

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi kebutuhan masyarakat pada masa sekarang ini. Banyak manfaat yang diperoleh langsung dari aktivitas olahraga tersebut baik untuk anak-anak hingga orang dewasa. Pada perkembangannya olahraga terbagi dalam olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau Pancasila. Perkembangan olahraga yang semakin luas menjadikan banyak bidang kajian dalam olahraga dimana hal tersebut menjadi sebuah profesi bagi pelakunya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang lama dan sudah profesional adalah olahraga sepakbola.

Dalam pertandingan sepakbola terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu,

teknik menyundul bola, teknik merebut bola, dan teknik lemparan kedalam yang baik dan benar. Para pemain sebaiknya berlatih dengan rutin dan penuh kedisiplinan.

Heading adalah teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola dimana sangat bermanfaat digunakan untuk merebut bola di atas, dapat digunakan untuk mengumpan bola terhadap teman, mengoper bola dan juga menghasilkan gol. *Heading* dilakukan dengan menabrakkan kepala terhadap bola dengan tujuan tertentu. Menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Karena pentingnya kemampuan *heading* dalam sepakbola sehingga perlu dilatih agar setiap pemain mempunyai kemampuan *heading* yang baik dan sangat penting untuk dilatih sejak usia dini agar kemampuan *heading* setiap atlet bisa menjadi sebuah gerakan yang otomatis.

Selain melatih teknik bermain kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding dalam sepakbola harus didasari landasan pembinaan yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal tersebut harus dilatih dan secara sistematis agar kemampuan bermain sepakbola semakin baik. Diketahui bersama permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut kemampuan teknik–taktik dan strategi yang baik, kemampuan fisik yang baik juga dituntut kemampuan kerjasama tim yang optimal. Tentu pelatih harus mempertimbangkan program latihan yang berbeda bagi anak anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak tersebut.

Latihan *heading* sepakbola selama ini yang dilakukan di klub-klub sepakbola ataupun sekolah sepakbola masih konvensional dimana pelatih kurang

kreatif dalam membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan dari tujuan awal dari latihan itu sendiri. Pelatih dituntut untuk mampu mendisain berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak monoton atau membosankan. Pelatih harus mampu mendesain latihan dimana atlet akan lebih senang melakukan latihan tanpa merasa terbebani dengan bentuk-bentuk latihan yang dilakukannya. Untuk itu seorang pelatih perlu untuk melakukan pengembangan – pengembangan model latihan sehingga latihan menjadi lebih bermanfaat bagi atlet.

Hasil observasi peneliti yang dilakukan pada 08 Desember 2015 dan wawancara yang dilakukan terhadap pengurus dan pelatih sekolah sepakbola Gumarang Medan dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *heading* sepakbola di klub ini masih melakukan latihan yang biasa yaitu melakukan teknik *heading* bola dengan metode konvensional 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 Gumarang Medan masih kebanyakan dalam kategori kurang karena permasalahan tersebut perlu diperhatikan program latihan dan juga model latihan yang diberikan terhadap atlet Sekolah Sepakbola Gumarang Medan.

Selanjutnya dilakukan tes untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet sekolah sepakbola Gumarang terhadap *heading* sepakbola. Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang atlet usia 14-15 tahun

diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *heading* perlu dalam permainan sepakbola. 90% mengatakan bahwa mereka mempunyai kemampuan *heading* yang buruk. 100% mengatakan bahwa *heading* perlu untuk mengontrol bola, mengoper bola, dan menciptakan gol. 75% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *heading* karena takut salah. 60% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *heading* di sekolah sepakbola. 85% mengatakan latihan *heading* sangat membosankan. 100% 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. 95% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menguasai teknik *heading* dalam permainan sepakbola. 100% atlet mengatakan bahwa latihan *heading* sambil bermain adalah hal yang sangat menyenangkan. Dapat disimpulkan bahwa atlet sekolah sepakbola Gumarang sangat membutuhkan latihan *heading* sepakbola yang menarik atau tidak membosankan sehingga mereka dapat menguasai kemampuan *heading* sepakbola dengan baik.

Latihan dengan pendekatan bermain memberikan suasana gembira terhadap anak pada saat latihan. Dengan demikian anak tidak akan merasa terbebani pada saat melakukan program-program yang telah direncanakan oleh pelatih. Bermain pada hakikatnya merupakan hal yang utuh, tidak tergantung pada ganjaran dari luar atau orang lain. Latihan dengan rasa senang dan gembira akan memberikan manfaat yang berlipat ganda dimana anak akan lebih terpacu untuk datang kembali latihan.

