

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai banyak peran yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Salah satu pendapat mengatakan olahraga adalah segala kegiatan yang dapat mendorong berbagai potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, pertandingan dan prestasi (Nababan et al., 2018). Olahraga merupakan aktivitas gerak yang melibatkan seluruh tubuh untuk mencapai kesehatan jasmani, rohani maupun untuk prestasi. Olahraga sangatlah penting untuk setiap kalangan, tidak adanya batasan usia untuk melakukan olahraga, baik itu wanita maupun pria karena pada hakekatnya tubuh membutuhkan pergerakan untuk menjaga kebugaran jasmani. Dalam dunia olahraga terdapat banyak cabang olahraga, salah satunya ialah cabang olahraga sepakbola.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim terdiri dari sebelas orang pemain yang salah satunya adalah seorang penjaga gawang, dengan cara menendang-nendang bola, menyundul bola kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola dengan menggunakan tangan didalam daerah tertentu (Mesnan et al., 2019). Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan

kecuali bagian lengan (Muhajir, 2017). Dalam permainan sepakbola ada beberapa aspek yang perlu dikuasai oleh seorang pemain bola adalah teknik. Teknik merupakan beberapa aspek latihan yang perlu dikembangkan dalam kaitannya dengan prestasi. Bukan hanya dalam sepakbola saja melainkan dalam cabang olahraga lainnya teknik merupakan tujuan dasar yang harus dipelajari dan dikuasai. Dalam olahraga sepakbola teknik merupakan landasan utama yang perlu dikuasai oleh pemain, karena dengan teknik kita dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti menendang, menghentikan bola, menggiring, lemparan kedalam dan teknik penjaga gawang (Mesnan et al., 2019). Pendapat lain mengatakan bahwa teknik dasar yang harus dikuasai pemain bola yaitu teknik ball feeling, teknik dribbling, teknik menendang bola, teknik menyundul bola dan teknik lemparan kedalam serta teknik penjaga gawang untuk penjaga gawang (Supriadi et al., 2021).

Dalam permainan sepakbola banyak terdapat teknik dasar diantaranya teknik *passing*, teknik *control*, teknik *Heading*, teknik *shooting*, dan teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola. Dari beberapa teknik dasar tersebut terdapat teknik *Heading* bola yang harus semua pemain bisa menguasai mulai dari segi pemain lini depan dan pemain lini belakang yang harus menguasai teknik dasar ini yang bertujuan untuk membantu pertahanan yaitu menghalau serangan lawan saat bola melambung di udara yang membahayakan lini pertahanan, Demikian pula dengan posisi depan harus menguasai teknik ini yang bertujuan untuk memberikan umpan silang dan memberikan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan (Herdiansyah, 2011).

Heading merupakan keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepakbola. Teknik dasar *Heading* sangat penting dalam permainan sepakbola, karena melalui *Heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada di lapangan (Cook, 2013: 67). Pendapat lain mengatakan bahwa menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut Menurut Sukatamsi (2001:336).

Heading bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang, menghentikan serangan lawan, mengoper atau memberi umpan, mengontrol bola apabila bola berada di udara (duel udara). Selain itu, keseimbangan posisi tubuh dan kecepatan/percepatan gerak juga sangat menentukan hasil teknik *Heading* (sundulan) sama pentingnya dengan kondisi fisik dan psikologis atlet. Sepakbola dimainkan menggunakan kepala atau menyundul bola dengan tujuan untuk: (1) memasukkan bola ke gawang, bola yang datangnya melambung tinggi, misalnya melalui tendangan sudut dimanfaatkan untuk mencetak gol dengan kepala atau menyundul bola. Kemudian pada saat umpan *crossing* atau umpan atas melalui sisi kanan maupun kiri dan di akhiri dengan menyundul bola ke gawang; (2) mematahkan serangan lawan bagi pemain bertahan yang tugasnya menghalau serangan lawan, dan apabila lawan melakukan bola atas untuk penyerangan maka sang pemain bertahan berusaha mematahkan serangan dengan kepala atau menyundul bola. (3) mengoper atau memberi umpan dalam situasi permainan yang membutuhkan sundulan sebagai strategi permainan. (4) mengontrol bola, tidak semua bola yang datang itu langsung di sundul, misalkan dalam posisi bebas

tanpa penjagaan ketat oleh lawan maka bola yang datang melambung tinggi dapat di kontrol dengan kepala. Dari perkembangan sepakbola teknik membangun serangan ada banyak variasi salah satunya pemain sepakbola sering melakukan serangan lewat sisi kanan dan kiri atau biasa dikenal dengan serangan dari sayap menggunakan umpan mengarah ke daerah pinalti. Untuk memanfaatkan peluang dari umpan tersebut yaitu teknik *Heading* salah satunya pilihan yang tepat dalam situasi tersebut. Untuk mendapatkan hasil *Heading* yang baik atau berkualitas diperlukan koordinasi gerak antara lengan, kaki, perut, bahu, leher, dan kepala.

