

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Dini Rosdiani 2013: 137). Secara linguistik, konsep olahraga yang merujuk pada aktivitas fisik memiliki akar dalam bahasa Indonesia itu sendiri, dengan kata "olah" yang berarti mengolah, dan "raga" yang merujuk pada dimensi jasmani. Hal ini mencerminkan bahwa olahraga merupakan penyatuan dari aktivitas pengolahan atau pengembangan tubuh yang tidak terpisahkan dari dimensi fisik manusia, termasuk salah satunya permainan yang sangat populer dilingkungan masyarakat yaitu permainan sepak bola.

Permainan sepak bola adalah olahraga yang populer dan diminati oleh banyak orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Permainan ini merupakan permainan dengan memainkan bola menggunakan kaki dan kepala untuk memasukannya ke gawang lawan. Salah satu keterampilan yang penting dalam sepak bola adalah *shooting*, yaitu permainan ini dimainkan oleh 11 orang untuk satu tim dengan masing-masing tim saling berhadapan untuk kemampuan untuk menendang bola ke arah gawang lawan dengan tepat dan kuat. *Shooting* merupakan faktor penentu dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Menurut (Raharjo et al., 2018) mengungkapkan bahwa sepak bola merupakan

suatu permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental.

Permainan sepak bola memiliki tehnik dasar *shooting* yang dapat mudah dikuasai, Diperlukannya latihan yang beragam dan intensif untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah menggunakan latihan permainan target, yaitu latihan yang menggunakan sasaran berupa target yang ditempatkan di sekitar gawang. Latihan ini bertujuan untuk melatih akurasi, kecepatan, dan kekuatan *shooting*.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan permainan target berpengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Zubaidi et al., 2021) menemukan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel tahun 2020. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh (Bagas et al., 2023) Target bola atau bola target ialah latihan dengan menggunakan target sasaran yang ditentukan dengan cara menggelindingkan bola didepan atau dibelakang siswa SSB kemudian di tembakkan sesuai target tanpa harus dikontrol terlebih dahulu, tujuannya untuk meningkatkan akurasi tendangan siswa SSB.

Dalam pertandingan antar SMK/SMA Sumsel sepak bola di SMK N 4 Palembang dilihat dari data pada tahun 2022 bawasanya SMK Negeri 4 Palembang mengalami kemunduran prestasi dalam cabang olahraga sepak bola, beberapa Teknik dasar yang menjadi kendala yaitu *dribbling*, *passing*, *heading* salah satunya *shooting* mengalami sangat rendah dalam ketepatan *shooting*,

solusinya dengan mempunyai latihan permainan target. Latihan permainan target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SMK N 4 Palembang. Dengan rutin melibatkan siswa dalam latihan yang fokus pada meningkatkan akurasi tembakan, para pemain dapat mengembangkan keterampilan teknis mereka. Dengan menyelenggarakan sesi latihan yang lebih intensif dan terarah, melibatkan pelatih yang berpengalaman untuk memberikan panduan lebih mendalam mengenai teknik dan strategi *shooting* yang tepat.

Meskipun demikian, penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola masih terbatas. Khususnya, belum ada penelitian yang mengkaji pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SMK N 4 Palembang.

Di Indonesia, seperti di Palembang, olahraga sepak bola juga sangat populer, dan banyak sekolah menengah kejuruan (SMK) yang memiliki tim sepak bola sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler. Di SMK N 4 Palembang, kemungkinan besar terdapat tim sepak bola yang aktif berlatih dan berkompetisi. Untuk mencapai tingkat ketepatan *shooting* yang optimal, diperlukan latihan yang sistematis dan terarah. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah latihan permainan target. Latihan ini melibatkan pemain dalam situasi yang menyerupai kondisi permainan sesungguhnya, dengan fokus pada akurasi tendangan ke arah target yang ditentukan.

Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di

SMK N 4 Palembang. Dengan mengetahui pengaruhnya, diharapkan dapat memberikan panduan bagi pelatih dan pemain dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam permainan sepak bola, khususnya dalam hal ketepatan *shooting*.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di SMK N 4 Palembang”

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

- 1.2.1.1 Kurangnya Ketepatan *Shooting* dalam Permainan ekstrakurikuler Sepak Bola: Siswa di SMK N 4 Palembang menghadapi masalah kurangnya ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- 1.2.1.2 Kurangnya Efektivitas Latihan Umum: Ada kebutuhan untuk menilai apakah latihan umum yang dilakukan di sekolah telah efektif meningkatkan ketepatan *shooting* siswa.
- 1.2.1.3 Kesenjangan Performa Antara Siswa: Terdapat variasi dalam tingkat ketepatan *shooting* antara siswa di SMK N 4 Palembang, menunjukkan perluasan kesenjangan dalam kemampuan individu

## **1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah**

1.2.2.1 Konteks Sekolah dan Lokasi: Fokus hanya pada siswa di SMK N 4 Palembang, sehingga temuan mungkin tidak dapat diterapkan secara langsung ke sekolah atau lokasi lain.

1.2.2.2 Waktu Pengukuran: Pengukuran ketepatan *shooting* dibatasi pada periode tertentu dan mungkin tidak mencakup perubahan jangka panjang.

1.2.2.3 Variabel Latihan: Perlu dibatasi jenis latihan permainan target yang digunakan agar dapat fokus pada pengaruh spesifik terhadap ketepatan *shooting*.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan sepak bola di SMK N 4 Palembang?.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui. Pengaruh Latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SMK N 4 Palembang.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

1.5.1 Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Olahraga: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di SMK N 4 Palembang. Dengan memahami

dampak latihan permainan target, metode pembelajaran dapat disesuaikan untuk lebih efektif dan efisien.

- 1.5.2 Optimasi Latihan Sepak Bola: Hasil penelitian dapat membantu pelatih sepak bola di SMK N 4 Palembang untuk mengoptimalkan latihan mereka. Informasi mengenai latihan permainan target yang efektif dapat diintegrasikan ke dalam program latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* para siswa.
- 1.5.3 Pengembangan Keterampilan Individu: Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana latihan permainan target dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan individu dalam sepak bola. Ini dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan mengasah keterampilan *shooting* mereka.
- 1.5.4 Peningkatan Performa Siswa: Dengan memahami pengaruh latihan permainan target, sekolah dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada siswa untuk meningkatkan performa mereka dalam permainan sepak bola. Hal ini dapat menciptakan lingkungan di mana siswa merasa didukung dalam pengembangan keterampilan olahraga mereka.