

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia (Setiyolestari dkk, 2024: 727). Begitu pula di Indonesia, permainan sepakbola sangat dikenal dan sering dimainkan oleh mayoritas warga mulai dari anak-anak, remaja, kaum dewasa sampai orang tua. Tidak hanya laki-laki, bahkan perempuan pun sangat menggemari dan ada pula yang ikut memainkan olahraga tersebut. Misi utama dari cabang permainan sepakbola yaitu membobol gawang lawan sebanyak-banyaknya sehingga tim yang mencetak gol lebih banyak akan keluar sebagai pemenang (Naufal dkk, 2022: 14).

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola lawan (Agustina, 2020: 1) Hal yang sama juga disampaikan oleh Surohmat (2020: 85) yang menyatakan bahwa sepakbola ialah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu sebanyak 11 (sebelas) orang yang tujuannya untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang regu lawan. Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki skill yang bagus, banyak hal yang perlu di perhatikan oleh pembina, pelatih, maupun atlet itu sendiri dalam meraih prestasi.

Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola terdapat beberapa faktor yang penting dimiliki pemain, yaitu: fisik, teknik, taktik dan mental (Bahtra, 2022: 52).

Selanjutnya Perdana (2024: 8) menjelaskan fisik, teknik, taktik dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik dan mental pemain yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat berlangsung dengan lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerahpun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa ke empat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola. Menurut Aji (2016: 1) teknik dasar sepakbola dapat diartikan gerak yang harus dikuasai oleh seseorang sepakbola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepakbola, ia harus tahu dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar permainan sepakbola. Selanjutnya menurut Indarto (2019: 13-15) beberapa teknik dasar sepakbola antara lain yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola).

Salah satu teknik paling krusial dalam sepakbola adalah *shooting*, yang merupakan usaha untuk mencetak gol. Menurut Luxbacher (2013: 96) “*Shooting* merupakan gerakan menendang bola kearah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol”. Kemampuan *shooting* yang baik memerlukan kombinasi antara kekuatan dan ketepatan. Pemain yang mampu melakukan *shooting* dengan baik dapat meningkatkan peluang tim untuk meraih kemenangan. Untuk itu, pengembangan kemampuan *shooting* menjadi fokus penting dalam program latihan untuk atlet muda, agar mereka tidak hanya memiliki teknik yang baik, tetapi juga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan.

Di Provinsi Aceh perkembangan sepakbola telah menunjukkan kemajuan yang signifikan, terutama dengan munculnya Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB berperan penting dalam mengidentifikasi dan mengembangkan bakat-bakat muda di daerah ini. Diharapkan dengan banyaknya sekolah dan klub sepakbola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain. Salah satu SSB yang aktif dan berkomitmen untuk mengembangkan potensi pemain muda adalah SSB Talenta Aceh.

SSB Talenta Aceh adalah salah satu sekolah sepakbola yang berada di daerah Kota Banda Aceh yang berdiri pada tanggal 17 Januari 2017 diketuai oleh Bapak Aswadi, SSB Talenta Aceh beralamat di Jl. Sultan Malikul Saleh Komplek Stadion Harapan Bangsa, Desa Lhong Raya, Kecamatan Bandar Raya, Kota Banda Aceh. SSB Talenta Aceh menawarkan program latihan yang

mencakup kelompok usia dari U7 hingga U17, pada penelitian ini peneliti akan fokus pada kelompok U16.

SSB Talenta Aceh U16 dipimpin oleh Kepala Pelatih Coach Arisnandi, bersama dengan asisten pelatihnya Coach Dwintara, yang memiliki pengalaman dan dedikasi tinggi dalam dunia sepakbola. Jadwal latihan pada SSB Talenta Aceh U16 berlangsung setiap hari Selasa dan Sabtu dari pukul 16.00 hingga 18.00 WIB di Lapangan sepakbola Jasdram Neusu. Dengan komitmen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan teknik dan karakter pemain muda, SSB ini bertujuan untuk melahirkan talenta-talenta sepakbola yang berkualitas dari Aceh.

SSB Talenta Aceh U16 telah aktif berpartisipasi dalam berbagai turnamen sepakbola, baik di tingkat lokal, kota maupun regional. SSB Talenta Aceh U16 telah menunjukkan performa yang mengesankan dengan mengikuti berbagai turnamen. Pada tahun 2023-2024 SSB Talenta Aceh U16 berhasil meraih beberapa prestasi gemilang diantaranya yaitu: Juara 1 Liga Sentra, Juara 1 Lamno City, Juara 1 HUT SSB Barona, Juara 1 Soeratin Kota Banda Aceh dan Juara 2 Soeratin Regional Aceh. Melalui berbagai turnamen yang telah diikuti, SSB Talenta Aceh U16 tidak hanya meraih prestasi tetapi juga membangun karakter dan mentalitas yang kuat di antara para pemainnya. Pelatih pun memanfaatkan momen-momen ini untuk menganalisis performa dan memberikan umpan balik sehingga setiap turnamen berfungsi sebagai alat evaluasi untuk pengembangan lebih lanjut. Dengan terus mengikuti turnamen, SSB Talenta Aceh berkomitmen untuk mencetak generasi pemain sepakbola yang kompeten dan siap menghadapi tantangan di dunia olahraga.

