

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga.

Melalui olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia Indonesia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Olahraga muncul karena adanya dorongan dari diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, ketangkasan, mengembangkan keterampilan dan kemampuan fungsional tubuh, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli.

Salah satu masalah utama dalam olahraga di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya metode latihan di klub-klub olahraga, kondisi rendahnya kualitas metode latihan di klub-klub olahraga telah dikemukakan di dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung metode latihan. Kualitas pelatih yang ada pada klub-klub olahraga pada umumnya kurang memadai. Pelatih kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik dan melatih atlet secara sistematis melalui gerakan olahraga yang mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, teknik, mental maupun intelektual. Benar bahwa mengingat

kebanyakan pelatih di klub olahraga kurang kreatif dalam memberikan model latihannya. Kebanyakan pelatih hanya menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajarannya. Hal ini akan berdampak buruk bagi atlet karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh pelatih dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja pelatih tersebut serta tujuan olahraga tidak akan tercapai, hal itu akan merusak citra pelatih dimata atlet.

Gaya melatih yang dilakukan oleh pelatih dalam praktek olahraga cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya melatih saja, sehingga membuat situasi latihan monoton dan membuat atlet jenuh untuk mengikuti latihan tersebut.

Pelatih cenderung menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam latihannya, sehingga dalam proses latihannya jelas beda dari olahraga itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam pendekatan ini pelatih menentukan tugas-tugas bagi atlet melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan latihan ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain. pendekatan seperti ini membuat atlet urang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program latihan olahraganya, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan latihan yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan untuk memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam latihan olahraga, mutlak diperlukan.

Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diberikan kepada atlet agar sesuai tingkat pengembangan atlet. Pelatih

dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan bentuk latihan yang akan diberikan kepada atlet sehingga tercipta latihan yang aktif bagi atlet, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan latihan tersebut.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir diseluruh belahan dunia, demikian juga di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat, terbukti dengan adanya klub-klub sepakbola yang memiliki pemain-pemain berkualitas. Tentunya harus dilakukan pembinaan secara terus-menerus. Pembinaan sejak dini harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat diharapkan dimasa mendatang. Banyak klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) sekarang ini terasa manfaatnya, ditempat latihan para pemain diberikan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik dan benar.

Untuk menguasai teknik sepakbola dengan baik dan benar, para pemain sebaiknya berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan, oleh karena itu penguasaan teknik dasar diharapkan mendapat perhatian serius dari pembinaan dan pelatih sepakbola sejak dini. Pembinaan sepakbola usia dini merupakan tanggung jawab kita bersama, terutama para pengurus dan pembina sepakbola serta para pelatih sepakbola diseluruh Indonesia. Berkaitan pembinaan sepakbola usia dini, maka SSB Patriot merupakan salah satu klub sepakbola yang memiliki andil didalamnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil latihan atlet sepakbola yang salah satunya adalah kurang kreatifnya pelatih dalam membuat dan mengembangkan bentuk latihan yang sederhana, pelatih kurang akan model-model latihan sehingga

proses latihan kurang menarik bagi atlet sehingga tercipta kegiatan latihan yang membosankan buat atlet.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih Bapak Syahril WP selaku pelatih di lapangan sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan pada tanggal 18 Februari 2012, SSB Patriot Medan berdiri pada tanggal 4 Juni 2006. Lahirnya SSB Patriot Medan berawal dari bentuk kepedulian para mantan pemain Persatuan Sepakbola Medan Sekitarnya (PSMS) di tahun 70-an dan pemerhati sepakbola khususnya daerah Medan Kota, diantaranya Parlin, Agam, Sakirman, Badiaraja, Zulkifli, Syahril WP, dan Hendra DS. Adapun asal kata dari SSB Patriot Medan adalah "patriot" yang artinya "satria".

Dari sekian banyak sekolah sepakbola di Sumatera Utara, salah satunya adalah SSB Patriot Medan dengan prestasi yang bagus dalam pembinaan atlet sepakbola. SSB Patriot Medan merupakan sekolah sepakbola yang cukup terkenal di Sumatera Utara, bahkan tidak sedikit atlet sepakbola binaan SSB Patriot Medan merupakan pemain yang berkualitas sehingga direkrut untuk bergabung ke Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Sumut, diantaranya adalah Madia Siregar (PSSI U-16 di Kazakstan tahun 2008), Fadlan Nasution (Yamaha Sumut U-13), M. Abiagi Panggabean (Yamaha Sumut U-13), Romy Alamsyah (Yamaha Sumut U-13), Fadlan Nasution dan M. Abiagi Panggabean (Tim Nasional U-13).

