BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia maupun di dunia. Kegemaran menonton dan bermain sepakbola dapat kita lihat langsung di sekitar kehidupan kita. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Melalui Sepakbola, kita juga dapat mencapai harapan untuk mengolahragakan masyarakat. Ketertarikan untuk bermain sepakbola dapat kita manfaatkan sebagai salah satu starategi yang menjadikan proses belajar mengajar pokok bahasan sepakbola menjadi menarik. Jadi, sepakbola dapat diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Prestasi yang tinggi tidak akan dapat diperoleh apabila pembinaan tidak dilakukan secara terkoordinir. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan

popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan *club-club* persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) baik di desa maupun dikota. Sehingga prestasi dalam dunia sepakbola dapat kita peroleh secara maksimal. Untuk membangun *club* biasanya dibagi menjadi 4 kelompok umur yaitu kelompok umur 10 tahun kebawah, kelompok umur 11-12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun, dan kelompok umur 15 keatas.

Untuk meningkatkan dan mencapai pretasi yang setinggi-tingginya olahragawan menurut Sukatamsi (1984: 11) haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara. Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

Teknik dasar juga merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A. Sarumpaet, 1992: 17).

Menurut Sucipto dkk (2000:17) mengemukakan bahwa " beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan *(stoping)*, mengiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*trackling)*, lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)". Hal-hal tersebut umumnya harus dikuasai oleh para pemain agar dapat memainkan dengan baik dan benar.

Menurut Sukatamsi (1984: 34) juga mengatakan bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola , d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, *heading* adalah teknik dasar yang juga sering digunakan dalam permainan sepakbola, dikarenakan kemampuan *heading* dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan : Memberi operan kepada teman, *heading* kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersih atau menyapu bola di daerah pertahanan sendiri langsung kedepan. *Heading* juga dapat diartikan sebagai perlakuan menanduk/menendang bola dengan kepala atau dalam bahasa Inggris disebut *heading* ball. Teknik ini dilakukan menggunakan bagian tubuh bagian kepala dapat dilakukan untuk mengoper, mengontrol bola, membuang bola/mematahkan serangan lawan dan mencetak gol. *Heading* sangat cocok digunakan untuk menghadapi lawan yang mempunyai postur tubuh lebih pendek karena mereka akan sulit dalam melakukan duel-duel di udara sehingga umpan-umpan lambung

sanat efektif digunakan. Dalam permainan sepakbola, sundulan yang terarah sangat bermanfaat untuk mengawali serangan efektif, atau bahkan bisa menghasilkan gol. Namun kenyataannya, dalam sebuah pertandingan gol yang tercipta dengan *heading*, jarang sekali terlihat. Begitu juga dari hasil observasi awal yang dilakukan, dari 60 menit pertandingan yang dilakukan antar atlet junior, tim A hanya bisa menang dari tim B sebanyak 4-2. Dari 6 gol yang tercipta, tidak ada satu pun tercipta dengan *heading*. Padahal peluang untuk melakukan *heading*, sangat banyak. Tetapi para atlet tidak mampu memanfaatkan peluang-peluang tersebut.

Pada perkembangannya, permainan sepakbola sering memanfaatkan serangan lewat sayap baik kanan maupun kiri dan menggunakan umpan tarik kedaerah pinalti. Untuk memanfaatkan peluang dari umpan tarik tersebut salah satu dengan teknik *heading* teknik yang tepat didalam situasi serangan lewat sayap baik kanan maupun kiri dan menggunakan umpan tarik kedaerah pinalti. *Heading* pada umumnya dapat dilakukan dalam beberapa posisi seperti ; berdiri, melopat dan menjatuhkan badan. Menurut Danny Mielky (2007:49) mengemukakan bahwa “Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (diving), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawan atau teman satu tim”.

Dari hasil observasi peneliti di SSB Karima Jl. Marelan Kota Medan, kemampuan *heading* para siswa tidak begitu baik. Hal ini dapat dibuktikan dari data awal yang diperoleh setelah peneliti melakukan tes awal terhadap hasil *heading* pada siswa SSB Karisma khususnya pada siswa-siswa usia 14-15 Tahun.

