

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Aktivitas olahraga dilakukan sebagai bentuk-bentuk latihan, pengembangan diri, reaksi, pendidikan, mata pencarian, tontonan penyaluran minat dan bakat manusia, oleh karena itu olahraga erat dengan hubungannya dengan kehidupan budaya manusia. Masalah penyebaran penduduk, urbanisasi, organisasi masyarakat yang cepat berkembang, pembangunan struktur-struktur sosial dinegara yang menjadi merdeka, tersedianya waktu senggang karena mekanisasi, masalah pengangguran, dan masalah lainnya, menyebabkan tuntutan terhadap kebutuhan gerak tubuh menjadi semakin tinggi. Dalam hal ini olahraga dapat menjadi salah satu wadah penyaluran aspirasi yang cukup tepat.

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi).

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Olahraga adalah pendidikan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang tinggi. Per definisi, olahraga diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa olahraga memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dari olahraga tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisinya tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pengertian olahraga pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, olahraga diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa.” Artinya, dalam tubuh yang baik ‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno yaitu, *Men sana in corpore sano*.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadiolahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain, karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentukbentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (di Amerika umumnya disebut athletics) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

Olahraga pada hakikatnya merupakan kegiatan gerak tubuh yang ditandai dengan gerakan-gerakan tubuh secara ritmis dan tersusun secara sistematis yang dimaksudkan untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan. Kegiatan ini melibatkan organ-organ tubuh yang ditandai dengan proses keterlibatan seluruh dimensi individu,

baik gerak, kognisi, afeksi maupun emosi. Salah satu cabang olahraga yang cukup populer dimasyarakat adalah cabang olahraga sepakbola.

Pada masa Dinasti Han, masyarakat China diketahui sudah mengenal permainan menggiring bola kulit dengan menendangnya ke gawang berbentuk jaring kecil. Permainan bola itu disebut dengan Tsu chu. Namun, olahraga yang di kemudian hari disebut sebagai sepak bola itu, dulunya tak dimainkan oleh masyarakat biasa. Pada saat itu, sepak bola dimainkan oleh tentara Tiongkok untuk menjaga fisiknya. Di sisi lain, mereka juga bermain sebagai sarana hiburan ketika ada perayaan ulang tahun kaisar. Di negara lain juga ditemukan permainan serupa, tepatnya di Jepang. Jika di China disebut Tsu chu, maka permainan bola di Jepang saat itu dikenal dengan Kemari. Mirip dengan di China, pada waktu itu orang Jepang memainkan dengan cara menggiring bola yang terbuat dari kulit kijang. Berdasarkan catatan sejarah, tidak hanya di China dan Jepang, tapi permainan sepak bola kuno juga ditemukan di negara-negara lain seperti Romawi, Inggris, Meksiko, Amerika Tengah sampai ke Mesir kuno yang sudah memainkan sepak bola dengan memakai bola yang terbuat dari karet.

Seiring berkembangnya zaman, sepak bola kemudian tak hanya dikenal di wilayah kecil saja melainkan dikenal di lingkungan universitas dan sekolah. Perkembangan ini mulai terlihat pada tahun 1815 dan terus berkembang hingga menjelang tahun 1900. Saat itu, sepak bola modern mulai berkembang di Inggris setelah diadakan pertemuan oleh 11 wakil dari perkumpulan sepak bola yang ada di

Football Association Freemasons Tavern di London pada 1863. Hasil pertemuan kemudian menetapkan peraturan-peraturan dasar dalam permainan sepak bola di Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Sepak bola kian populer setelah pelaut, pedagang, dan tentara Inggris mulai mengenalnya di sepanjang abad ke-19. Sampai akhirnya pada 1904, sejalan dengan perkembangan sepak bola di negara-negara Eropa, terbentuklah asosiasi tertinggi sepak bola dunia yang dinamakan Federation International de Football Association (FIFA).

