digunakan secara berulang-ulang untuk menguasai suatu teknik tertentu.

### 1.6.4 Menendang Bola ke gawang (*Shooting*)

Menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*) merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan menendang adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor, oleh karena itu seorang pemain harus memiliki tendangan yang baik, cepat dan tepat.

