

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, terutama di kalangan pria. Banyak pria menyalurkan hobinya dengan bermain sepakbola. Secara psikologis, anak laki-laki lebih tertarik pada permainan yang membutuhkan gerakan yang berbeda, karena kebanyakan anak laki-laki selalu menunjukkan kemampuan gerakanya dalam situasi yang berbeda. Sepakbola adalah olahraga beregu dimana setiap regu memiliki sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola merupakan permainan yang sangat digemari karena sering dimainkan oleh anak-anak, dewasa maupun orang tua

Pemain sepakbola membutuhkan keterampilan fisik yang dapat mempengaruhi keterampilan pemain sepakbola. Kualitas keterampilan teknik dasar permainan apapun tidak lepas dari faktor kebugaran jasmani kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi dan reaksi. Kesembilan komponen tersebut mengacu pada kualitas teknik sepakbola menggiring, menghentikan, mengontrol bola, dan menembak (Atiq, 2014).

Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, terbukti dengan banyaknya didirikan sekolah-sekolah sepakbola (SSB). Tujuan dari permainan sepakbola adalah agar setiap regu atau regu berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mematahkan serangan lawan

untuk melindungi atau mempertahankan gawang agar bola berhasil, tidak jangan masuk

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar rekan satu tim lainnya sebagai salah satu ciri permainan sepakbola. Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, pemain harus menguasai teknik dasar sepakbola. Untuk memainkan bola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut biasanya juga mengetahui cara bermain sepakbola dengan baik. Ada beberapa teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti *stop ball*, *shooting*, *passing*, *heading*, dan *dribbling*.

Menyundul bola atau *heading* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. Heading sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaannya, baik dalam sisi latihan maupun pertandingan seperti memasukan bola ke gawang lawan, untuk memberikan umpan kepada kawan dan untuk membebaskan serangan lawan dari daerah pertahanan. Dan cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *heading* adalah dengan melakukan Latihan secara terprogram, teratur dan sistematis.

Dalam meningkatkan kemampuan *heading* seseorang diperlukan juga variasi latihan yang menarik. Variasi dalam latihan ini harus diciptakan oleh pelatih sehingga menghilangkan kejenuhan bagi pemain, apalagi latihan dalam jangka waktu yang lama. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *heading*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan

permainan, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan 1 minggu 3 kali diharapkan para siswa SSB dapat lebih cepat berkembang dalam bermain sepakbola. Variasi Latihan dimaksud seperti Latihan berpasangan, latihan dengan menggunakan media dinding, latihan dengan pendekatan permainan dan variasi Latihan lainnya.

Latihan passing berpasangan adalah bentuk latihan *heading* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu antara 2-3meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *heading* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *heading* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan melakukan *heading* bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *heading* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *heading* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *heading*

Latihan *heading* media dinding adalah latihan permainan *heading* yang memanfaatkan dinding sebagai media untuk berlatih. latihan dengan satu bola dan memanfaatkan dinding sebagai target *heading*, latihan ini dimaksudkan guna meningkatkan akurasi pemain dalam memberikan umpan kepada rekan satu tim. Tujuan latihan *heading* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih. Latihan ini juga untuk

menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan melakukan *heading* bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *heading* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Hasil observasi dilakukan peneliti pada salah satu SSB di Jakarta Utara yaitu SSB Nusantara yang berkedudukan di Sunter Jakarta Utara. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan di SSB Nusantara menunjukkan banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *heading* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *heading*, antara lain: *heading* tidak sampai kepada teman, *heading* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *heading* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *heading* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *heading* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *heading* di saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara karena peneliti juga merupakan salah satu pengurus dan juga ikut latih di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan ketepatan *heading* terutama untuk anak usia 13-15 tahun masih kurang. SSB Nusantara memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya

(1) usia 7-9 tahun 28 siswa, (2) usia 10-12 tahun 30 siswa, (3) usia 13- 15 tahun 32 siswa.

Sebagai Sekolah Sepakbola, SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang masing-masing berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20.

Kesalahan dalam melakukan *heading* banyak di karenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 13-15 tahun anak masih cenderung senang bermain, dan kondisi di sini sudah mulai baik. Metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *heading* dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *heading* bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *heading*.

Berdasarkan fenomena serta berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkapkan lebih lanjut mengenai “Perbandingan latihan berpasangan dan media dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* sepakbola pada penain SSB Nusantara Usia 13-15 Tahun”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan di atas agar tidak meluas maka peneliti akan membatasi permasalahan yang ada, mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu membatasi permasalahan, terbatas pada:

- a. Fokus penelitian ini tentang pengaruh latihan berpasangan dan media dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* sepakbola pada penain SSB Nusantara usia 13-15 tahun.
- b. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Yaitu membandingkan dua bentuk Latihan antara latihan *heading* berpasangan dan Latihan *heading* menggunakan media dinding
- c. Penelitian ini dikhususkan untuk atlet usia 13-15 tahun di SSB Nusantara.
- d. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni tahun 2023 di Gelanggang olahraga Sunter Jakarta Utara

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah tertulis kemukaan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada pada pemain SSB Nusantara usia 13-15 tahun?
- b. Apakah latihan dengan media dinding dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada pada pemain SSB Nusantara usia 13-15 tahun?

- c. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan berpasangan dengan latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pada penain SSB Nusantara usia 13-15 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan yang hendak di capai penulis pada penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui apakah latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada pada penain SSB Nusantara usia 13-15 tahun.
2. Ingin mengetahui apakah latihan dengan media dinding dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada pada penain SSB Nusantara usia 13-15 tahun.
3. Ingin mengetahui manakah yang lebih antara latihan berpasangan dengan latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pada pemain SSB Nusantara usia 13-15 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini berhasil dengan baik maka penulis berharap penelitian ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan pelatih sebagai informasi tentang latihan berpasangan dengan latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pada penain SSB Nusantara usia 13-15 tahun.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang variable yang digunakan dalam peneltian ini, maka perlu mendefinisikan variable yang digunakan sebagai berikut:

1. Latihan *heading* berpasangan adalah Latihan *heading* dilakukan oleh pemain berkelompok dengan jumlah antara 2 sampai 4 orang dengan jarak antara pemain 2-4meter. Latihan dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan prinsip latihan terutama *over load*, intnesitas latihan dan lama latihan.
2. Latihan *heading* dengan media dinding Latihan *heading* dilakukan oleh pemain secara individu dengan sasaran menggunakan media dinding dengan jarak dan sasaran telah ditentukan Latihan dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan prinsip latihan terutama over load, intnesitas latihan dan lama latihan
3. Kemampuan *heading* adalah kemampuan pemain SSB Nusantara usia 13-15 tahun melakukan *heading* yang diukur dengan tes keterampilan *heading* permainan sepakbola.