Di Indonesia sendiri, permainan sepak bola modern diketahui dibawa oleh Belanda pada zaman penjajahan. Organisasi sepak bola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah Nederland Indische Voetbal Bond (NIVB). Pada masa itu, sepak bola di pulau Jawa hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda dan masyarakat terpelajar yang memiliki akses. Artinya, sepak bola modern belum menjadi olahraga yang merakyat. Kemudian seiring berkembangnya sepak bola di dunia, olahraga itu juga kian berkembang di Indonesia. Tercatat pada 1915, mulai bermunculan klub-klub sepak bola yang digawangi oleh warga Tionghoa di Indonesia. Lalu pada tahun 1920, klub seperti UMS Jakarta dan Surabaya berhasil menjadi klub terhebat dalam persepakbolaan Hindia Belanda. Beberapa tahun setelah itu, dibentuklah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI ) yang didirikan di Yogyakarta pada 19 April 1930. Pemimpin PSSI pertama kala itu adalah Soeratin Sosrosoegondo, sebagaimana dilansir dari laman resmi PSSI. Didirikannya PSSI ini memiliki tujuan untuk menggunakan sepak bola sebagai alat untuk menyebarkan semangat nasionalisme di

kalangan pemuda dan menentang penjajahan Belanda. Setelah berdirinya PSSI, kompetisi tahunan di Indonesia mulai berjalan mulai dari tahun 1931 hingga 1941. Kompetisi berhenti dari tahun 1942 hingga 1950 saat Jepang mulai masuk menjajah Indonesia hingga masa awal kemerdekaan. Baru setelah itu tahun 1951 PSSI kembali berjalan.

Sepakbola merupakan olahraga permainan bola besar. Menurut (Al-Hadiqie, 2013) Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Untuk dapat memainkan permainan ini dengan sempurna maka seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan ini. Teknik tersebut merupakan hal yang mendasar yang harus dikuasai seorang pesepak bola. Dalam permainan sepak bola yang merupakan teknik dasar bermain bola yaitu menendang, menahan, menggiring dan mengoper Sepakbola benar-benar merupakan permainan beregu, walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu, dan juga jarang kita lihat seorang pemain bola menggiring bola sepanjang lapangan dan mencetak gol spektakuler sendirian. Dalam segala hal keberhasilan tim itu tergantung pada pemain yang bekerja dengan kombinasi kelompok. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol ke gawang lawan anggota tim harus meningkatkan kemampuan teknik dan juga fisik. Pada permainan sepak bola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik, teknik, taktik serta mental yang kuat, akan tetapi setiap pemain juga harus mempunyai keterampilan teknik dasar permainan yang baik dan benar. Passing

sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Menendang bola adalah teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Marihot et al., 2023).

Pada permainan sepak bola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik, teknik, taktik serta mental yang kuat, akan tetapi setiap pemain juga harus mempunyai keterampilan teknik dasar permainan yang baik dan benar. Passing sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Menendang bola adalah teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain. Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak, para remaja dan orang dewasa laki-laki serta perempuan. Permainan ini sangat besar andilnya untuk perkembangan jasmani dan rohani bagi orang yang melakukannya terutama anak-anak dan remaja. Perkembangan jasmani yang dimaksud adalah pembentukan tubuh yang meliputi

anatomis, dan fisiologis serta kemampuan jasmani yang mencakup : *speed, agility, strong endurance fleksibility* dan sebagainya.

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris, 2015).

”permainan sepak bola merupakan olahraga permainan yang memerlukan gerakan atau keterampilan yang kompleks. Untuk itu para pemain harus menguasai teknik dasar yang diperlukan dalam permainan sepak bol, seperti mengoper bola (*passing the ball*), mengontrol bola (*controlling the ball*), menggering bola (*dribbling the ball*), menembak bola (*shhoting the ball*), dan menyundul bola (*heading the ball*) yang baik (Chandra 2018: 44)”.

Menurut (Addy Idris, 2015) Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

Dalam permainan sepak bola terdapat teknik-teknik dasar yang menunjang terhadap prestasi, antara lain teknik menendang bola, menggiring bola, melempar bola dan teknik khusus penjaga gawang. teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah Menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang (Sucipto 2005 : 17). Dari berbagai teknik dasar tersebut, penulis mengambil teknik menendang bola untuk dibahas secara lebih mendalam.