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan kepada Bapak Syahril WP selaku pelatih di Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan pada tanggal 18 Februari 2012 peneliti mendapat informasi bahwa rata-rata dalam satu pertandingan pada saat latihan menyundul bola (*heading*) yang dilakukan oleh para pemain lebih banyak yang melenceng dari pada yang mengarah tepat kepada

rekan satu tim, sehingga pemain tidak memiliki keberanian untuk lebih banyak melakukan *heading*. Hal ini dikarenakan oleh terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung metode latihan serta variasi bentuk-bentuk latihan tentang *heading* yang diterapkan pada saat latihan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan dari pengamatan peneliti, rata-rata kemampuan *heading* setiap pemain belum sempurna. Dari pernyataan pelatih di atas, peneliti mencari tahu penyebabnya sehingga peneliti berinisiatif untuk berdiskusi tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Dari program tersebut dapat terlihat bahwa pelatih hanya menerapkan bentuk latihan *heading* tanpa ada unsur kordinasi gerak antar atlet didalam program latihannya dan juga tidak adanya dilakukan refleksi pada gerakan yang telah dilakukan atlet serta metode latihan yang diberikan pelatih cenderung monoton tanpa ada bentuk bentuk atau model latihan yang baru. Dari fakta di atas, ternyata yang diduga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya teknik melakukan *heading* yang baik dan benar. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan teknik *heading* masih butuh peningkatan.

Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan teknik *heading* diantaranya adalah latihan *movement coordination*. Untuk itulah peneliti mencoba untuk memberikan bentuk latihan *movement coordination* yang akan difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan untuk meningkatkan hasil latihan *heading* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Usia 16-17 Tahun.

Latihan *heading movement coordination* merupakan bentuk atau metode latihan menyundul bola yang dilakukan secara berkelompok maupun berpasangan.

Dalam satu kelompok terdiri dari 2 orang pemain atau lebih dengan menyatukan antara koordinasi gerakan pada saat *heading* dengan pergerakan tubuh.

Kemudian untuk lebih mempertegas dengan hal tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan *heading* terhadap atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Usia 16-17 Tahun. Untuk keterangannya lebih jelas dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes pendahuluan atlet, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Usia 16-17 Tahun masih dalam kategori kurang dan kurang sekali. Besar jumlah nilai rata-rata atlet yang mendapat nilai kategori kurang (K) pada angka 37-45 dan kurang sekali (KS) dibawah angka 36 menjadi bukti nyata bahwa hasil latihan atlet di Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Usia 16-17 Tahun belum mencapai batas kategori atlet yang dipatok oleh peneliti pada kategori Sedang (S) yaitu pada angka 46-52 dan dapat disimpulkan bahwa kemampuan *heading* atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *heading* menjadi lebih baik sehingga untuk menciptakan peluang melalui *heading* bisa dimaksimalkan terutama dalam mencetak gol.

Dalam melatih meningkatkan kemampuan *heading*, maka penggunaan bentuk atau metode unsur yang penting, maka untuk meningkatkan efektifitas latihan menjadi masalah yang harus ditemukan pemecahannya. Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan kemampuan *heading*, peneliti mencoba mengadakan penelitian tentang: "Upaya Peningkatan Hasil Latihan *Heading* Melalui Latihan *Movement coordination* Pada Atlet Usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Usia 16-17 Tahun 2012.

B. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Maka pembatasan masalah dalam penelitian tindakan ini adalah : “upaya peningkatan hasil latihan *heading* melalui latihan *movement coordination* pada atlet usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimanakah penerapan latihan *movement coordination* dapat meningkatkan hasil *heading* pada atlet usia 16-17 tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012?

D. Tujuan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : untuk meningkatkan kemampuan *heading* melalui latihan *movement coordination* pada atlet usia 16-17 tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Melalui penelitian ini pelatih dapat bahan masukan olahraga khususnya untuk atlet usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.
2. Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya atlet usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.

3. Untuk menambah wawasan dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga bagi atlet usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.



THE
Character Building
UNIVERSITY