

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 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

sistematik 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 kurang 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. Hal ini juga dapat terjadi di dalam cabang olahraga sepak bola.

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. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing terdiri atas 11 (sebelas) pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dimainkan menggunakan kaki, namun kadang kala menggunakan kepala dan dada. Khususnya penjaga gawang, diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengan di daerah kotak enam belas meter/area penalti. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang kompleks dari segi bentuk kegiatannya. Seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik apa bila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik,

teknik yang benar dan harus dilakukan pembinaan secara terus-menerus. Pembinaan sejak dini harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat menjadi pemain yang 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. Seperti yang dikemukakan oleh Remy Muchtar (1989:14) kemampuan menguasai permainan sepakbola adalah :”menendang bola, menahan bola, menyundul bola, menggiring bola, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang”. Oleh sebab itu untuk dapat bermain dengan baik diperlukan latihan yang benar, terprogram, kontinyu dan harus didukung beberapa teknik.

Dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola, menyundul adalah salah satu bentuk teknik dasar bermain sepakbola yang dalam permainan sepak bola dapat mencapai sebuah kemenangan. Keterampilan menyundul ada 2 bentuk yaitu : *jump heading* dan *dive heading*, *jump heading* adalah melompat keatas untuk menyundul bola, sedangkan *dive heading* adalah terjun ke bawah untuk menyundul bola. *Dive Heading* juga merupakan keterampilan akrobatik yang menarik dan hanya digunakan dalam situasi

tertentu: contohnya, untuk mencetak gol yang spektakuler pada bola yang lintasannya rendah. Namun melakukan *dive heading* pada daerah yang padat dengan pemain, dapat mengakibatkan seseorang tanpa sengaja menendang wajah atau kepala pemain yang mencoba melakukan *dive heading* pada bola. Dengan resiko yang dapat di timbulkan oleh *dive heading* maka peneliti lebih tertuju kepada *jump heading*.

Kemampuan *jump heading* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kemampuan meloncat, kelenturan tubuh, dan ketepatan koordinasi mata dan kaki, serta konsentrasi. Seorang pemain tidak akan bisa melakukan *jump heading* dengan baik apabila belum memiliki kemampuan meloncat, dan kelenturan tubuh yang baik. Dalam mengembangkan kemampuan *jump heading* dibutuhkan latihan yang rutin dan ketepatan metode latihan serta proses yang cukup lama.

Ketepatan langkah (*take off*), waktu melayang di udara (posisi badan saat di udara) dan dorong yang di berikan pada saat perkenaan bola di kepala merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan maupun menjadi suatu bentuk penyerangan kepada pihak lawan. Dengan menyundul bola dapat membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya. Oleh sebab itu kemampuan menyundul yang tidak baik dapat membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol dalam keadaan-keadaan tertentu.

Jump Heading yang baik ditunjang oleh kemampuan meloncat dan kelenturan tubuh. Teknik *jump heading* yang baik akan memperbesar kesempatan untuk menguasai bola di udara dan pertandingan. Penguasaan bola yang lebih besar akan memperbesar kesempatan mencetak gol. Menyundul bola (*jump heading*) memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut : 1) untuk mengoper bola kepada teman, 2) untuk pemain depan atau penyerang (*striker*) dapat berfungsi mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, 3) untuk pemain belakang (*back*) dan gelandang (*quarter*) dapat menghalau bola atau membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri.

Kemampuan loncatan memiliki manfaat yang penting terhadap reaksi seseorang terhadap bola yang didukung oleh kelenturan tubuh. Loncatan memiliki peran yang penting dalam melakukan *jump heading*. Meloncat secara sederhana dipahami sebagai kekuatan otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik dari dalam dan luar. Meloncat bukan merupakan sesuatu yang melelahkan walaupun ada tuntutan kekuatan di dalamnya.

Kelenturan tubuh mempengaruhi kekuatan dan kecepatan bola disaat seorang pemain menyundul bola. Keadaan bola di udara baik bola umpan dan serangan yang di berikan lawan menentukan kemampuan loncatan dan kelenturan dalam melakukan *jump heading*. Ketepatan, dan koordinasi pada saat menerima bola.

Kemampuan meloncat pada saat menerima bola melambung merupakan hal yang penting dalam usaha menguasai bola di udara atau menghadang serangan lawan. Kemampuan meloncat didukung oleh kelentukan tubuh yang baik dari seorang pemain. Pemahaman tentang pentingnya kemampuan loncatan dan kelentukan tubuh akan membantu mendorong peningkatan teknik *Jump Heading*. Peningkatan *Jump Heading* adalah salah satu upaya untuk memperbaiki kualitas permainan dan memiliki nilai yang penting dalam sepakbola. Dengan kemampuan teknik menyundul bola yang baik sebuah tim memiliki kesempatan lebih besar untuk menang dan menguasai bola melambung di udara.