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. Mengenai definisi shooting (menendang bola), Sudjarwo, Iwan (2015:23) mengemukakan sebagai berikut: “Shooting adalah keterampilan menembak yang dasar, mencakup *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *serving* atau menikung”. Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Menurut Soekatamsi (2005:84) shooting adalah “Salah satu kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang”. Sedangkan menurut Sugiyanto (2007:17) shooting adalah “Tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan”.



Adapun prestasi yang pernah diraih siswa SMP Negeri 3 Tebing Tinggi sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Perolehan Medali**

NO	Tahun	Prestasi		
		Emas	Perak	Perunggu
1	2017	1	-	-
2	2018	-	-	1
3	2023	-	-	-

Berdasarkan analisa penulis sebagai pelatih, serta pengalaman langsung sebagai atlet, bahwa dalam pertandingan Sepakbola dominan serangan dilakukan dengan menggunakan teknik *Shooting* yang penuh power dan kearah gawang lawan. Dengan demikian, efisiensi gerak menjadi maksimal. Oleh karena itu, kemampuan *Shooting* ini patut dimiliki oleh seorang atlit sebagai teknik pendukung dalam menyempurnakan keterampilan gerak Sepakbola secara totalitas. Dengan demikian, pelaksanaan latihan perlu dilakukan.

Pertandingan sepakbola tidak terlepas dari peran seorang pelatih yang sangat besar untuk mendidik serta melatih fisik, teknik, taktik dan mental atlit itu sendiri. Seorang pelatih harus jeli dalam melatih teknik yang efektif dan efisien untuk Sepakbola dalam persiapan pertandingan, khususnya teknik *shooting* yang sering

digunakan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada atlet Sepakbola SMP Negeri 3 Tebing Tinggi ditemukan banyak sekali kesalahan dalam melakukan shooting pada sepakbola. Alasan utama yang diberikan adalah siswa masih harus diberikan pemahaman dasar gerakan dalam Sepakbola, termasuk juga dalam melakukan *shooting*. Selain itu, hasil analisa yang penulis lakukan pada atlet Sepakbola SMP Negeri 3 Tebing Tinggi kenyataannya bahwa kemampuan *shooting* belum maksimal hal ini dibuktikan dengan kesalahan-kesalahan dalam melakukan *shooting* arah bola tidak tepat sasaran dan kurangnya *power* pada saat melakukan *shooting* sehingga bola dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Kurang maksimalnya *Shooting* tersebut diindikasikan belum maksimalnya kekuatan otot tungkai serta kurangnya variasi latihan fisik untuk mendukung peningkatan kemampuan *shooting*.

Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah dalam latihan *Shooting* sepakbola pada permainan sepakbola ini dapat diberikan latihan *Box Jump* Dan *Squat*. Dari latihan ini belum diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan *Shooting* sepakbola. Maka dari itu, peneliti akan memberikan perlakuan kepada dua kelompok, kelompok pertama akan diberikan latihan *jum box* dan kelompok kedua akan diberikan latihan *squat*. Kemudian dari kedua kelompok tersebut hasilnya akan dibedakan latihan yang

mana lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada sepak bola.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih dan mempermudah siswa dalam penguasaan dan keterampilan dasar dalam permainan sepakbola, untuk itu penulis akan melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Latihan Box Jump Dan Squat Terhadap Kemampuan Shooting Speakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi*”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh latihan *Box Jump* terhadap terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi?
2. Adakah pengaruh latihan *squat* terhadap terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi?

3. Adakah perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* Dan *Squat* Terhadap Kemampuan *Shooting* sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Box Jump* terhadap terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat* terhadap terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi?
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan *Box Jump* Dan *Squat* Terhadap Kemampuan *Shooting* sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk penulis sendiri pada khususnya dan pihak-pihak terkait pada umumnya, yaitu sebagai berikut.

1. Sebagai rujukan program latihan yang dapat dijadikan pegangan bagi pelatih didalam upaya untuk meningkatkan hasil kemampuan shooting.
2. Penelitian ini akan memberikan kontribusi yang baik pada peningkatan kualitas *Shooting* Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Tebing Tinggi.
3. Sebagai bahan *referensi* untuk penelitian selanjutnya yang *relevan* dengan penelitian ini dengan melibatkan *variabel-variabel* lain serta dengan populasi yang