

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kata "olahraga" secara harfiah dapat diartikan sebagai aktivitas mengolah atau menggerakkan badan. Dengan melakukannya secara teratur, seseorang dapat memperoleh segudang manfaat, termasuk menjaga vitalitas tubuh, berfungsi sebagai benteng pertahanan dari berbagai penyakit, dan secara umum menyempurnakan kesehatan fisiknya (Dedy Pranata, 2022). Olahraga pada perkembangannya telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan (April et al., 2021). Popularitas sepak bola sebagai cabang olahraga telah melampaui batas-batas negara, terbukti dari antusiasme penggemarnya baik di Indonesia maupun di seluruh penjuru dunia. Angka partisipasinya pun sangat fantastis, dengan estimasi lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia secara rutin memainkan puluhan juta pertandingan (Aby Erzuardy Putra, 2021)

Tujuan utama dalam olahraga sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang musuh, sambil mencegah gawang sendiri kebobolan. Untuk mencapai hal tersebut dalam waktu permainan 2 x 45 menit, seorang pemain harus cekatan dalam menerapkan keterampilan dan taktik, terutama saat berinisiatif melakukan serangan atau saat menjaga bola tetap dalam kendali timnya (Zakky Mubarak et al., 2021). Sebagai salah satu olahraga terpopuler di dunia, termasuk di Indonesia, sepak bola dikenal luas sebagai olahraga rakyat. Daya tariknya yang luar biasa mampu melintasi batas-batas status sosial dan gender, sehingga digemari oleh

siapa saja, dari kalangan atas sampai bawah, baik pria maupun wanita (Zaini Amirul & Noviardila Iska, 2020) .

Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian serius untuk pembinaan dan pengembangannya di Indonesia. Indikator kemajuan ini terlihat dari maraknya pendirian klub profesional dan Sekolah Sepak Bola (SSB) yang tersebar di berbagai penjuru nusantara, tidak lagi terpusat di perkotaan namun telah merambah hingga ke pelosok pedesaan. Fenomena ini semakin mengukuhkan status sepak bola sebagai olahraga rakyat, yang pada gilirannya diharapkan mampu menjamin ketersediaan talenta-talenta muda untuk masa depan persepakbolaan nasional (Rahman Sani Khinta, 2020). Pada dasarnya, sepak bola adalah pertandingan antara dua tim yang masing-masing menurunkan sebelas pemain. Laga ini dipimpin oleh empat orang ofisial—satu wasit utama, dua asisten, dan satu wasit cadangan—dan dimainkan di lapangan berukuran 100-110 m x 64-75 m. Sebagai olahraga yang dinamis, kontak fisik antar pemain lawan adalah bagian yang tak terpisahkan dari permainan (Irfan Muhammad et al., 2020).

Teknik dasar sepak bola mencakup tiga elemen utama: *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. *Passing* adalah tindakan mengoper bola ke rekan tim, yang bisa dilakukan dengan berbagai cara termasuk umpan jauh. *Dribbling* adalah seni membawa bola sambil menghindari dari lawan dan menjaga penguasaan bola. Adapun *shooting*, merupakan eksekusi tendangan kuat ke gawang lawan dengan intensi untuk mencetak gol (Zaini Amirul & Noviardila Iska, 2020).

Menendang bola adalah teknik yang sering digunakan dalam permainan sepak bola. Salah satu ciri khas permainan sepak bola adalah menendang bola. Pemain

dengan teknik menendang yang baik akan bermain dengan baik dan membawa tim untuk menang. Menendang bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti melakukan tembakan dan *passing*. Dalam sepakbola ada 2 jenis passing yaitu short pass dan long pass.

Menurut (Sutra, 2022) dalam (Pristiansyah et al., 2022) Umpan jarak jauh (*long pass*) telah menjadi salah satu elemen taktis yang sangat penting dalam strategi sepak bola kontemporer, terutama karena efektivitasnya dalam menciptakan ruang, keluar dari tekanan, dan membangun peluang gol. Eksekusinya yang berupa tendangan melambung bisa bertujuan ganda: di satu sisi sebagai operan akurat untuk mencapai kawan, dan di sisi lain sebagai cara untuk membersihkan area pertahanan demi mematahkan alur serangan lawan. Menurut (Aziz, 2020) dalam (Aziz et al., 2023) Dalam Kegagalan paling frekuen dalam *long pass* adalah operan yang tidak akurat sehingga mudah dipotong oleh lawan. Hal ini menjadi masalah besar karena umpan jauh merupakan instrumen vital untuk memulai serangan balik cepat dan juga sering digunakan sebagai opsi utama dalam situasi bola mati seperti tendangan bebas dan tendangan sudut. Kegunaan *long pass* sangat multifungsi, mulai dari mengirimkan umpan terobosan yang tak terduga ke area pertahanan musuh hingga menjadi metode bagi pemain belakang untuk memulai skema serangan balik secara instan. Tidak hanya itu, keterampilan ini juga membuka kemungkinan untuk menciptakan gol spektakuler dari jarak jauh, khususnya dengan memanfaatkan momen ketika penjaga gawang lawan sedang tidak berada pada posisinya yang semestinya (Ganyarsyah & Supriatna, 2019).

