

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Olahraga dapat dijadikan juga alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa; dan orang tua.

Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di kalangan masyarakat,

karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub sepakbola di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, serta dengan adanya kompetisi di tingkat nasional dan juga banyak berdirinya sekolah sepakbola. Satu permainan tersebut membangkitkan luapaaan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama.

Dikenali sebagai “bola kaki” hampir di seluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh Negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang di hadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini.

Keadaan organisasi SSB Cahaya Muda dapat berjalan dengan baik sampai saat ini, SSB Cahaya Muda beralamat di Jalan Lapangan Kobra, Kampung pekopen Desa Tambun Kecamatan Tambun selatan. Pembinaan sekolah sepakbola CahayaMuda sangat baik dan melakukan pengelompokan umur berdasarkan kelompok umur yang ada sesuai dengan usia dan kemampuan

fisiologis pemain. Program latihan yang diberikan cukup baik sesuai kurikulum yang dibuat khusus oleh tim pelatih di SSB Cahaya Muda. Perekrutan pemain sangat baik melalui pendaftaran dan menjalani latihan kelayakan agar dapat bergabung dengan SSB Cahaya muda. Prasarana dan sarana secara umum cukup baik dan mempunyai lapangan sepakbola yang layak untuk dipakai. Perkembangan prestasi SSB Cahaya Muda dari tahun 2011-2022 sangat baik. Adapun Liga-liga yang diikuti SSB Cahaya Muda yaitu Liga Askab dan Liga Danone.

Salah satu perwakilan SSB dari kota Bekasi yang tampil pada Liga Askab. Klub yang berdiri sejak 2006 ini membawa tim U-12 asuhan pelatih Atut bertanding dengan klub lainnya di Liga Askab 2011/2012. Klub SSB Cahaya Muda berlatih di lapangan Pekopen Kobra Desa Tambun Bekasi Timur setiap hari Senin, Rabu, Jumat dan Minggu.

Beberapa prestasi yang sudah ditorehkan oleh SSB Cahaya Muda antara lain, Peringkat 3 Liga Askab, penutupan liga Askab yang bertempat di daerah Kota Bandung.

Dalam permainan sepakbola, fisik sangatlah penting untuk di jaga dan di latih. Seperti dalam penelitian ini, menggunakan latihan *squat* yang di perlukan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan kekuatan otot tungkai. Uraian yang telah dijabarkan di atas melatar belakangi judul penelitian “Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Cahaya muda Desa Tambun”.

Masalah dalam penelitian ini adalah kekuatan *shooting* atlet SSB Cahaya

muda masih jauh dari yang diharapkan, karena terbukti dari banyaknya *shooting* yang dilakukan oleh atlet baik dalam pertandingan maupun latihan yang sudah peneliti amati sangat sedikit yang bisa menghasilkan gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *squat* terhadap kemampuan *shooting* di dalam permainan sepakbola.

1. Studi Pendahuluan

- a. Peneliti mengetahui dengan pasti bahwa *shooting* adalah hal yang akan di teliti
- b. Peneliti mengetahui bahwa sudah pernah ada orang yang meneliti hampir samadengan permasalahan yang akan di teliti oleh penulis.
- c. Dengan melihat pertandingan dan latihan SSB ini meyakinkan peneliti bahwa penelitiannya perlu dan dapat dilaksanakan.
- d. Peneliti mengetahui bahwa shooting merupakan hal yang paling utama untuk mencetak goal dalam sebuah pertandingan sepakbola.
- e. Penulis mengetahui cara menganalisis data
- f. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa penelitian ini harus ada treatment yang dapat membuat siswa SSB Cahaya Muda menjadi berkembang dalam hal *shooting* dan memberikan manfaat untuk siswa, pelatih dan orang yang bersangkutan.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan dan tidak

menyimpang dari pokok permasalahan maka perlu pembatasan masalah. Pembatasan masalah ini terbatas pada : Pengaruh latihan *squat* terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada sekolah sepakbola cahaya muda desa Tambun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *squat* terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada sekolah sepakbola Cahaya Muda desa Tambun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *squat* terhadap hasil *shooting* sepakbola pada sekolah sepakbola (SSB) Cahaya Muda Desa Tambun.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teori

- a) Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepakbola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.

- b) Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pengamat sepakbola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan tendangan *shooting*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai latihan *squat* terhadap tingkat kemampuan tendangan *shooting* pemain sepakbola SSB Cahaya muda, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan.

E. Definisi Operasional

1. *Shooting*

Tekhnik shooting dalam sepakbola adalah suatu tindakan berupa menendang bola kearah gawang lawan yang bertujuan untuk membobol gawang lawan.

2. *Squat*.

Squat merupakan latihan sederhana yang efektif untuk memperkuat otot tubuh dan membakar kalori.