

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 atlet-atlet 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 sepakbola.

Dalam pertandingan sepakbola 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. Para pemain sebaiknya berlatih dengan rutin dan penuh kedisiplinan.

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

Jump heading merupakan merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola dimana sangat bermanfaat digunakan untuk merebut bola di atas, dapat digunakan untuk mengumpan, mengoper bola dan juga menghasilkan gol. *Jump heading* dilakukan dengan menabrakkan kepala terhadap bola dengan tujuan tertentu sambil meloncat. Menyundul adalah memainkan bola dengan kepala.

Selain melatih teknik bermain kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding dalam sepakbola harus didasari landasan pembinaan yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal tersebut harus dilatih dan secara sistematis agar kemampuan bermain sepakbola 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 atlet atlet, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak atlet tersebut.

Latihan *jump heading* sepakbola selama ini yang dilakukan di klub-klub sepakbola ataupun sekolah sepakbola masih konvensional dimana pelatih kurang kreatif dalam membuat pola latihan bahkan di beberapa klub belum ada yang melakukan latihan untuk *jump heading*. Pelatih dituntut untuk mampu mendisain 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 variasi latihan sehingga latihan menjadi lebih bermanfaat bagi atlet.

Hasil observasi peneliti yang dilakukan pada 15 dan 17 November 2016 dan wawancara yang dilakukan terhadap pengurus dan pelatih sekolah sepakbola Patriot Medan dan sekolah sepakbola Gumarang dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *jump heading* sepakbola di klub ini masih melakukan latihan yang biasayaitu melakukan teknik *jump heading* bola dengan metode konvensional yaitu metode yang biasa-biasa saja dan bersifat umum tanpa ada modifikasi yang berarti atau sebuah sentuhan yang mengubah variasi 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 *jump heading* sepakbola atlet Sekolah sepakbola Patriot Medan masih kebanyakan dalam kategori kurang karena permasalahan tersebut perlu diperhatikan program latihan dan juga variasi latihan yang diberikan terhadap atlet Sekolah Sepakbola Patriot Medan.

Selanjutnya dilakukan tes untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet sekolah sepakbola Patriot terhadap *jump heading* sepakbola. Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang atlet usia 15-17 tahun diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *jump heading* perlu dalam permainan sepakbola. 90% mengatakan bahwa mereka mempunyai kemampuan *jump heading* yang buruk. 100% mengatakan bahwa *jump heading* perlu untuk mengontrol bola, mengoper bola, dan menciptakan gol. 75% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *jump heading* karena takut salah. 60% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *jump heading* di sekolah sepakbola. 85% mengatakan latihan *jump heading* sangat membosankan. 100% mengatakan bahwa setiap atlet perlu untuk menguasai teknik *jump heading* dalam permainan sepakbola. 90% atlet mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti latihan *jump heading* dengan variasi yang baru. 95% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menguasai teknik *jump heading* dalam permainan sepakbola. Sedangkan dari hasil observasi di sekolah sepakbola Gumarang, dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang atlet usia 15-17 tahun diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *jump heading* perlu dalam permainan sepakbola.

75% mengatakan bahwa mereka mempunyai kemampuan *jump heading* yang buruk. 100% mengatakan bahwa *jump heading* perlu untuk mengontrol bola, mengoper bola, dan menciptakan gol. 75% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *jump heading* karena takut salah. 70% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *jump heading* di sekolah sepakbola. 85% mengatakan latihan *jump heading* sangat membosankan. 100% mengatakan bahwa setiap atlet perlu untuk menguasai teknik *jump heading* dalam permainan sepakbola. 90% atlet mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti latihan *jump heading* dengan variasi yang baru. 95% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menguasai teknik *jump heading* dalam permainan sepakbola. Sedangkan untuk sekolah sepakbola Sejati Pratama dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang atlet usia 15-17 tahun diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *jump heading* perlu dalam permainan sepakbola. 75% mengatakan bahwa mereka mempunyai kemampuan *jump heading* yang buruk. 100% mengatakan bahwa *jump heading* perlu untuk mengontrol bola, mengoper bola, dan menciptakan gol. 80% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *jump heading* karena takut salah. 70% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *jump heading* di sekolah sepakbola. 85% mengatakan latihan *jump heading* sangat membosankan. 100% mengatakan bahwa setiap atlet perlu untuk menguasai teknik *jump heading* dalam permainan sepakbola. 85% atlet mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti latihan *jump heading* dalam berbagai bentuk permainan. 90% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami

kesulitan untuk menguasai teknik *jump heading* dalam permainan sepakbola. Dapat disimpulkan bahwa atlet sekolah sepakbola Patriot, Gumarang dan Sejati Pratama sangat membutuhkan latihan *jump heading* sepakbola yang menarik atau suatu bentuk latihan yang baru sehingga mereka dapat menguasai kemampuan *jump heading* sepakbola dengan baik.

