

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Selain itu olahraga juga merupakan salah satu sarana dalam penyaluran bakat seseorang untuk meraih suatu prestasi.

Perkembangan olahraga tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, pandangan hidup, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Perkembangan olahraga suatu bangsa merupakan penjelmaan dari taraf hidup kemajuan bangsa itu sendiri. Dengan demikian perkembangan yang semakin maju baik partisipasi maupun prestasi olahraga akan semakin terasa persaingan atlet secara individu maupun kelompok.

Tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan upaya untuk meningkatkan peranan olahraga dalam pembangunan dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4, (2007:6) sebagai berikut, “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat, martabat, dan kehormatan

bangsa”. Salah satu cabang olahraga yang banyak memberikan prestasi adalah cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan, dengan kaki maupun tangannya.

Perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini cukup pesat. Hal ini dibuktikan dengan mulai adanya pembentukan kelompok-kelompok sepakbola yang menampung para atlet sejak dini. Seperti adanya TIMNAS U-15, U-16, U-19 dan lain sebagainya. Dengan adanya kemajuan yang lebih baik, maka perlu di dorong dengan kemajuan dalam melakukan latihan sepakbola tersebut.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa tehnik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Tehnik dasar bermain sepakbola terdiri dari tehnik menendang bola, tehnik menggiring bola, tehnik gerak tipu, tehnik menyundul bola, tehnik merebut bola, dan tehnik melempar kedalam yang baik dan benar. Selain dari beberapa tehnik diatas, salah satu tehnik yang tidak kalah penting adalah tehnik *heading*.

Heading atau menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai dengan baik, dengan menguasai teknik menyundul bola permainan sepak bola akan lebih menarik dan tim yang menguasai teknik menyundul bola lebih besar kemungkinannya untuk memenangkan pertandingan.

Akan tetapi masih banyak club-club atau pun atlet sepakbola yang masih kurang mampu menggunakan heading dengan baik. Hal ini dapat dikarenakan kurangnya model-model latihan heading yang diberikan kepada pemain. Oleh sebab itu perlu dilakukan pengembangan yang lebih kreatif terhadap latihan *heading* melalui pengembangan model-model latihan yang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada 23 November 2016 dan wawancara yang dilakukan terhadap pengurus dan pelatih sekolah sepakbola Tasbih Medan dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *heading* sepakbola di klub ini masih melakukan latihan yang biasa yaitu melakukan teknik *heading* bola dengan metode konvensional yaitu masih hanya berfokus pada penyampaian materi saja (metode ceramah) tanpa ada modifikasi yang berarti atau sebuah sentuhan yang mengubah model 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 *heading* sepakbola atlet Sekolah sepakbola Tasbih Medan masih kebanyakan dalam kategori kurang karena permasalahan tersebut perlu diperhatikan program latihan dan juga model latihan yang diberikan terhadap atlet Sekolah Sepakbola Tasbih Medan.

Selanjutnya dilakukan tes untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet sekolah sepakbola Tasbih terhadap *heading* sepakbola. Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang atlet usia 10-14 tahun diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *heading* perlu dalam permainan sepakbola. 100% mengatakan bahwa mereka pernah mencetak goal

dengan *heading*. 85% mengatakan bahwa *heading* perlu untuk mengontrol bola, mengoper bola, dan menciptakan gol. 80% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *heading* karena takut salah. 95% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *heading* di sekolah sepakbola. 100% mengatakan latihan *heading* sangat membosankan. 85% mengatakan bahwa setiap atlet perlu untuk menguasai teknik *heading* dalam permainan sepakbola. 90% atlet mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti latihan *heading* dalam berbagai bentuk permainan. 85% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menguasai teknik *heading* dalam permainan sepakbola. 85% atlet mengatakan bahwa latihan *heading* sambil bermain adalah hal yang sangat menyenangkan.

Dapat disimpulkan bahwa atlet sekolah sepakbola Tasbih, sangat membutuhkan latihan *heading* sepakbola yang menarik atau tidak membosankan sehingga mereka dapat menguasai kemampuan *heading* sepakbola dengan baik.

Melihat metode yang konvensional yang masih digunakan dalam atlet sekolah sepakbola Tasbih, tersebut, perlu dilakukan modifikasi terhadap model latihan yang digunakan. Salah satunya adalah dengan memodifikasi model latihan menjadi latihan yang menyenangkan, sehingga mereka dapat lebih rileks dan bersemangat dalam melakukan latihan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perlu dilakukan kajian penelitian untuk menciptakan model latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *heading* anak. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengadakan

penelitian dengan judul : “Pengembangan Model Latihan *Heading* Sepakbola Usia 10-14 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Faktor – faktor apa saja yang mendukung hasil *heading* sepakbola?
2. Apakah model latihan *heading* sepakbola dibutuhkan pada atlet Sepakbola Usia 10-14 tahun?
3. Bagaimana model latihan *heading* sepakbola pada atlet Sepakbola Usia 10-14 tahun?
4. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi model latihan *heading* sepakbola pada atlet Sepakbola Usia 10-14 tahun?
5. Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk mengembangkan model latihan *heading* sepakbola pada atlet Sepakbola Usia 10-14 tahun?
6. Apakah pendekatan latihan yang digunakan oleh pelatih sudah tepat sasaran dalam penguasaan tehnik dasar sepakbola khususnya dalam *heading* sepakbola?
7. Bagaimana penyesuaian model latihan *heading* sepakbola untuk atlet Sepakbola Usia 10-14 tahun sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak?

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 **“Pengembangan Model Latihan *Heading* Sepakbola pada Atlet Sepakbola Usia 10-14 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 apakah model latihan *heading* sepakbola dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola yang lebih efektif dan menyenangkan bagi atlet Sepakbola Usia 10-14 tahun?

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan *heading* sepakbola sehingga latihan menjadi lebih menarik dan menyenangkan untuk atlet usia 10-14 Tahun. Produk yang dihasilkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan *heading* sepakbola sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet pada sekolah sepakbola.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan *heading* melalui pendekatan bermain pada atlet usia 10-14.

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 *heading* sepakbola dalam sepakbola.
2. Sebagai bahan pemahaman latihan sepakbola di sekolah sepakbola.
3. Meningkatkan teknik *heading* sepakbola dalam bermain sepakbola dengan metode latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan bagi atlet.
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 *heading* sepakbola yang optimal.