

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sudah dikenal berpuluh puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi ditingkat dunia. Olahraga ini mengalami kemajuan yang cukup pesat, saat ini hampir semua orang senang bermain sepak bola. Olahraga sepak bola telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia, dari sabang sampai marauke dari anak sampai orang dewasa bermain sepak bola.

Sepakbola menjadi salah satu pemersatu bangsa dan menjadi salah satu alat perjuangan bangsa. Dengan sepak bola secara tidak langsung menimbulkan benih-benih nasionalisme rakyat suatu negara dalam membela tim kesebelasan negaranya. Organisasi sepak bola dunia adalah FIFA (*federation of football association*) yang bermarkas di Swiss. Dalam sejarahnya sepak bola memiliki perjalanan yang panjang untuk sampai kepada konsep dan permainan yang modren seperti sekarang ini.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat. Semua kalangan baik tua dan muda bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan sangat menggemari olahraga ini. “Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental” (Luxbacher, 1998:v). Olahraga ini dapat dijadikan

sebagai hiburan, peningkatan kondisi tubuh dengan melakukan latihan atau juga sebagai sarana untuk berprestasi dalam membela desa, daerah dan negara. Olahraga yang digemari oleh setiap lini masyarakat ini merupakan gambaran sepakbolaan di Indonesia khususnya dan negara maju pada umumnya. Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut kerjasama yang baik dan rapi karena sepak bola merupakan permainan tim. Dengan demikian, kerjasama yang baik dalam tim merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Itu artinya, kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan kerjasama tim yang baik.

“Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang” Abdoellah (1981:409). Masing-masing tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan sesuai dengan FIFA *law of the game*. Definisi lain sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain termasuk sorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, namun penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Selain kerjasama tim yang solid, dalam permainan sepak bola pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Tiga komponen tersebut harus dimiliki oleh setiap pemain yang menginginkan prestasi.

Prestasi tim nasional kemudian mengalami penurunan karena pembinaan tim nasional kurang bersinergi dengan pengembangan dan pengelolaan organisasi

serta juga kompetisi yang diadakan tidak terlalu bagus. Namun, pada era sebelum tahun 1970-an, menjadi sebuah kebanggaan beberapa pemain sepakbola Indonesia karena sempat bersaing di kompetisi internasional. Dalam perkembangannya PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola, perkembangan sepak bola nasional berkembang cukup baik. Hal tersebut secara tidak langsung memperlihatkan, sepak bola salah satu olahraga yang bisa menarik hati masyarakat. Bukan sekedar olahraga yang bisa menyegarkan badan, mempersatukan bangsa, tetapi juga mempertontonkan permainan yang menarik pada setiap pertandingan. Maka tidak salah saat ini sepak bola merupakan olahraga yang populer baik dalam tingkat daerah sampai tingkat dunia.

Sepak bola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat tentunya dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan pada saat permainan. Pemain sepak bola juga harus mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Selain itu pemain sepak bola harus memiliki daya tahan fisik yang luar biasa dikarenakan permainan berlangsung cukup lama dengan intensitas tinggi. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan tersebut adalah untuk menunjukkan penampilan terbaik di lapangan sepak bola. Selain fisik dan mental seperti dijelaskan sebelumnya, dalam permainan sepak bola yang paling penting juga adalah penguasaan teknik bermain.

Adapun beberapa teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing, controlling, dribbling, heading shooting, dan goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepak bola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepak bola sesuai dengan tujuan mencetak gol. Menendang bola ke gawang (*shooting*) merupakan faktor terpenting dan utama dalam bermain sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan keahliannya menendang dengan menggunakan kedua kakinya. Sebenarnya menendang adalah teknik memerlukan kemampuan jarak dan arah. Agar siswa dapat menguasai kemampuan *shooting* sepak bola yang baik maka diperlukan suatu metode latihan yang baik sehingga pendekatan yang digunakan benar efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimiliki sehingga akan berkembang secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan selama PPL di SMA Negeri 15 Palembang, sekolah ini memiliki potensi yang cukup besar untuk membina siswa menjadi atlet sepak bola yang berprestasi dikarenakan di SMA ini ada ekstrakurikuler sepak bola yang didukung sarana dan prasarana berupa lapangan sepak bola yang dekat dengan lokasi sekolah dan dapat digunakan untuk latihan. Hal tersebut merupakan faktor utama untuk menciptakan kesempatan siswa untuk berprestasi mengingat saat ini banyak sekolah yang ada di kota Palembang tidak memiliki dan dekat dengan lapangan sepak bola. Namun kenyataannya dilapangan ternyata prestasi sepak bola SMA Negeri 15 Palembang belum maksimal. Peneliti melihat kemampuan shooting sepak bola para siswa ekstrakurikuler sepak bola di

SMA negeri 15 Palembang masih kurang, hal tersebut terlihat saat mereka melakukan shooting tidak memiliki *power* dan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang. *Shooting* harus dilakukan dengan cepat, kuat, dan tepat. Untuk menghasilkan *shooting* yang cepat, kuat dan tepat sangat dibutuhkan power otot tungkai. Dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* bola perlu diusahakan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat pemanduan bakat, pendidikan serta pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan sebagai pencapaian prestasi yang optimal.

Dari uraian diatas, muncul permasalahan yang harus diteliti lebih mendalam yaitu latihan apa yang tepat dapat meningkatkan power otot tungkai sehingga menghasilkan *shooting* yang cepat, kuat, dan tepat. Disini peneliti akan memfokuskan *shooting* dan melibatkan unsur latihan skipping dan *single leg speed hop* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SMA Negeri 15 Palembang. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian dengan judul :”**Pengaruh latihan skipping dan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* sepak bola di ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang**”.

## **1.2. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan penulis adalah sebagai berikut:

1. Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang belum memiliki kemampuan *shooting* yang baik.

2. *Power* otot tungkai kaki siswa ekstrakurikuler sepak SMA Negeri 15 Palembang kurang baik saat melakukan tendangan menggunakan punggung kaki.

### **1.3. Batasan Masalah**

Batasan masalah pada peneliti ini, di fokuskan pada pengaruh latihan *skipping* dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa di ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam peneliti ini adalah sebagai berikut :

1. apakah terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang ?
2. apakah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang?
3. apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *skipping* dengan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang

2. Pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang
3. Perbedaan pengaruh antara latihan *skipping* dengan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Setiap permasalahan yang diteliti, diharapkan dapat memberikan dan memperoleh hasil yang positif, khususnya pada olahraga sepak bola. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis:
  - a. Diperolehnya konsep-konsep tentang latihan *skipping* dan latihan *single leg speed hop* dan bagaimana bentuk pelaksanaannya.
  - b. Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh latihan *skipping* dan *single leg speed hop* terhadap hasil *shooting* sepak bola yang dapat dijadikan rujukan pengembangan keilmuan dalam dunia pendidikan khususnya bidang pendidikan jasmani olahraga sepak bola.
  - c. Bisa digunakan sebagai bahan informasi dalam penelitian kedepannya
2. Manfaat praktis :
  - a. Bagi pihan sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola melalui pemberian latihan-latihan fisik yang diajarkan oleh guru

- b. Bagi guru penjasorkes: sebagai informasi yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan hasil *shooting* sepak bola.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan mengenai permasalahan tentang upaya peningkatan kemampuan shooting sepak bola siswa melalui latihan *skipping* dan latihan single leg speed hop untuk dikaji pada penelitian selanjutnya
- d. Bagi siswa, penelitian ini sebagai sarana untuk meningkatkan hasil *shooting*.