

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi ini olahraga sepak bola sangatlah populer hampir disetiap negara-negara maju maupun negara berkembang seperti Indonesia mulai menunjukkan kemajuannya. Banyak mendirikan akademi atau sekolah-sekolah yang membentuk atlet. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepak bola dari setiap daerah dan para penonton yang selalu membludak pada setiap pertandingan sepak bola baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudjarwo, Iwan (2015) “Permainan sepak bola begitu populer pada tanah air kita, hampir setiap hari bahkan setiap malam, para pemirsa dapat menyaksikan pertandingan sepak bola tingkat tinggi yang ditayangkan di televisi” (hlm.iii).

Permainan sepak bola selain dimainkan sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang juga sudah menjadi kegiatan yang dilakukan secara profesional, sehingga dituntut suatu prestasi yang tinggi, hal ini wajar karena permainan sepak bola sudah dipertandingkan baik daerah, nasional, maupun internasional. Untuk bermain sepak bola cukup dengan lapangan kecil-kecilan, dilakukan beberapa anak saja. Lapangan asal ada tempat ruang, berupa lapangan olahraga di sekitar sekolah, halaman sekolah, parkir gedung maupun perkantoran, halaman rumah, sawah yang sedang kering tidak ditanami, dan lorong-lorong. Semuanya asal tidak mengganggu atau tidak membahayakan. Dalam cuaca terang, ataupun pada waktu hujan tidak menjadi halangan. Sepak bola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola, dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Menurut Rohim (2008) menjelaskan bahwa permainan sepak bola adalah,

Permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya. (hlm1).

Menurut Sudjarwo, Iwan (20151) sepak bola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm.1). Sedangkan menurut Scheunemann, Timo (2008) menjelaskan bahwa,

Sepak bola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepak bola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepak bola terdiri dari banyak kepingan *puzzle*. Bagian-bagian ini perlu disatukan sehingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Disinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya. (hlm.7).

Prestasi yang optimal hanya dapat diperoleh dengan program pembinaan dan peningkatan kegiatan olahraga yang seksama, teratur, sistematis, dan berkesinambungan. Artinya popularitas permainan di seluruh pelosok daerah akan membuat jenjang dasar sistem piramid yang lebih luas lagi sehingga peluang untuk menemukan bibit pemain potensial akan semakin besar pula. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan menurut Soekatamsi (2004) haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: “1) Pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara” (hlm.11).

Usaha pembinaan dalam sepak bola dilakukan sejak usia dini melalui sekolah-sekolah baik sekolah secara formal maupun sekolah sepak bola, anak-anak diberikan teknik-teknik dasar bermain sepak bola dengan benar, sehingga mereka dapat bermain dalam suatu tim dengan teknik dan taktik yang benar. demikian pula yang dilakukan di Sekolah Sepak bola (SSB) Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya. Salah satu SSB yang ada di Kabupaten Tasikmalaya ini didirikan pada tahun 2012, akan tetapi masih kurang mendapat prestasi yang ingin dicapai karena motivasi berlatih dan metode latihan yang masih kurang. Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya juga sudah baik dengan melakukan pembinaan usia dini diantaranya U-9, U-12, U-15.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungan dengan kemampuan koordinasi gerak, taktik, dan mental.

Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepak bola diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak permainan sepak bola. Oleh karena itu, pemain yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang lebih baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Faktor penting lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar. Pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepak bola menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) menjelaskan teknik sepak bola sebagai berikut.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1).

Pada usia di bawah 15 tahun, saat ini pelatih banyak menekankan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan latihan teknik dasar. Latihan teknik dasar yang diberikan yaitu lari, menendang, dan menggiring. Di SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya U-15 kemampuan menendang dan menggiring sudah baik karena setiap latihan selalu diberikan materi menendang dan menggiring. Untuk *heading* atau menyundul kurang mendapat waktu latihan yang cukup. Sehingga anak masih ada rasa takut dan ragu untuk melakukannya karena kurangnya latihan. Sehingga berdasarkan pengamatan penulis di SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya keterampilan gerak dasar permainan sepak bola

khususnya *heading* masih relatif rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar *heading* secara baik dan benar.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, kemampuan *heading* pemain-pemain SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat bahwa pemain sepak bola SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya masih belum maksimal dalam melakukan *heading* khususnya U-15 tahun pada saat latihan, dikarenakan *heading* kurang akurat seperti tidak akuratnya melakukan *heading* ke gawang lawan sehingga tidak terciptanya gol, datangnya bola lemah dan variasi *heading*. Di saat sesi latihan, diberikan materi bermain *smallset game* 20 x 15 meter dalam waktu 15 menit. Peneliti melihat data kekurangan dan kelebihannya, kelebihannya pemain hanya mampu melakukan *heading* bola dengan baik hanya terhitung 10 kali, sedangkan kekurangannya pemain melakukan *heading error* sebanyak 20. Pemain sering kehilangan bola, ketika diberi umpan *heading* pemain tidak mampu melakukan *heading* dengan baik sepenuhnya, setiap individu tidak dapat melakukan *heading* dengan tepat dan sehingga sangat mudah direbut oleh lawan.

Padahal salah satu teknik dasar sepak bola adalah menyundul bola (*heading*). Menurut Sucipto dkk. (2005) menyundul bola adalah “Memainkan bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala. Daerah perkenaan bola dan kepala pada saat akan melakukan sebuah sundulan adalah kening, karena kening merupakan bagian terkuat” (hlm.32). Untuk dapat melakukan *heading* yang baik diperlukan teknik yang benar karena *heading* merupakan salah satu cara mencetak gol, menghalau bola, dan mengoper bola dalam permainan sepak bola.

Untuk menguasai teknik yang baik dan benar, perlu dilakukan pembinaan dan latihan dengan menggunakan suatu cara yang benar. Latihan *heading* dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara variasi latihan seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan.

Berkaitan dengan permasalahan di atas peneliti mencoba menggunakan variasi latihan *heading*. Dengan menggunakan variasi latihan tersebut diharapkan para siswa aktif dan senang serta dapat mengurangi rasa takut siswa dalam

mengikuti variasi latihan *heading* dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu peneliti tertarik mengangkat judul tentang “Pengaruh Variasi Latihan *Heading* terhadap Keterampilan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya)”.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Berikut ini penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian dengan tujuan agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah-istilah tersebut.

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah keterampilan Anggota SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya yang mengikuti kegiatan pembinaan cabang olahraga permainan sepak bola khususnya keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola yang timbul akibat variasi latihan *heading*.
- b. Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menerapkan variasi latihan *heading* pada Anggota SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- c. Menyundul bola/ *heading* menurut Sudjarwo, Iwan (2015) adalah “Menerima dan mengarahkan bola, mematahkan serangan lawan atau membersihkan bola dari daerah berbahaya depan gawang sendiri, serta untuk membuat gol dengan kepala” (hlm.40).

- d. Sepak bola menurut Sudjarwo, Iwan (2015) “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.iv).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat untuk mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan fisiologi olahraga serta menambah khasanah ilmu keolahragaan, khususnya pelatihan teknik-teknik dasar permainan sepak bola.

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi kepada para pelatih dan guru penjas tentang efektivitas variasi latihan *heading* dalam permainan sepak bola.