Dalam sepak bola, akurasi adalah kemampuan untuk mengarahkan bola ke target, namun banyak umpan jauh yang gagal mencapai sasarannya. Rendahnya presisi ini menjadi masalah serius, karena sehebat apa pun kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola, hal itu tidak akan berguna jika ia tidak bisa mengoper secara akurat kepada rekannya. Tingkat ketepatan tendangan ini sendiri dipengaruhi oleh berbagai hal, dengan dua penyebab utamanya adalah teknik ayunan kaki yang salah dan kondisi kebugaran pemain yang tidak optimal (Ganyarsyah & Supriatna, 2019).

SSB Siantar *City* didirikan pada tanggal 20 November 2022, terletak di Jalan Ahmad Yani Lapangan Brimob Kota Pematangsiantar. SSB Siantar *City* memiliki 2 orang pelatih yaitu Kuya Azmin yang berlisensi C AFC sebagai pelatih u-16 dan Muhammad Safii yang berlisensi D Nasional sebagai pelatih u-12. SSB Siantar *City* memiliki 63 atlet yang mengikuti latihan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu dimulai pada pukul 14.00 WIB. Pada tanggal 16 Februari 2025, peneliti menyebarkan kuisioner kepada para atlet SSB Siantar *City*. Kuisioner ini berupa pertanyaan yang berisi tentang teknik dasar dalam permainan sepakbola, seperti *control* bola, *short passing*, *long passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Setelah melakukan penyebaran kuisioner terdapat 18 responden yang mengisi kuisioner yang telah dibuat peneliti. Dari 18 atlet terdapat 16,7% yang mengisi sangat kurang, terdapat 38,9% yang mengisi kurang, terdapat 27,8% yang mengisi sedang, terdapat 11,1% yang mengisi baik, dan terdapat 5,6% yang mengisi sangat baik dalam teknik dasar *long passing*. Menjadikan teknik dasar *long passing* menjadi bermasalah di SSB Siantar *City* dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Maka dari itu peneliti

berinisiatif untuk melakukan observasi di lapangan pada tanggal 20 Februari 2025 saat atlet sedang melakukan pertandingan, dari hasil observasi tersebut pada saat atlet melakukan long passing yang tidak dalam penjagaan lawan bola tidak sampai ke pemain lain beberapa kali juga tidak tepat atau tidak terjangkau oleh pemain lain hal ini disebabkan oleh pemain belum optimal melakukan teknik ayunan kaki dan posisi tubuh tidak condong ke belakang, dan ketika atlet melakukan *long passing* dalam penjagaan lawan sering sekali bola berhasil di halau, di rebut oleh lawan dan bola tidak sampai ke kaki rekan tim. Hal ini disebabkan karena pemain ragu ragu dalam mengambil keputusan dan panik ketika ada gangguan dari lawan.

Mengirimkan umpan jauh tepat ke sasaran adalah sebuah seni yang menuntut perpaduan sempurna antara akurasi, visi bermain, konsentrasi penuh, dan kemampuan membaca pergerakan lawan. Operan ini berfungsi sebagai instrumen taktis yang kuat untuk memindahkan bola secara cepat ke area vital lawan, entah melalui umpan datar yang membelah lapangan atau bola lambung yang melampaui garis pertahanan. Kualitas umpan yang presisi menjadi kunci bagi rekan setim untuk dapat mengolahnya menjadi serangan berbahaya atau bahkan sebuah gol. Di samping itu, umpan jauh dengan pantulan yang tak terduga seringkali menjadi senjata efektif, karena bola dengan trayektori seperti ini sangat sulit untuk dihalau secara sempurna oleh pemain bertahan. Prinsip teknik *long passing* yang harus diketahui adalah kaki tumpu, kaki penendang(kanan atau kiri), gerakan ayunan kaki, pandangan mata, bagian bola yang ditendang, dan postur tubuh setelah menendang (Doewes et al., 2022). Hasil penelitian Lisenchuk dkk (2021)

menunjukkan bahwa umpan jauh banyak digunakan oleh penjaga gawang (29,8% dari seluruh aksi teknik dan taktik) dan bek tengah (17,0%).

