

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi kebutuhan masyarakat pada masa sekarang ini. Banyak manfaat yang diperoleh langsung dari aktivitas olahraga tersebut baik untuk anak-anak hingga orang dewasa. Pada perkembangannya olahraga terbagi dalam olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau Pancasila. Perkembangan olahraga yang semakin luas menjadikan banyak bidang kajian dalam olahraga dimana hal tersebut menjadi sebuah profesi bagi pelakunya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang lama dan sudah profesional adalah olahraga sepak bola.

Dalam pertandingan sepak bola terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: teknik

menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, dan teknik lemparan kedalam yang baik dan benar. Dan seharusnya para pemain sebaiknya berlatih dengan rutin dan penuh kedisiplinan supaya dapat menjadi atlit sepak bola yang hebat dan dapat membanggakan nama negara.

Menyundul bola (*heading*) adalah teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola dimana sangat bermanfaat digunakan untuk merebut bola di atas, dapat digunakan untuk mengumpan bola terhadap teman, mengoper bola dan juga menghasilkan gol. Menyundul bola (*Heading*) dilakukan dengan menabrakkan kepala terhadap bola dengan tujuan tertentu. Menyundul bola (*heading*) adalah memainkan bola dengan kepala. Karena pentingnya kemampuan *heading* dalam sepak bola sehingga perlu dilatih agar setiap pemain mempunyai kemampuan *heading* yang baik dan sangat penting untuk dilatih sejak usia dini agar kemampuan *heading* atau menyundul bola setiap atlet bisa menjadi sebuah gerakan yang otomatis.

Selain melatih teknik bermain kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding dalam sepak bola harus didasari landasan pembinaan yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal tersebut harus dilatih dan secara sistematis agar kemampuan bermain sepak bola semakin baik. Diketahui bersama permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut kemampuan teknik–taktik dan strategi yang baik, kemampuan fisik yang baik juga dituntut kemampuan kerjasama tim yang optimal. Tentu pelatih harus mempertimbangkan program

latihan yang berbeda bagi anak-anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak tersebut.

Latihan *heading* atau menyundul dalam sepak bola selama ini yang dilakukan di klub-klub sepak bola ataupun sekolah sepak bola masih konvensional dimana pelatih kurang kreatif dalam membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan dari tujuan awal dari latihan itu sendiri. Pelatih dituntut untuk mampu mendesain berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak monoton atau membosankan. Pelatih harus mampu mendesain latihan dimana atlet akan lebih senang melakukan latihan tanpa merasa terbebani dengan bentuk-bentuk latihan yang dilakukannya. Untuk itu seorang pelatih perlu untuk melakukan pengembangan-pengembangan model latihan sehingga latihan menjadi lebih bermanfaat bagi atlet.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan pada tanggal 01 November 2016 dilaksanakan di lapangan SSB Postab peneliti melihat latihan *heading* yang dilakukan klub ini masih menggunakan bentuk latihan yang konvensional tanpa ada modifikasi artinya bentuk latihannya masih monoton, dan tanggal 02 November 2016 dilaksanakan di lapangan Sepakbola Sampali FC peneliti melihat latihan *heading* yang dilakukan klub ini masih menggunakan bentuk latihan yang membosankan bagi atlet sehingga latihan *heading* kurang efektif bagi atlet, dan tanggal 03 November 2016 dilaksanakan di lapangan Sepakbola Saentis peneliti melihat latihan *heading* yang dilakukan klub ini masih menggunakan latihan orang dewasa yang masih menggunakan tenaga yang kuat dan tidak sesuai dengan umur para atlet. Dapat disimpulkan bahwa SSB Postab,