Dalam sepakbola *Heading* merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan dapat dilihat dari beberapa pertandingan di ajang AFF U16 *Youth Championship* dapat dilihat dari pertandingan semifinal Indonesia U16 vs MyanmarU16 dengan menggunakan *Heading* sebanyak 102 x *Heading*, sedangkan partai semifinal antara Thailand U16 vs Vietnam U16 menciptakan *Heading* sebanyak 84 x melakukan *Heading*, selanjutnya dalam pertandingan final antara timnas Indonesia U16 vs Vietnam U16 yang menciptakan *Heading* sebanyak 66 x melakukan *Heading*. Dapat dilihat dari beberapa hasil pertandingan diatas bahwasanya teknik *Heading* sangatlah penting dalam sebuah permainan sepakbola karena selain bertujuan untuk menciptakan gol teknik ini berguna untuk melakukan *defence* dari serangan bola atas. Oleh karena itu teknik *Heading* sangatlah diperlukan dan setiap pemain diharuskan bisa melakukan *Heading* dengan baik.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang diperoleh melalui observasi dan pengamatan pada tanggal 26 Februari 2022 di SSB Patriot Medan, peneliti melihat

langsung kegiatan pada sesi latihan dan pertandingan atau bermain game. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan coach dari SSB Patriot Medan yaitu *coach* Angga Hidayatullah SSi yang sudah lisensi D pelatih sepakbola terkait dengan pelaksanaan teknik dasar dalam sepakbola pada saat bertanding maupun latihan. Pelatih menyatakan bahwa “Benar pemain melakukan teknik dasar sepakbola yaitu teknik menguasai bola (*Controlling*), teknik menggiring bola (*Dribbling*), teknik mengoper bola (*Passing*), teknik menyundul (*Heading*), dan teknik menembak (*Shooting*), pada pertandingan sesuai dengan kebutuhan dan situasi pertandingan, pada saat latihan dengan program yang disusun”. Kemudian pelatih menyatakan “Bahwanya atlet atau pemain dari SSB Patriot Medan memiliki kelemahan dalam melakukan *Heading* karena masih ragu dalam melakukan sundulan yang mengakibatkan kehilangan bola, kemudian dalam melakukan *shooting* yang kurang baik”. Kemudian peneliti melihat bahwasanya latihan *Heading* jarang di terapkan oleh pelatih dalam sesi latihan sehingga membuat atlet atau pemain tidak bisa melakukan *Heading* dengan baik.

Hasil wawancara dengan *coach* Angga Hidayatullah S.Si di SSB Patriot Medan pada tanggal 1 Maret 2022 telah disimpulkan oleh peneliti terkait teknik *Heading* yaitu teknik *Heading* sangatlah penting dalam mengoper bola, mencetak gol ke gawang, dan menghalau bola dari serangan lawan. Dalam latihan teknik *Heading* ini telah dilatih meski dengan bentuk variasi latihan yang sedikit dan semua pemain dapat melakukannya, namun dengan tingkatan dan kesempuraan gerak yang berbeda-beda.

Adapun hasil tes awal atau *pre test* pada *test Heading* pada pemain usia 15-16 tahun di SSB Patriot Medan, hal ini dilakukan percobaan tes sebanyak 2 x (kali) dan diambil data tertinggi yang dijadikan menjadi data awal dari pemain dari SSB Patriot Medan. Hasil tes data awal *Heading* pemain usia 15-16 tahun yang dilaksanakan dilapangan SSB Patriot Medan pada tanggal 5 Maret 2022 menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan pemain dalam melakukan *Heading*. Dari 14 pemain yang mengikuti tes *Heading*, terdapat 1 pemain (10%) berada dalam kategori kurang, dan terdapat 13 pemain (90%) kategori norma sangat kurang. Hal tersebut menjadi perhatian khusus bagi penelitian, untuk memberikan program latihan *Heading* yang sesuai dalam meningkatkan kemampuan *Heading* pemain usia 15-16 tahun SSB Patriot Medan tahun 2022.

Hasil dari observasi, wawancara, dan hasil tes data awal maka peneliti tertarik meneliti teknik *Heading* yang ditujukan pada usia 15-16 tahun pada SSB Patriot Medan, dengan alasan sesuai pandangan peneliti terhadap pemain usia 15-16 tahun ini, yang dimana pemain ini dapat melakukan *Heading* tetapi belum sempurna baik itu dalam mengoper bola, menghalau bola, mencetak gol ke gawang lawan. Peneliti melihat masih ada pelaksanaannya belum sempurna dan penerapan variasi yang monoton hanya beberapa latihan dan tidak ada penambahan bentuk variasi latihan, kemudian latihan ini hanya diberikan pelatih hanya kurang lebih seminggu sekali. Hal ini yang membuat peneliti ingin mengkaji dan memberi penambahan bentuk latihan *Heading* dengan harapan para pemain sepakbola SSB Patriot Medan ini dapat memiliki kemampuan teknik *Heading* yang lebih baik dan meningkat dari sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang meningkatkan kemampuan *Heading* pada pemain usia 15-16 tahun SSB Patriot Medan tahun 2022?
2. Apakah penerapan latihan *Heading* akan lebih meningkatkan kemampuan *Heading* pemain usia 15-16 tahun SSB Patriot Medan tahun 2022?
3. Apa saja variasi latihan yang dapat meningkatkan hasil *Heading* pada pemain bola usia 15-16 tahun SSB Patriot Medan tahun 2022?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpersi yang berbeda maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah “Pengaruh latihan *Heading* terhadap kemampuan *Heading* pada pemain usia 15-16 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan tahun 2022”.

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh latihan *Heading* terhadap kemampuan *Heading* pada pemain usia 15-16 tahun sekolah sepakbola (SSB) patriot medan tahun 2022 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Heading* terhadap kemampuan *Heading* pada pemain usia 15-16 tahun sekolah sepakbola (SSB) patriot medan tahun 2022.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Memberikan informasi tentang jenis latihan berupa bentuk-bentuk latihan *Heading* terhadap kemampuan *Heading* pada pemain usia 15-16 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan tahun 2022.

2. Secara empiris

a. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *Heading* pemain usia 15-16 SSB Patriot Medan tahun 2022

b. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan pada cabang olahraga sepakbola.

c. Dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga untuk penelitian selanjutnya dan mampu memberikan atau menyajikan penelitian yang lebih baik guna menunjang keberhasilan sepakbola khususnya teknik *Heading* dalam sepakbola.