

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer didunia. Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah regu sebelas orang termasuk penjaga gawang. Sistem permainan sepak bola memakai kaki, hanya penjaga gawang yang permainannya memakai tangan di area kotak penalti. Biasanya sepak bola dimainkan di ruangan terbuka seperti lapangan ataupun ruangan tertutup. Tujuan dalam permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menahan lawan bola tidak masuk ke gawang sendiri (Novrizal, Priawan, 2018).

Pemain sepak bola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola (Herwin 2004). Ternyata permainan sepak bola membutuhkan teknik dasar agar mampu menguasai lapangan diantaranya teknik dasar dalam sepakbola yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, *controlling*, dan *throw in* (Mamat Rahmat et al., 2023).

Teknik latihan *shooting* dalam sepak bola paling penting untuk mencetak angka dalam suatu permainan sepak bola. Tujuan dari *shooting* adalah untuk membawa bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk mendapatkan poin dalam meraih kemenangan. Kaki merupakan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan *shooting*. Kekuatan tungkai merupakan salah satu yang memegang peran penting dalam keberhasilan *shooting* bola ke gawang lawan.

Kekuatan tungkai dibutuhkan pemain sepak bola untuk melakukan *shooting* dengan kuat dan terkendali ke arah gawang. Semakin baik kekuatan tungkai dan kemampuan *shooting* yang baik, maka akan semakin besar peluang pemain untuk menciptakan gol. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Dalam melakukan latihan yang baik, pelatih harus memberikan program latihan *shooting* yang sesuai dan mempunyai kualitas sebagai salah satu program inti.

Program latihan merupakan rancangan latihan yang dilakukan dan dibuat oleh pelatih dengan tujuan tertentu. Dalam penyusunan program latihan pelatih mempunyai peran yang sangat penting (Cratty, 1983:213). Dalam menanggapi kemajuan zaman, program latihan menjadi senjata bagi pelatih dalam mempersiapkan atletnya untuk bertarung di lapangan. Selain itu, ilmu dan pengalaman pelatih dalam melatih dapat membantu pelatih untuk menyusun program latihan dengan baik sehingga program latihan dapat diaplikasikan kepada atlet dan mencapai tujuan dengan hasil memuaskan. Namun tidak sedikit pelatih yang kurang kreativitas dalam pengembangan materi latihan sehingga latihan tersebut terkesan monoton dan membuat atlet tidak semangat dalam berlatih dan mudah bosan terhadap materi atau program latihan yang diberikan pelatih. Dalam latihan *shooting* sangat dibutuhkan formasi latihan yang bervariasi untuk menghindarkan rasa jenuh atau bosan pada atlet.

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa, 2009:2). Latihan mempunyai peran penting dalam peningkatan keterampilan pemain sepakbola baik dari segi fisik maupun teknik. Salah satu

latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain sepakbola adalah latihan *shooting* dengan *inside foot* dan *instep drive*. Dengan latihan ini pemain dapat melakukan latihan *shooting* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada saat melakukan *shooting*.

Sekolah Sepak bola (SSB) Bandar Khalipah berperan sebagai tempat pembinaan bakat Sepakbola terlebih untuk anak berusia U13-U15 tahun yang didominasi oleh anak-anak Bandar Khalipah. Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah dilatih oleh pelatih yang memiliki Lisensi Sepak bola. Proses latihan dan jadwal latihan di SSB Bandar Khalipah ini terbagi berdasarkan umur para pemain. Subjek yang digunakan untuk penelitian ini ialah pemain yang berusia 13-15 Tahun.

Berdasarkan hasil Observasi yang telah dilakukan Peneliti di SSB Bandar Kalipah kurang lebih 1 bulan, Peneliti melihat masih banyak atlet yang kurang dalam melakukan *shooting* dengan benar, Dengan bukti masih banyak kesalahan atlet melaksanakan *shooting* seperti sasaran *shooting* kurang tepat dan tendangan *shooting* yang asal-asalan sehingga masih banyak kelemahan-kelemahan yang dilakukan para pemain. Yang di mana pada saat melakukan uji coba para atlet susah mencetak gol dalam saat melakukan pertandingan uji coba dan para atlet hanya mampu mencetak 1 gol dalam 1 pertandingan dalam banyaknya peluang yang ada saat uji coba.

Setelah melakukan pengamatan di SSB Bandar Khalipah, Peneliti melakukan pengambilan data awal kepada 16 pemain yang berusia 13-15 Tahun Di SSB Bandar Khalipah yang di perlukan sebagai sampel penelitian peneliti.

Pengambilan Data awal dilakukan peneliti berdasarkan buku Tes Keterampilan Olahraga (Winarno, 2006). Tes Keterampilan Menembak ke sasaran (*Shooting*). Berdasarkan dari hasil Tes Awal yang telah di laksanakan, terdapat 0 orang (0%) kategori baik, 8 orang (50%) kategori sedang, 8 orang (50%) kategori kurang. Melalui data di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa keterampilan *shooting* pemain masih terbilang kurang, sedangkan pada saat melakukan pertandingan sepak bola dibutuhkan kemampuan *shooting* yang baik.

Berdasarkan Hasil wawancara peneliti dengan pelatih, yang di mana pelatih mengatakan bahwa memang kemampuan *shooting* pemain SSB Bandar Khalipah masih kurang baik dan belum menguasai sepenuhnya *variasi* latihan. Yang di mana bentuk *variasi* latihan yang akan dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan kemampuan *variasi shooting* pada para pemain SSB Bandar Khalipah. Maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ”Pengaruh Latihan *Variasi Shooting* Dengan *Inside Foot* Dan *Inside Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan dapat diketahui bahwa permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting* SSB Bandar Khalipah Usia 13-15 tidak baik.
2. Arah *shooting* SSB Bandar Kalipah Usia 13-15 masih belum terarah.
3. Kurangnya *variasi* latihan yang diberikan pelatih.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan Masalah yang ditemukan pada latar belakang masalah dan banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, maka peneliti membatasi masalah pada Pengaruh Latihan Variasi *Inside Foot* Dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian yakni sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan Variasi *Shooting* Dengan *Inside Foot* Dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Dengan *Inside Foot* dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13-15 Tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini kiranya atlet dapat mengetahui manfaat dari latihan variasi *shooting inside foot* dan *instep drive*.

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang informasi terhadap pelatih sebagai acuan untuk memberikan program latihan khususnya untuk kemampuan latihan variasi *shooting*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sumber pelajaran dan pengetahuan untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya, serta peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan variasi *inside foot* dan *instep drive* terhadap kemampuan *Shooting*.

4. Bagi Siswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini siswa dapat menjadikan salah satu pembelajaran dan informasi untuk melakukan latihan variasi *shooting*

