

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas yang banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat saat ini. Olahraga banyak dilakukan untuk menyalurkan hobi, menjaga kesehatan tubuh, rehabilitasi, hingga sebagai prestasi. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, dikarenakan olahraga sepakbola ini dapat dimainkan dimana saja dan tidak harus membutuhkan dana yang sangat besar (Dedi, 2019).

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Ivan, 2016). Teknik serangan *shooting* dalam permainan sepakbola sangat penting sekali dikuasai oleh para pemain, terutama pemain depan, maka dari itu pemain perlu meningkatkan keahlian mereka melalui berbagai latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* tersebut (Romli, 2019).

Bermain sepak bola cukup dengan permainan sederhana yang tetap bisa dilakukan oleh beberapa orang anak saja walaupun peraturan aslinya memang dimainkan dengan 11 lawan 11, dengan lapangan atau lahan seadanya. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyakbanyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang.

Saat ini sepak bola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram. Prestasi yang baik tidak bisa diperoleh dengan cara instan, tetapi harus dibangun bertahap mulai dari usia dini, usia remaja, usia junior, hingga senior. Tahapan ini memungkinkan atlet/pemain sepak bola akan memiliki teknik dasar yang mumpuni sehingga dapat menunjang penampilannya di lapangan.

Berbicara tentang sepak bola, ada unsur-unsur yang harus dimiliki dan sangat menentukan kualitas seorang pemain maupun sebuah tim. Unsur-unsur tersebut adalah unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Unsur-unsur tersebut saling menunjang dan berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Maka di sinilah tugas pelatih untuk bisa meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental para pemainnya. Agar tujuan utama untuk meraih prestasi dapat dicapai melalui proses latihan yang sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.

Latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan (Rajidin, 2014). Menendang bola ke gawang (*shooting*) merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola (Istofian & Amiq, 2016). Untuk menjadi seorang pemain sepak bola, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni, teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah (Widiastuti, 2019).

Selain kreativitas pelatih dalam menciptakan aktivitas-aktivitas latihan yang tidak membosankan, penggunaan media yang tepat juga dapat meningkatkan optimalnya hasil latihan yang diberikan. Oleh karena itu, dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan media ban untuk meningkatkan hasil akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah umum dalam penelitian ini adalah “Adakah terdapat pengaruh penggunaan latihan media target ban terhadap hasil akurasi *shooting* pada pemain Mengkirai FC Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang?”.

Dari masalah umum tersebut, kemudian diuraikan menjadi sub-sub masalah berikut :

1. Adakah pengaruh tingkat akurasi *shooting* sebelum diberikan latihan media target ban pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang ?
2. Adakah pengaruh tingkat akurasi *shooting* setelah diberikan latihan media target ban pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang ?
3. Seberapa besar pengaruh dari latihan media target ban dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Pengaruh Latihan Media Target Ban Dalam Meningkatkan Akurasi *Shooting* Pada Pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

Secara khusus tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Akurasi *shooting* sebelum diberikan latihan media target ban pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.
2. Akurasi *shooting* setelah diberikan latihan media target ban pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.
3. Pengaruh latihan media target ban terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan serta pengembangan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan pembinaan khususnya di bidang ekstrakurikuler sepak bola.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pemain

Sebagai tambahan informasi bagi para pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

### b. Bagi Guru Penjaskes dan Pelatih

Sebagai tambahan pengetahuan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan daya tahan pemain saat bertanding.

### c. Bagi Peneliti

Sebagai bahan acuan bagi peneliti dalam menyusun tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi.

### d. Bagi Lembaga

Sebagai bahan kepustakaan dan sebagai panduan referensi karya tulis ilmiah (Skripsi) yang akan datang bagi pembaca dan peneliti lainnya.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Hatch dan Farhady berpendapat dalam (Sugiyono 2021:67) secara teoritis variabel dapat di definisikan sebagai atribut seseorang atau objek dengan objek yang lain. Menurut Sugiyono (2014:42), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan Arikunto (2014:161) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa variabel merupakan segala sesuatu yang berada atau ada pada diri seseorang atau objek penelitian yang memiliki perbedaan di antara objek-objek tersebut. Adapun variabel yang

terdapat dalam penelitian ini ada dua macam, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

a. **Variabel Bebas**

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen atau variabel terikat. Menurut Sugiyono (2019:61) variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi adanya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah “Latihan Media Target Ban”.

b. **Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang timbul sebagai akibat langsung dari manipulasi dan pengaruh variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas, ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu. Menurut Sugiyono (2019:39) variabel independen sering disebut sebagai variabel output, kriteria dan konsumien. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Menurut Sugiyono (2021:69) mengatakan bahwa “Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian, variabel terikat diamati dan diukur untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas”. Suharsimi Arikunto (2014:167) “Variabel terikat atau dependent variabel (Y) adalah variabel tidak bebas, variabel tergantung atau variabel akibat”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa variabel terikat adalah sejumlah gejala atau faktor yang timbul akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah “ Akurasi *Shooting*”.

## 2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran antara peneliti dan pembaca, serta untuk mengungkapkan segala sesuatu yang diteliti secara tepat, maka variabel dalam penelitian perlu di definisikan secara operasional. Adapun variabel yang perlu didefinisikan adalah sebagai berikut:

### a. Latihan Target Media Ban

Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip prinsip latihan. Latihan target media ban adalah latihan dengan menggunakan ban sebagai target latihan. Dalam hal ini latihan target media ban digunakan untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada permainan olahraga sepakbola.

### b. Akurasi *Shooting*

*shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Akurasi *shooting* adalah kemampuan pemain untuk mengarahkan bola ke arah yang tepat. Dalam permainan sepak bola akurasi *shooting* dibutuhkan untuk mencetak gol.