Tabel 1. Hasil Tes Awal
Kemampuan *Heading* Atlet SSB Karisma Usia 14-15 Tahun Selama 10 Detik
Pada Tanggal 15 Oktober 2013

No	Nama	Tinggi Badan	Berat Badan	Jumlah Perlakuan *Heading* Selama 10 Detik
1	Yusril	143 cm	42kg	2
2	Febry	150 cm	45 kg	1
3	Candra S	160 cm	51 kg	1
4	Dimas Al-Fandi	146 cm	40 kg	2
5	Riki S	143 cm	44 kg	2
6	Reza Firdaus	145 cm	41 kg	1
7	Sandi Kurniawan	145 cm	43 kg	2
8	Yuansya	130 cm	40 kg	2
9	Ragil	132 cm	39 kg	2
10	Rusdi	132 cm	38 kg	2
11	Bilal	145 cm	46 kg	1
12	Imam	150 cm	58 kg	2
13	Ilham	149 cm	49 kg	1
14	Andika	147 cm	47 kg	2
15	Dicky R	152 cm	52 kg	2
16	Angga Dian P	165 cm	61 kg	2
17	Adam P	140 cm	44 kg	2
18	Yoga	141 cm	44 kg	1
19	Roby	142 cm	45 kg	1
20	Basopi	144 cm	46 kg	2

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY

Tabel 2. Norma Penggolongan Kemampuan Heading Bermain Sepakbola Dalam 10 detik

Nilai Keterampilan	Golongan
5-keatas	Baik Sekali (BS)
4	Baik (B)
3	Sedang (S)
2	Kurang (K)
≤-1	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Hasnan Said (1977:17)

Dari tabel 1 di atas, kemampuan *heading* masih dapat digolongkan lemah. Dalam waktu 10 detik, hanya 2 perlakuan *heading* saja yang dapat dilakukan. Itupun hanya 13 orang dari 20 subjek yang dapat melakukan 2 perlakuan *heading*. Hal ini disebabkan, kemampuan *heading* atlet masih kurang baik sehingga dalam melakukan *heading* hasilnya masih belum maksimal. Dari hasil wawancara dengan pelatih atlet SSB Karisma Kota Medan, Pak Sumitro mengungkapkan bahwa selama ini bentuk latihan *heading* yang dilakukan hanyalah bentuk latihan *jugling* menggunakan kepala. Terkadang ketika bentuk latihan tersebut dilakukan, banyak dari atlet terlihat merasa bosan.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih dapat dilihat bahwa kemampuan *heading* atlet SSB Karisma usia 14-15 tahun masih rendah sehingga perlu diadakan perbaikan kegiatan latihan untuk meningkatkan kemampuan *heading* atlet tersebut.

Banyak bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kemampuan *heading*. Bentuk latihan ini seperti *jugling* dengan kepala, *heading* berpasangan, *heading* dengan berbaring, *heading* menggunakan papan pantulan,

dan *heading understanding trajectories*. Para pelatih dapat menggunakan imajinasi mereka dalam memberikan variasi-variasi bentuk latihan pada atlet-atletnya. Selanjutnya Lenox (2006;68) mengemukakan bahwa " Karena *heading* adalah kemampuan gerak yang lengkap, maka pelatih harus menggunakan teknik yang baik dalam proses latihannya.

Dalam beberapa bentuk latihan *heading* yang ada, dalam penelitian ini peneliti memilih bentuk latihan yang digunakan adalah *Understanding trajectories* yaitu bentuk latihan *heading* yang mengggunakan lintasan. Bentuk latihan pada teknik ini, cukup banyak, tetapi peneliti berfokus pada bentuk latihan meloncat dari papan lintasan dan menyundul bola yang dilemparkan oleh pemain lain. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"**Upaya Meningkatkan Keterampilan *Heading* Melalui Latihan *Understanding trajectories* pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun di SSB Karisma Tahun 2013**"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat di identifikasi adalah :

1.Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan *heading*? 2. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi atlet kesulitan pada saat melakukan *heading*? 3. Berapa besarkah manfaat latihan *heading* dengan menggunakan bentuk latihan melompat dari papan lintasan kemudian menyundul bola yang dilempar oleh pemain lain pada atlet SSB Karisma Kota Medan dalam upaya meningkatkan kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola?

C. Pembatasan Masalah

Melihat dari banyaknya identifikasi masalah di atas, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai maka penelitian ini dibatasi pada peningkatan keterampilan *heading* melalui latihan *understanding trajectories* pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun di SSB Karisma Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalah yang akan diteliti yaitu Bagaimanakah latihan *Understanding trajectories* dapat meningkatkan keterampilan *heading* pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun di SSB Karisma Tahun 2013"

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan penjelasan dari permasalah yang dikemukakan diatas yaitu : "Untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun di SSB Karisma Tahun 2013.

THE Character Building UNIVERSITY

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang Sepakbola. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi para atlet, bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *heading* yang mereka miliki sebelumnya.
2. Bagi pelatih, sebagai masukan dalam usaha pembinaan para atlet SSB Karisma. Sehingga pelatih dapat melanjutkan atau menambah cakrawala pengetahuan dibidang pembinaan para atlet khususnya bidang sepakbola
3. Bagi *club* Karisma, sebagai bahan pertimbangan dan masukan agar dapat lebih memanajeman *club* sehingga para atlet dapat meningkatkan kemampuannya dan menjadikan *club* dapat berprestasi.
4. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.
5. Bagi peneliti, mengetahui peningkatan keterampilan *heading* melalui latihan *understanding trajectories.*