Bermain merupakan aktivitas langsung dan spontan saat anak berinteraksi dengan lingkungan ataupun benda-benda sekitar, situasi gembira, menyenangkan dan suka rela yang penuh imajinasi. Bermain juga merupakan alat untuk mengembangkan potensi anak sehingga anak menjadi aktual. Kegiatan bermain merupakan suatu kegiatan yang mengandung yang asik dan dilakukan tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut. Anak-anak umumnya sangat menikmati permainan dan akan terus melakukannya di manapun mereka memiliki kesempatan, karena melalui bermainlah anak belajar tentang apa yang ingin mereka ketahui dan pada akhirnya mampu mengenal semua peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Anak-anak belajar dengan bermain belajar dan latihan dengan banyak bergerak mendapatkan kemajuan seiring dengan bertambahnya usia.

Pendekatan bermain, yang telah diterima secara luar biasa pada sepakbola pemula, utamanya dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Anak-anak sebaiknya dilibatkan dalam aktivitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak. Pendekatan bermain/aktivitas akan membuat sebuah tim tetap tertarik pada sepakbola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka.

Dengan merubah model latihan yang tepat untuk atlet maka latihan akan lebih bermakna dan tujuan latihan akan lebih cepat tercapai. Diharapkan dengan memasukkan unsur kegembiraan didalam setiap latihan, disertai pemenuhan

kebutuhan psikologi anak usia 14-15 tahun yang lebih menyetengahkan sifat egois disertai ingin menunjukkan kepada khalayak ramai bahwa dia mempunyai kemampuan lebih, maka sejalan dengan itu peningkatan kemampuan *heading* sepakbolanya akan meningkat pesat.

Klub sepakbola yang mempunyai sekolah sepakbola bertujuan untuk membina anak-anak memiliki karakter selain tujuan utamanya untuk berprestasi di bidang sepakbola. Segala kegiatan seharusnya direncanakan dan juga diatur sesuai dengan kurikulum. Dan untuk menghadapi kemajuan zaman kurikulum selalu diadakan perubahan, perbaikan dan penyempurnaan agar apa yang diberikan di sekolah sepakbola terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang, sehingga sekolah sepakbola bukan hanya tempat untuk berlatih tetapi juga sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup atau cita-citanya tercapai. Tujuan utamanya adalah untuk membina agar siswa di setiap sekolah sepakbola menguasai teknik bermain sepakbola mulai dari hal yang paling mendasar dimana teknik tersebut akan sangat bermanfaat dipergunakan pada saat bertanding.

Heading menjadi teknik yang penting karena dengan *heading* gol bisa tercipta, mengambil bola dari lawan dan juga memberikan bola ke teman satu tim.

Untuk mencapai latihan yang lebih bermakna dimana atlet Sekolah sepakbola Gumarang Medan dapat menikmati setiap gerakan yang dilakukan, menyenangkan dan tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai diperlukan model latihan yang baik. Untuk menciptakan model latihan tersebut perlu dilakukan kajian melalui penelitian, maka penulis sangat tertarik untuk

mengadakan penelitian dengan judul: Pengembangan Model Latihan *Heading* Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain Usia 14-15 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 dengan pendekatan bermain dibutuhkan pada atlet Sepakbola Usia 14-15 tahun?
3. Bagaimana model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain pada atlet Sepakbola Usia 14-15 tahun?
4. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain pada atlet Sepakbola Usia 14-15 tahun?
5. Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk mengembangkan model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain pada atlet Sepakbola Usia 14-15 tahun?
6. Apakah pendekatan latihan yang digunakan oleh pelatih sudah tepat sasaran dalam penguasaan tehnik dasar sepakbola khususnya dalam *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain?
7. Bagaimana penyesuaian model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain untuk atlet Sepakbola Usia 14-15 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 model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain Dalam Olahraga Sepakbola Pada Atlet Sepakbola Usia 14-15 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 efektifitas model *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola yang lebih efektif dan menyenangkan bagi atlet Sepakbola Usia 14-15 tahun.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain sehingga latihan menjadi lebih menarik dan menyenangkan untuk atlet usia 14-15 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 membuat dan mengembangkan model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain pada usia 14-15 tahun.

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.