

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Keberadaan olahraga saat ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua dan tidak dipandang sebelah mata. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga, ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit dari mereka yang berusaha untuk meraih prestasi bahkan untuk menjadi sebuah pekerjaan. Dalam olahraga banyak cabang yang dipertandingkan dimana salah satunya cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di Indonesia, dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dengan demikian peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode pelatihan yang tepat.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu sajaharus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Nurkadri (2017: 13) mengatakan untuk membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih tidak hanya merencanakan latihan keterampilan atau fisik semata, tetapi semua program pelatihan yang dapat mencapai prestasi maksimum bagi seorang atlet seperti

pelatihan taktik, strategi, mental, dan juga suatu keterampilan yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet agar ia sukses mencapai suatu prestasi.

Program latihan yang baik dan terukur berpengaruh pada prestasi atlet. Menurut Harsono (1988: 101) "*training* atau latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat akan bertambah beban latihan.

Menurut Sucipto, dkk (2000:17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang, (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah menyundul atau *heading*.

Salah satu teknik dasar sepakbola adalah menyundul (*heading*) bola. Sebagai pemain sepakbola diwajibkan untuk menguasai teknik *heading* dikarenakan tidak jarang gol dihasilkan melalui cara disundul. Kokohnya pertahanan lawan mengakibatkan sulitnya pemain untuk melakukan tembakan kearah gawang. Dengan demikian, salah satu jalan untuk memasukkan bola kedalam gawang adalah dengan disundul selain itu menyundul bisa mengamankan pertahanan daerah gawang atau menghindari terjadinya gol dari serangan lawan melalui udara.

Heading adalah cara untuk menguasai bola, mengumpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol dengan menggunakan kepala, Muhammad Asriady Mulyono (2014 : 61). *Heading* sering dilakukan pemain saat bola berada diudara(*jump heading*), tetapi *heading* dapat juga dilakukan saat bola berada di bawah (*drive heading*). Teknik *heading* memerlukan latihan rutin karena tidak

mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu, dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan pada tanggal 16 April 2021 kepada atlet di SSB Victory Dairi usia 17 Tahun 2021 yang berlatih di lapangan sepakbola Utama Sidikalang. *Heading* sangatlah diperlukan dalam permainan, namun masih banyak atlet yang menyatakan bahwa dalam pelaksanaannya masih kurang sempurna terkhusus dalam akurasi serta gerakan yang kurang sempurna. Dalam pengamatan peneliti selama pengambilan video latihan, Latihan SSB Victory Dairi lebih berfokus pada teknik *passing* dan *game*, sedangkan latihan *heading* pemain kurang diperhatikan dan kurang terkontrol karena dalam satu minggu tersebut banyak *heading* dilakukan pada saat situasi game. Dan atlet Victory Dairi usia 17 Tahun saat melakukan latihan *heading* tersebut terlihat kurang bersemangat karena latihan *heading* yang dilakukan di SSB tersebut terlihat monoton dan para atlet pun merasa jenuh pada saat melakukan latihan *heading* tersebut, karena mereka merasa sangat bosan karena latihan *heading* yang dilakukan selalu latihan *heading* yang sama seperti latihan *heading* sebelumnya, dan penulis melihat pada situasi game saat melakukan *heading* penulis melihat atlet tidak berani atau bimbang melakukan *heading* tersebut sehingga tujuan *heading* tidak dapat dilakukan secara maksimal. Berdasarkan wawancara dengan pelatih SSB Victory Dairi, keterampilan *heading* di SSB Victory Dairi masih sangat rendah dan kurang maksimal, dan disini saya sebagai peneliti mengambil keputusan supaya melakukan penelitian di SSB tersebut dan memberikan berbagai macam bentuk variasi latihan *heading*.

Untuk memastikan dugaan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti keterampilan *heading* SSB Victory Dairi. Dan melakukan tes menyundul atau *heading* bola dengan dahi (kepala) pada atlet SSB Victori Dairi u-17 di Stadion Utama Sidikalang pada tanggal 22 April 2021, dan hasil tes terlampir pada lampiran skripsi saya.

Dari kesimpulan penulis, kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan *heading* dikarenakan kurangnya variasi latihan *heading* dan program latihan *heading* yang kurang maksimal dilakukan.

Berdasarkan tes awal yang telah dilaksanakan, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Variasi Latihan *Heading* terhadap Peningkatan Keterampilan *Heading* Atlet Sepak Bola SSB Victory Dairi Usia 17 Tahun 2021.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka dapat di identifikasikan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. *Heading* atlet SSB Victory Dairi usia-17 tahun cenderung kurang baik.
2. Atlet jenuh dalam melakukan bentuk latihan teknik *heading*.
3. Atlet lebih suka bermain *games* dari pada memperbaiki teknik *heading*.
4. Variasi latihan *heading* adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *heading* atlet sepak bola.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian diatas maka penulis membatasi penelitian agar tidak terlalu luas cakupan penelitian, maka penulis membatasi masalah penelitian yaitu: “Pengaruh Variasi Latihan *Heading* terhadap

Peningkatan Keterampilan *Heading* Atlet Sepak Bola SSB Victory Dairi Usia 17 Tahun 2021.”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah penelitian, dan pembatasan masalah penelitian, maka rumusan masalah ini yaitu: apakah ada pengaruh variasi latihan *heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* atlet usia-17 tahun SSB Victory Dairi 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: Untuk mendeskripsikan apakah ada pengaruh variasi latihan *heading* terhadap peningkatan kemampuan *heading* atlet usia-17 tahun SSB Victory Dairi 2021.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan akan dapat memberikan manfaat untuk:

1. Dapat mengetahui pengaruh variasi latihan *heading* terhadap peningkatan kemampuan *heading* atlet usia-17 tahun SSB Victory Dairi 2021.
2. Dapat menambah referensi bentuk latihan untuk meningkatkan *heading* dalam olahraga sepak bola.
3. Memberikan pedoman bentuk latihan *heading* pada atlet dan pelatih serta besar peningkatannya terhadap kemampuan *heading* atlet.
4. Sebagai sumbanagan dalam memecahkan masalah dalam pencapaian prestasi dalam kemampuan bermain sepak bola.