Sepak bola Sampali FC, Dan Sepakbola Saentis, menggunakan latihan *heading* di klub sepak bola ini masih melakukan latihan yang biasa yaitu melakukan teknik *heading* bola dengan metode konvensional tanpa ada modifikasi yang berarti atau sebuah sentuhan yang mengubah model latihan tersebut menjadi lebih menarik untuk dilakukan. Latihan dilakukan tanpa mengacu kepada prinsip perkembangan gerak dan juga prinsip dari latihan itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan kemampuan *heading* atlet SSB Postab Deli Serdang masih kebanyakan dalam kategori kurang karena permasalahan tersebut perlu diperhatikan program latihan dan juga model latihan yang diberikan terhadap atlet Sekolah Sepak bola Postab Deli Serdang.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada pelatih SSB Postab, Sepakbola Sampali FC, dan Sepakbola Saentis pada tanggal 01 November 2016 dilaksanakan di lapangan SSB Postab peneliti mewawancarai pelatih yang menjelaskan latihan *heading* yang dilakukan di klub ini masih melakukan teknik yang biasa tanpa modifikasi, dan tanggal 02 November 2016 dilaksanakan di lapangan Sepakbola Sampali FC peneliti mewawancarai pelatih yang menjelaskan latihan *heading* yang dilakukan di klub ini masih melakukan latihan yang kurang efisien untuk atlet, dan tanggal 03 November 2016 dilaksanakan di lapangan Sepakbola Saentis peneliti mewawancarai pelatih yang menjelaskan latihan *heading* yang dilakukan di klub ini masih melakukan latihan yang biasa dilakukan, perlu adanya modifikasi dan pengembangan terhadap latihan *heading*.

Selanjutnya dilakukan tes untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet sekolah sepakbola Postab terhadap *heading* sepakbola. Dari analisis

kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 10 orang atlet sepekbola diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *heading* perlu dalam permainan sepakbola. 90% mengatakan bahwa mereka mempunyai kemampuan *heading* yang buruk. 100% mengatakan bahwa *heading* perlu untuk mengontrol bola, mengoper bola, dan menciptakan gol. 75% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *heading* karena takut salah. 60% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *heading* di sekolah sepakbola. 85% mengatakan latihan *heading* sangat membosankan. 90% atlet mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti latihan *heading* dalam berbagai bentuk variasi. 95% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menguasai teknik *heading* dalam permainan sepak bola.

Untuk mencapai latihan yang lebih efektif dan bermakna dimana atlet SSB Postab, Sepak bola Sampali FC, dan Sepak bola Saentis dapat menikmati setiap latihan yang dilakukan, menyenangkan dan tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai diperlukan bentuk latihan yang baik. Untuk menciptakan bentuk latihan tersebut perlu dilakukan kajian melalui penelitian, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul :“Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepak Bola Tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang di uraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa saja yang mendukung hasil *heading* sepak bola?
2. Apakah model pengembangan variasi latihan *heading* sekolah sepak bola 2017 di butuhkan?
3. Bagaimana model pengembangan variasi latihan *heading* pada sekolah sepakbola tahun 2017?
4. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi pengembangan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola tahun 2017?
5. Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk mengembangkan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola tahun 2017?
6. Apakah pendekatan latihan yang digunakan oleh pelatih sudah tepat sasaran dalam penguasaan tehnik dasar sepak bola khususnya dalam *heading* pada sekolah sepak bola?
7. Bagaimana penyesuaian pengembangan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola tahun 2017 sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak?

Karena masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lain yang bisa diungkapkan dan diteliti satu persatu dan oleh karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas dan menghindari pembatasan yang terlalu luas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pelaksanaan Pengembangan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui apakah pengembangan variasi latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepak bola yang lebih efektif ?

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah variasi latihan *heading* sepak bola sehingga latihan menjadi lebih menarik dan efisien. Produk yang dihasilkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan *heading* sepak bola sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet pada sekolah sepak bola.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat dan mengembangkan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan *heading* sepak bola karena itu diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan pembelajaran *heading* sepak bola dalam sekolah sepak bola.
2. Sebagai bahan pemahaman latihan sepak bola di sekolah sepak bola.
3. Meningkatkan teknik *heading* sepak bola dalam bermain sepak bola dengan metode latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan bagi atlet.
4. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman pembinaan sepak bola di sekolah sepak bola.
5. Menambah pengetahuan dan keterampilan atlet sekolah sepak bola untuk dapat melakukan teknik *heading* sepak bola yang optimal.