BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang sangat kompleks artinya untuk memainkan sepakbola yang baik dan benar sangat bergantung pada banyak faktor apalagi kalau kita berbicara tentang sepakbola prestasi, dimana dalam sepakbola untuk prestasi harus di topang oleh beberapa faktor antara lain : faktor teknik, kondisi fisik, mental, taktik dan strategi. Menurut Harsono (1988 :100), "yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama pada atlet yaitu : (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik dan (d) mental".

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang pesepakbola, selain memiliki teknik yang baik dia juga harus memiliki kondisi fisik yang tinggi dan harus ditunjang dengan mental, emosional serta taktik dan strategi yang jitu. Dengan kata lain, faktor tersebut tidak dapat dipisahkan karena satu saja faktor diatas tidak berfungsi maka apa yang diharapkan dalam permainan tidak akan tecapai secara maksimal.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dalam permainan sepakbola, merupakan salah satu faktor yang dominan. Kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal hal ini diungkapkan oleh Sadjoto (1995 : 2), bahwa :

> "salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya aspek biologis yang terdiri dari kekutan, kecepatan, kelincahan,

> koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan untuk berolahraga. Dengan memiliki aspek biologis yang baik sangat mendukung aktivitas yang dilakukan."

Kekuatan sangat diperlukan oleh seorang atlit karena dalam setiap gerakan membutuhkan kekuatan untuk melaksanakan gerakan tersebut, Bompa (1983) mengemukakan bahwa : "kekuatan adalah kebutuhan yang sangat penting dalam pembentukan seorang atlit. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan sekelompok otot untuk berkontraksi maksimal." Adanya kekuatan otot untuk melakukan gerakan jika didukung oleh adanya *power* dan daya tahan otot yang baik akan menghasilkan hasil yang baik pula.

Permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan dasar tertentu untuk dijadikan sebagai modal dalam permainan demi tercapainya prestasi, yang menjadi salah satu dasar utama itu adalah keterampilan menyundul bola, banyak faktor dalam bermain sepakbola, faktor tersebut saling berkaitan namun bukan berarti faktor tersebut tidak dapat untuk dianalisis.

Berdasarkan uraian diatas, dijelaskan bahwa kemampuan menyundul bola merupakan salah satu dasar utama dalam bermain sepakbola. Untuk mendapatkan hasil menyundul bola yang baik, efektif dan akurat diperlukan unsure kualitas fisik yang menunjang dalam penguasaan teknik gerak atau keterampilan antara lain kekuatan, *power* dan daya tahan otot punggung.

Dalam usaha pengembangan, meningkatkan kekuatan, *power* dan daya tahan otot punggung dapat diperolah melalui latihan secara sistematis, teratur, berulang-ulang dan dengan jumlah beban latihan semakin bertambah sesuai dengan

kamampuan si atlet. Banyak cara atau bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kekuatan, *power*, dan daya tahan otot, dalam hal ini khususnya otot punggung. Dianatara bentuk latihan tersebut adalah latihan *back up* dan latihan *Neck extensor*.

Tidak terlepas dari tugas PSSI, SSB Surya Putra Desa Sampali salah satu klub yang berlokasi di Jl. Irian Barat Pasar 7 Desa Sampali Kabupaten Deli Serdang berdiri pada tahun 2008. Klub sepakbola ini didirikan Oleh Bang Iwan Lubis dan pelatihnya terdiri dari Bang Dinal dan Bang Aik . SSB Surya Putra Umur 12-13 tahun memiliki Jumlah pemain sebanyak 20 orang. Adapun kejuaraan yang telah diikuti yaitu:

1. Piala Patriot sekota Medan 2009 (Juara II)
2. Piala Citra Perkasa 2010 (Juara II)
3. Piala Mabar 2011 (Juara III)
4. Piala Danone 2010 (16 besar)

Berdasarkan hasil wawancara melalui pelatih SSB Surya Putra, menyatakan bahwa SSB Surya Putra ini masih banyak kekurangan di beberapa hal seperti kondisi fisik dan tekniknya. Dalam hal teknik menyundul dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Hasil menyundul SSB Surya Putra sangat rendah dan kurang tepat sasaran. Dari hasil Observasi peneliti selama 2 minggu dan pengamatan peneliti terhadap pemain sepakbola Surya Putra usia 12-13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014 saat bertanding dan saat latihan kemampuan menyundul bola masih rendah dan kurang tepat sasaran. Hal ini mungkin disebabkan masih kurangnya faktor teknik, fisik dan latihan yang spesifik dalam menyundul bola. Jika dilihat dari gerakan

menyundul bola maka unsur fisik yang dominan dalam melakukan gerakannya adalah kekuatan, *power*¸ daya tahan otot punggung dan otot leher, oleh sebab itu untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan, *power*, daya tahan otot punggung dan otot leher diperlukan suatu bentuk latihan yang sistematis dan efisien diantaranya adalah latihan *Back up* dan latihan *Neck extensor*. Berdasarkan hal tersebut peneiliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang kontribusi latihan *Back up* dan latihan *Neck extensor* terhadap kampuan Menyundul Bola Pada Atlet SSB Surya Putra usia 12-13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014. Untuk mempertegas dugaan tersebut penulis melakukan tes pendahuluan hasil menyudul pada pemain SSB Surya Putra sebagai berikut.