Meskipun SSB Talenta Aceh U16 telah berhasil meraih beberapa prestasi, namun terdapat permasalahan yang dihadapi oleh atlet, terutama dalam hal *shooting*. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 18-28 Februari 2024 di SSB Talenta Aceh U16 saat mengikuti kompetisi, terlihat bahwa dalam pertandingan banyak pemain mengalami kesulitan dalam mengeksekusi tembakan dengan akurasi yang baik. Beberapa pemain tampak kurang percaya diri saat melakukan *shooting*, seringkali mengarahkan bola ke arah yang tidak tepat atau melakukan tembakan yang lemah. Selain itu, penguasaan teknik *shooting* juga terlihat belum maksimal. Beberapa pemain tampak tidak menerapkan teknik yang benar, seperti posisi tubuh dan penempatan kaki yang kurang tepat saat melakukan tembakan. Hal ini mengakibatkan peluang mencetak gol yang seharusnya dapat dimanfaatkan menjadi terbuang sia-sia. Selain aspek teknik, juga terlihat bahwa kurangnya latihan spesifik dalam *shooting* membuat para pemain tidak terbiasa dengan situasi pertandingan, sehingga mereka kesulitan untuk merespons dengan baik saat menghadapi tekanan.

Dalam hal ini, salah satu latihan yang dapat meningkatkan *shooting* dalam pada SSB Talenta Aceh U16 dilakukan melalui latihan dengan *resistance band*. Menurut Faisal dkk (2024: 234) latihan *resistance band* dapat membantu mengembangkan kekuatan otot, daya tahan dan koordinasi yang semuanya penting untuk meningkatkan teknik *shooting*. *Resistance band* memberikan latihan yang variatif dan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet, sehingga mendorong peningkatan secara bertahap. Dengan penerapan metode ini dalam program latihan, diharapkan atlet U16 Talenta Aceh dapat meningkatkan teknik *shooting* atlet, performa atlet di lapangan serta dapat menyiapkan atlet

untuk menghadapi kompetisi yang lebih tinggi dengan kepercayaan diri dan kemampuan yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “***Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kemampuan Shooting pada Altet U16 Talenta Aceh***”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Pemain mengalami kesulitan dan kurang percaya diri dalam mengeksekusi tembakan dengan akurasi yang baik, sehingga peluang mencetak gol menjadi terbuang.
2. Teknik *shooting* yang diterapkan oleh pemain masih kurang tepat, termasuk posisi tubuh dan penempatan kaki saat melakukan tembakan.
3. Terdapat kekurangan dalam latihan yang fokus pada keterampilan *shooting*, yang mengakibatkan pemain tidak terbiasa dengan situasi pertandingan yang membutuhkan tembakan cepat dan tepat.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh”.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

##### **1.6.1 Secara Teoritis**

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk memperkaya literatur ilmu olahraga, khususnya dalam konteks teknik latihan yang menggunakan alat bantu seperti latihan *resistance band*. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas metode latihan ini dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada atlet U16, serta menjelaskan mekanisme fisiologis yang mendasari peningkatan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi, pelatih dan peneliti lainnya yang ingin mengeksplorasi hubungan antara jenis latihan dan peningkatan keterampilan teknik dalam sepakbola, serta mendorong penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

### 1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi pemain, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* melalui penerapan latihan *resistance band*, sehingga mereka dapat tampil lebih baik dalam pertandingan.
2. Pelatih akan memperoleh panduan yang jelas mengenai metode latihan efektif, memungkinkan mereka untuk merancang program yang lebih terfokus pada pengembangan keterampilan teknik.
3. SSB Talenta Aceh, sebagai lembaga pembinaan dapat menerapkan temuan ini untuk meningkatkan kualitas pelatihan dan reputasi mereka di komunitas sepakbola
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini akan menjadi dasar yang berharga untuk studi lebih lanjut tentang teknik latihan lainnya dan pengaruhnya terhadap perkembangan kemampuan atlet, serta untuk mengeksplorasi aplikasinya dalam konteks olahraga yang lebih luas.

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 64) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh.
- Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh.