

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Selain itu olahraga juga merupakan salah satu sarana dalam penyaluran bakat seseorang untuk meraih suatu prestasi.

Perkembangan olahraga tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, pandangan hidup, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Perkembangan olahraga suatu bangsa merupakan penjelmaan dari taraf hidup kemajuan bangsa itu sendiri. Dengan demikian perkembangan yang semakin maju baik partisipasi maupun prestasi olahraga akan semakin terasa persaingan atlet secara individu maupun kelompok.

Tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan upaya untuk meningkatkan peranan olahraga dalam pembangunan dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4, "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin,

mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Salah satu cabang olahraga yang banyak memberikan prestasi adalah cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan, dengan kaki maupun tangannya.

Perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini cukup pesat. Hal ini dibuktikan dengan mulai adanya pembentukan kelompok-kelompok sepakbola yang menampung para atlet sejak dini. Seperti adanya TIMNAS U-15, U-16, U-19 dan lain sebagainya. Dengan adanya kemajuan yang lebih baik, maka perlu di dorong dengan kemajuan dalam melakukan latihan sepakbola tersebut. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa tehnik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Tehnik dasar bermain sepakbola terdiri dari tehnik menendang bola, tehnik menggiring bola, tehnik gerak tipu, tehnik menyundul bola, tehnik merebut bola, dan tehnik melempar kedalam yang baik dan benar. Selain dari beberapa tehnik diatas, salah satu tehnik yang tidak kalah penting adalah tehnik heading.

Heading atau menyundul bola merupakan salah satu tehnik dasar sepakbola yang harus dikuasai dengan baik, dengan menguasai tehnik menyundul bola permainan sepak bola akan lebih menarik dan tim yang menguasai tehnik menyundul bola lebih besar kemungkinannya untuk memenangkan pertandingan. Akan tetapi masih banyak club-club atau pun atlet sepakbola yang masih kurang

mampu menggunakan heading dengan baik. Hal ini dapat dikarenakan kurangnya model-model latihan heading yang diberikan kepada pemain. Oleh sebab itu perlu dilakukan pengembangan yang lebih kreatif terhadap latihan heading melalui pengembangan model-model latihan yang diberikan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perlu dilakukan kajian penelitian untuk menciptakan model latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan heading anak. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “Pengembangan Model Latihan Ketepatan Heading Pada Cabang Olahraga Sepakbola U-12 Di SSB Urang Jaya Merden”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengembangan Model Latihan Ketepatan Heading Pada Cabang Olahraga Sepakbola U-12 Di SSB Urang Jaya Merden”.
- b. Metode ini menggunakan metode *Research and Development* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam latihan.
- c. Subjek penelitian ini dikhususkan pada atlet usia 12.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah melalui pengembangan model latihan ini dapat meningkatkan hasil latihan ketepatan heading sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah melalui pengembangan model latihan ini dapat meningkatkan hasil latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden”.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh dengan penggunaan pengembangan model latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden sebagai berikut :

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kekreatifan dalam proses latihan.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan materi latihan ketepatan heading sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden.

3 Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan ketepatan heading sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden untuk dirinya sendiri.

4. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi yang bersangkutan dalam pengembangan atlet untuk meningkatkan ketepatan heading sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

1. Hasil produk dalam penelitian ini berupa pengembangan model latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden.
2. Pengembangan model latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden ini memiliki tujuan dapat meningkatkan hasil latihan.
3. Pengembangan model latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden ini memuat 10 variasi latihan heading.
4. Pengembangan model latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden ini menggunakan media kerucut sebagai alat bantu latihan.