Tabel 1. Hasil Tes Awal Jump Heading Bola Atlet Usia 14 Tahun Sepakbola SSB Surya Putra Sampali Tahun 2015

No	Nama	Nilai	Kategori
1	Firman	1	Sedang
2	Yuda	2	Cukup
3	Anes	2	Cukup
4	Eka	1	Sedang
5	Zuhra	1	Sedang
6	Bayu	2	Cukup
7	Tata	2	Cukup
8	Dandy	2	Cukup
9	Bram	2	Cukup
10	Rahmat	-	Kurang
11	Afiz	2	Cukup
12	Dimas	2	Cukup

Tabel 2. Skala T *Jump Heading* Sepakbola (Drs. Nurhasan 1986)

T – Score	<i>Jump Heading</i>
90	7
83	6
76	5
68	4
61	3

52	2
46	1
39	0

**Tabel 3. Norma Penggolongan Keterampilan Bermain Sepakbola
(Drs. Nurhasan 1986)**

Nilai Keterampilan	Kategori
69- ke atas	Baik Sekali (BS)
61 – 68	Baik (B)
53 – 60	Cukup (C)
46 – 52	Sedang (S)
37 – 45	Kurang(K)

Berdasarkan pelaksanaan *jump heading* yang dilakukan oleh pemain usia 14 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Surya Putra Sampali yang berdiri tahun 2008 yang bertempat di jalan Irian Barat pasar VII (tujuh) sampali, yang pernah menjadi juara ke-II (dua) dalam pertandingan Super Seri Festival V usia 12 tahun yang diselenggarakan oleh SSB Patriot Medan pada tgl 5-13 November 2011 tergolong rendah. Masih banyak atlet yang melakukan kesalahan pada *jump heading*. Kesalahan yang dilakukan oleh atlet adalah sebagai berikut : 1) atlet gagal mengontak bola pada titik tertinggi, 2) bola yang di sundul (*heading*) kekurangan tenaga dan kecepatan, 3) bola tidak terarah pada arah yang diinginkan, 4) koordinasi antar mata dan kaki saat akan melakukan lompatan.

Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengatasi masalah tersebut di Sekolah Sepak Bola (SSB) Surya Putra Sampali yang dapat berguna lebih meningkatkan aspek lompatan dan kelentukan dari atlet tersebut. Adapun bentuk latihan yang diberikan adalah latihan *back-*

up dan latihan *box jump*. Dengan kedua bentuk latihan tersebut diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik kekuatan dan kelentukan serta kemampuan menyundul bola (*jump heading*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan *jump heading*? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *jump heading*? Bila seandainya dapat, adakah peningkatan dari kontribusi latihan *back-up* terhadap kemampuan *jump heading*? Adakah peningkatan dari kontribusi latihan *box jump* terhadap kemampuan *jump heading*? Bila kedua kontribusi latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *jump heading*, secara bersama-sama apakah kontribusi latihan *back-up* dan *box jump* dapat meningkatkan kemampuan *jump heading*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang di teliti cukup luas, maka sebagai pembatasan masalah dalam penelitian yang telah dilakukan maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah yang akan dicapai untuk mendapatkan informasi atau data seberapa besar pengaruh kontribusi latihan *Back-Up* dan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *Jump Heading* pada pemain usia 14 tahun sekolah sepak bola surya putra sampali.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian yang di kemukakan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *back-up* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola surya putra sampali tahun 2015?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola surya putra sampali tahun 2015?
3. Secara bersama-sama apakah latihan *back up* dan *box jump* memberi kontribusi terhadap *jump heading* pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola surya putra sampali tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Penentuan tujuan penelitian adalah hal yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang dilakukan akan lebih terarah dan akan memberikan gambaran terhadap penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *back-up* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Surya Putra Sampali Tahun 2015.

2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Surya Putra Sampali Tahun 2015
3. Untuk mengetahui secara bersama-sama apakah latihan *back up* dan *box jump* memberi kontribusi terhadap *jump heading* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola Surya Putra Sampali Tahun 2015

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi, dan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya atlet usia 14 tahun SSB Surya Putra Sampali Tahun 2014.
2. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan kepada pelatih atau pembinaan untuk lebih memperhatikan kondisi fisik para atlet olahraga khususnya atlet sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih sepakbola untuk meningkatkan kemampuan menyundul (*jump heading*) dengan menggunakan bentuk latihan *back-up* dan latihan *box jump*.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para insan olahraga dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
5. Sebagai bahan informasi bagi pembinaan cabang olahraga sepakbola, khususnya dalam pengembangan teknik *heading*.