Melakukan variasi latihan yang baru dan belum pernah dilakukan memberikan suasana penasaran dan ingin terlibat terhadap atlet pada saat latihan. Dengan demikian atlet akan serius dan semakin bergiat pada saat melakukan program-program yang telah direncanakan oleh pelatih.

Latihan *jump heading* merupakan latihan yang sangat baru dalam sepakbola karena umumnya di klub-klub sepakbola hanya melakukan latihan *heading* saja dan *jump heading* ikut berkembang dalam program latihan *heading* tersebut. Padahal latihan *jump heading* khususnya sangat diperlukan agar atlet lebih bisa difokuskan memperdalam dan menambah wawasan tentang *jump heading* karena *jump heading* bukan hanya fokus dengan menyundul sambil melompat saja, tapi bisa dilakukan dengan berbagai variasi misalnya *jump heading* sambil berlari dan lain-lain.

Dengan membuat variasi latihan yang baru untuk atlet maka latihan akan lebih bermakna dan tujuan latihan akan lebih cepat tercapai. Diharapkan dengan memasukkan unsur kegembiraan didalam setiap latihan, disertai pemenuhan kebutuhan psikologi atletusia 15-17 tahun yang lebih menyetengahkan sifat egois disertai ingin menunjukkan kepada khalayak ramai bahwa dia mempunyai

kemampuan lebih, maka sejalan dengan itu peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbolanya akan meningkat pesat.

Klub sepakbola yang mempunyai sekolah sepakbola bertujuan untuk membina atlet-atlet memiliki karakter selain tujuan utamanya untuk berprestasi di bidang sepakbola. Segala kegiatan seharusnya direncanakan dan juga diatur sesuai dengan kurikulum. Dan untuk menghadapi kemajuan zaman kurikulum selalu diadakan perubahan, perbaikan dan penyempurnaan agar apa yang diberikan di sekolah sepakbola terhadap atlet didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang, sehingga sekolah sepakbola bukan hanya tempat untuk berlatih tetapi juga sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup atau cita-citanya tercapai. Tujuan utamanya adalah untuk membina agar atlet di setiap sekolah sepakbola menguasai teknik bermain sepakbola mulai dari hal yang paling mendasar dimana teknik tersebut akan sangat bermanfaat dipergunakan pada saat bertanding. *jump heading* menjadi teknik yang penting karena dengan *jump heading* gol bisa tercipta, mengambil bola dari lawan dan juga memberikan bola ke teman satu tim.

Untuk mencapai latihan yang lebih bermakna dimana atlet Sekolah sepakbola Patriot Medan dapat meningkatkan kemampuan *jump heading* dan tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai diperlukan variasi latihan yang baik. Untuk menciptakan variasi latihan tersebut perlu dilakukan kajian melalui penelitian, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Pengembangan Variasi Latihan *Jump heading* Sepakbola Usia 15-17 Tahun.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Faktor – faktor apa saja yang mendukung hasil *jump heading* sepakbola?
2. Apakah variasi latihan *jump heading* sepakbola dibutuhkan pada atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun?
3. Bagaimanavariasilatihan *jump heading* sepakbola pada atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun?
4. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi variasi latihan *jump heading* sepakbola pada atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun?
5. Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk mengembangkan variasi latihan *jump heading* sepakbola pada atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun?
6. Apakah pendekatan latihan yang digunakan oleh pelatih sudah tepat sasaran dalam penguasaan tehnik dasar sepakbola khususnya dalam *jump heading* sepakbola?
7. Bagaimana penyesuaian variasi latihan *jump heading* sepakbola untuk atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan atlet?

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 materi variasi latihan *jump heading* sepakbola. Dalam Olahraga Sepakbola Pada Atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun.

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 efektifitas variasi latihan *jump heading* sepakbola sehingga dapat meningkatkan kemampuan *jump heading* sepakbola yang lebih efektif dan menyenangkan bagi atlet Sepakbola Usia 15-17 tahun.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah variasi latihan *jump heading* dalam sepakbola untuk atlet usia 15-17 tahun. Produk yang dihasilkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan *heading* terutama *jump heading* sepakbola sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet pada sekolah sepakbola.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat dan mengembangkan variasi latihan *jump heading* sepakbola pada usia 15-17 tahun.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kebermanfaatan yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan bermain sepakbola karena itu diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan pembelajaran *jump heading* sepakbola dalam sepakbola.
2. Sebagai bahan pemahaman latihan sepakbola di sekolah sepakbola.
3. Meningkatkan teknik *jump heading* sepakbola dengan variasi baru sehingga atlet yang berlatih tidak bosan.
4. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman pembinaan sepakbola di sekolah sepakbola.
5. Menambah pengetahuan dan keterampilan atlet sekolah sepakbola untuk dapat melakukan teknik *jump heading* sepakbola yang optimal.