Karena tidak adanya data tes untuk atlet SSB Siantar *City* yang dilakukan oleh pelatih maka peneliti berinisiatif untuk melakukan tes awal *long passing* pada tanggal 6 Maret 2025 dari 18 atlet terdapat 33,3% atlet dikategorikan kurang, 61,1% atlet dikategorikan sedang, dan 5,6% atlet dikategorikan baik data ini terdapat di (lampiran 1). Berdasarkan hasil yang di peroleh, peneliti perlu melakukan tindak lanjut untuk meningkatkan kemampuan *long passing* pada atlet SSB Siantar *City*. Maka perlu adanya *latihan long passing* dalam penjagaan lawan yang bertujuan untuk mengumpan dengan tepat dalam situasi tekanan, serta kemampuan pengambilan keputusan yang cepat, dan percaya diri saat menghadapi penjagaan lawan. Dan latihan *long passing* tanpa penjagaan lawan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman teknis pemain dalam melakukan umpan jauh dengan akurat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam masalah tersebut dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Long Passing* Dalam Penjagaan Lawan dan Tidak Dalam Penjagaan Lawan Terhadap Hasil Dari *Long Passing* Pada Atlet SSB Siantar *City* Tahun 2025”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi terkait dengan teknik *long passing* pada atlet SSB Siantar *City*, antara lain:

1. Rendahnya kemampuan teknik dasar long passing pada sebagian besar atlet SSB Siantar *City* dibandingkan dengan teknik dasar lainnya seperti *dribbling*, *short passing*, *shooting*, dll, berdasarkan hasil kuisioner awal yang menunjukkan persentase dominan berada pada kategori “kurang” dan “sedang”.
2. Ketidaktepatan umpan *long passing* yang dilakukan atlet baik dalam situasi tanpa tekanan (tidak dijaga lawan) maupun saat dalam tekanan (dijaga lawan), yang sering kali tidak sampai ke sasaran atau mudah direbut oleh lawan.
3. Kekurangan dalam aspek teknis seperti ayunan kaki, posisi tubuh saat menendang, dan akurasi umpan, yang terlihat saat dilakukan observasi lapangan.
4. Kurangnya pengambilan keputusan yang tepat dan cepat serta rasa percaya diri pemain saat menghadapi tekanan lawan dalam melakukan long passing.
5. Minimnya latihan spesifik yang membedakan situasi latihan *long passing* antara kondisi dengan penjagaan dan tanpa penjagaan lawan, sehingga tidak maksimal dalam meningkatkan kemampuan passing di kondisi pertandingan nyata.
6. Kebutuhan akan model latihan terstruktur yang disesuaikan dengan situasi permainan, yaitu latihan long passing dalam penjagaan lawan dan tanpa penjagaan, untuk meningkatkan efektivitas penguasaan teknik dasar tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk dapat menghindari masalah yang terlalu luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu perbedaan pengaruh latihan *long passing* dalam penjagaan lawan dan tidak dalam penjagaan lawan terhadap hasil dari *long passing* pada atlet ssb siantar *city* tahun 2025

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *long passing* dalam penjagaan lawan dan tidak dalam penjagaan lawan terhadap hasil *long passing* atlet SSB Siantar *City*?
2. Latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi dan efektivitas *long passing* atlet SSB Sinatar *City*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif apakah latihan *long passing* dalam penjagaan lawan atau tidak dalam penjagaan lawan terhadap hasil dari *long passing* atlet SSB Siantar *City* tahun 2025

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan ilmiah mengenai efektivitas metode latihan dalam meningkatkan keterampilan long passing pada pemain sepak bola
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai acuan bagi riset-riset di masa depan dalam dunia keolahragaan, terutama dalam merancang dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif untuk keterampilan fundamental sepak bola
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi pelatih: Memberikan panduan dalam memilih metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *long passing* atlet, baik dalam situasi penjagaan lawan maupun tanpa penjagaan lawan
 - b. Bagi pemain: Membantu atlet dalam memahami pentingnya akurasi dan teknik *long passing* yang baik agar dapat diterapkan dalam pertandingan
 - c. Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB): Memberikan masukan dalam penyusunan program latihan yang lebih optimal guna meningkatkan kualitas teknik dasar pemain, khususnya dalam *long passing*.