Tabel 1.1. Profil Pemain SSB Surya Putra Umur 12-13 Desa Sampali

No	**Nama**	**Tanggal Lahir**	**Usia**	**Posisi**
1	Andris firmansyah	2 Juni 2001	12 tahun	Back
2	Abdul haris	21Januari 2002	11 tahun	Back
3	Ahmad afandi	27 Juli 2001	12 tahun	Back
4	Dandi	28 Mei 2001	12 tahun	Back
5	Eko ramadani	25 Desember 2001	12 tahun	Back
6	Eka	4 September 2001	12 tahun	Back
7	Imam rahma	2 November 2001	12 tahun	Gelandang
8	Indi fahrijal	13 April 2001	12 tahun	Gelandang
9	Iqbal alizagovi	1 Desember 2000	13 tahun	Gelandang
10	Irpan	16 Mei 2001	12 tahun	Gelandang
11	M. afrijal	2 November 2001	12 tahun	Gelandang
12	M.azhari	26 Juni 2000	13 tahun	Gelandang
13	M.rizky	16Maret 2001	12 tahun	Striker
14	M.iqbal	1 November 2000	13 tahun	Striker
15	Nanang kurniawan	14 Agustus 2001	12 tahun	Striker
16	Panji saputra	18 Juni 2001	12 tahun	Striker
17	Pandu	3 Januari 2002	11 tahun	Striker
18	Rahmad sedinanda	7 Juni 2001	12 tahun	Striker
19	Ridho Hasan	9 Maret 2000	13 tahun	Kiper
20	Kiki Roberto	13 Maret 2001	12 tahun	Kiper

Tabel 1.2. Tes Pendahuluan Atlet SSB Surya Putra Usia 12-13 Tahun

No	Nama	Tanggal Lahir	Hasil Tes	Nilai T	Ket
1	Andris firmansyah	2 Juni 2001	3	61	B
2	Abdul haris	21 Januari 2002	2	54	C
3	Ahmad afandi	27 Juli 2001	2	54	C
4	Dandi	28 Mei 2001	0	28	KS
5	Eko ramadani	25 Desember 2001	2	54	C
6	Eka	4 September 2001	2	54	C
7	Imam rahma	2 November 2001	3	61	B
8	Indi fahrijal	13 April 2001	2	54	C
9	Iqbal alizagovi	1 Desember 2000	0	28	KS
10	Irpan	16 Mei 2001	2	54	C
11	M. afrijal	2 November 2001	0	28	KS
12	M.azhari	26 Juni 2001	2	54	C
13	M.rizky	16 Maret 2001	2	54	C
14	M.iqbal	1 November 2001	2	54	C
15	Nanang kurniawan	14 Agustus 2001	0	28	KS
16	Panji saputra	18 Juni 2001	2	54	C
17	Pandu	3 Januari 2002	2	54	C
18	Rahmad sedinanda	7 Juni 2001	2	54	C
19	Ridho Hasan	9 Maret 2000	0	28	KS
20	Kiki Roberto	13 Maret 2001	0	28	KS

Keterangan

- B = Baik
- C = Cukup
- S = Sedang
- K = Kurang
- KS = Kurang Sekali

Tabel 1.3. Norma Tes Menyundul Bola ke dinding
Sumber : Hasnan Said 1977 : 9)

NILAI KETERAMPILAN	GOLONGAN
61 >	Baik
53-60	Cukup
46-52	Sedang
37-45	Kurang
< 36	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil tes kemampuan menyundul bola pemain SSB Surya Putra diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan menyundul bola pemain SSB Surya Putra sangat rendah dan perlu ditingkatkan menjadi lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *Heading* dalam permainan sepakbola pada pemain Usia 12-13 tahun SSB Surya Putra TAHUN 2014? Latihan apa saja yang mendukung kemampuan menyundul bola pada pemain Usia 12-13 tahun SSB Surya Putra TAHUN 2014? Apakah latihan *Back up* dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola pada pemain Usia 12-13 tahun SSB Surya Putra TAHUN 2014? Apakah latihan *Neck extensor* dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola pada pemain Usia 12-13 tahun SSB Surya Putra TAHUN 2014? Manakah diantara latihan *Back up* dan latihan *Neck extensor* yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain Usia 12-13 tahun SSB Surya Putra TAHUN 2014?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas dan agar tidak terlalu luas dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka dibuat pembatasan permasalahannya. Adapun masalah yang akan diteliti adalah untuk mencari tahu "Kontribusi latihan *Back up* dan Latihan *Neck extensor* terhadap kemampuan menyundul bola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12-13 tahun Desa sampali Deli Serdang Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diambil berdasarkan uraian diatas adalah:

1. Apakah latihan *Back up* memberikan kontribusi terhadap kemampuan menyundul bola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12-13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.
2. Apakah latihan *Neck extensor* memberikan kontribusi terhadap kemampuan menyundul bola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12-13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.
3. Apakah latihan *Back up* dan *Neck extensor* memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan menyundul bola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12-13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : ”Untuk mengetahui apakah *latihan Back up* dan latihan *neck ekstensor* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menyundul bola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12-13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih,atlet dan pemerhati olahraga bahwasanya latihan *Back up* dan *Neck extensor* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola.

2. Sebagai informasi kepada pelatih SSB SURYA PUTRA DESA SAMPALI DELI SERDANG tentang pentingnya kontribusi latihan *Back up* dan latihan *Neck ekstensor* terhadap kemampuan menyundul bola.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan sepakbola bagi pelatih, atlet, pemerhati olahraga dan pembaca skripsi ini.
4. Menambah wawasan bagi peneliti yang dapat dipergunakan serta dikembangkan di masa yang akan datang.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY