

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga rakyat dan telah di kenal di tanah air sejak lama. Sepakbola adalah permainan penuh aksi menakjubkan yang dimainkan dan di tonton oleh jutaan orang. Prinsip dalam sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan atau mencegah jangan sampai lawan menciptakan gol ke gawang sendiri. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir yang harus dicapai adalah penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan keseimbangan.

Dalam permainan sepakbola diperlukan beberapa teknik dasar. Adapun teknik dasar yang dimaksud adalah *passing*, *dribbling*, *controlling*, *heading* dan *shooting*. Untuk memperoleh teknik dasar tersebut diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan penuh kedisiplinan. Untuk itu juga diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Seperti yang dikemukakan oleh Remy Muchtar (1992:29) kemampuan menguasai permainan sepakbola adalah: “menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dan penjaga gawang”. Dalam bermain sepakbola, *heading* merupakan salah satu bagian dari teknik dasar yang memerlukan pembinaan kualitas fisik. Karena berguna pada waktu mencetak gol, mengoper bola kepada kawan, menghalau bola tinggi dari daerah pertahanan dalam usaha menghindari terjadinya gol ke gawang sendiri dan mengontrol bola.

Persepakbolaan nasional khususnya Sumatera Utara, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola yang dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Salah satu diantaranya adalah SSB Bhineka Medan yang memiliki prestasi yang cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepakbola usia muda, khususnya usia 14-15 Tahun. SSB Bhineka Medan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berlokasi di Medan daerah Johor Jl.Pintu Air IV, Gg Bancin No.5. Sekolah sepakbola ini diketuai oleh P. Hutabarat dan Pelatih SSB Bhineka Medan oleh Pak Harto dan Pak Sudirman.

Pada saat melakukan observasi pada hari Selasa, 29 September 2015 pukul 16:40 Wib di lapangan SSB Bhineka Medan, dapat diamati dan setelah melihat secara langsung proses latihan dan dalam pertandingan uji coba. Para pemain masih mengalami kendala dalam melakukan *heading*, ini dapat terlihat pada waktu menyundul bola ke gawang dalam usaha mencetak gol, sehingga dengan mudah diantisipasi penjaga gawang lawan, dan dalam menghalau bola tinggi dari daerah pertahanan yang belum begitu keras dan kuat. Kelemahan-kelemahan para pemain SSB Bhineka ini akibat dari kemampuan melompat dan kekuatan pada otot perut dalam pelaksanaan *heading* masih kurang maksimal.

Kemampuan lompatan dan kekuatan otot perut yang bagus sangat berperan penting untuk meningkatkan kemampuan *heading jump header*, dengan demikian peneliti memberikan latihan *double leg bound* dan latihan *crossover crunch*

diharapkan dapat meningkatkan lompatan dan kekuatan pada otot perut para pemain SSB Bhineka. Sehingga melalui latihan ini dapat mengatasi kelemahan-kelemahan para pemain dalam bermain sepakbola di saat pelaksanaan *heading jump header*.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas dapat di jadikan gambaran tentang permasalahan yang mencakup di dalamnya yaitu : faktor-faktor apa sajakah yang memberikan kontribusi terhadap kekuatan *heading jump header* dalam permainan sepakbola ? Latihan apa saja yang mendukung terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan ? Apakah latihan *double leg bound* dapat meningkatkan kekuatan *heading jump header* dalam permainan sepakbola pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan ? Apakah latihan *crossover crunch* dapat meningkatkan kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan ? Manakah diantara latihan *double leg bound* dan latihan *crossover crunch* yang memberikan kontribusi terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan Tahun ?.

### **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 *Double Leg Bound* dan latihan *Crossover Crunch* terhadap

kekuatan *Heading Jump Header* pada pemain Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti, sebagai berikut :

1. Adakah kontribusi yang signifikan dari latihan *double leg bound* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan ?
2. Adakah kontribusi yang signifikan dari latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan ?
3. Adakah kontribusisecara bersama-sama antara latihan *double leg bound* dan latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *double leg bound* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan

3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *double leg bound* dan *crossover crunch* secara bersama-sama terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun SSB Bhineka Medan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pemain sekolah sepakbola (SSB) Bhineka, dan pemerhati olahraga bahwasannya pentingnya pemberian latihan *double leg bound* dan latihan *crossover crunch* yang mengarah pada peningkatan kekuatan *heading jump header*.
2. Untuk para pelatih sepakbola, hasil penelitian ini kiranya dapat di manfaatkan sebagai masukan dan menjadi bahan menyusun program latihan untuk membina prestasi sepakbola khususnya pada sekolah sepakbola (SSB) Bhineka Medan.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan sepakbola bagi pelatih, pemain, dan pemerhati olahraga dan pembaca skripsi ini.
4. Menambah wawasan bagi peneliti yang dapat dipergunakan serta dikembangkan di masa yang akan datang.