

## **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 (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.1).

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 Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. (hlm.49).

Menurut Sudjarwo (2015) 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). Menurut Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

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 (2010) 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 SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut. Salah satu SSB yang ada di Kp. Kondang Wetan Desa Sukalilah Kecamatan Cibatu Kabupaten Garut ini masih kurang mendapat prestasi yang ingin dicapai karena motivasi berlatih dan metode latihan yang masih kurang.

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. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Sudjarwo (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).

Sedangkan menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepak bola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) (hlm.17). 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 Karya Remaja FC Kabupaten Garut 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 siswa masih ada rasa takut dan ragu untuk melakukannya karena kurangnya latihan. Sehingga berdasarkan

pengamatan penulis di SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut 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 Karya Remaja FC Kabupaten Garut masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat bahwa siswa SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut masih belum maksimal dalam melakukan *heading* khususnya pada saat latihan, dikarenakan *heading* kurang akurat seperti tidak akuratnya melakukan *heading* ke gawang lawan sehingga tidak terciptanya gol serta datangnya bola lemah. Disaat sesi latihan, diberikan materi bermain *smallset game* 20 x 15 meter dalam waktu 15 menit. Peneliti melihat data kekurangan dan kelebihan, kelebihan 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, karena kesalahan gerak mulai dari persiapan kemudian pelaksanaannya serta gerak lanjutnya yang sering disebut *follow through*. Dimana kebenaran gerak teknik *heading* (sundulan) tersebut dalam kategori kurang disebabkan perkenaan bola yang tidak tepat, posisi badan yang kurang, serta pandangan yang kurang terhadap bola. Setiap individu tidak dapat melakukan *heading* dengan tepat sehingga sangat mudah direbut oleh lawan.

Padahal salah satu teknik dasar sepak bola adalah menyundul bola (*heading*). Menurut Sucipto dkk. (2010) 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* diantaranya latihan *heading* berpasangan, latihan *heading* bola digantung, latihan *heading* dengan membentuk segitiga, dan latihan *heading* dengan melompat. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi, tujuannya agar pemain tidak jenuh selama mengikuti latihan. Dengan menggunakan variasi latihan tersebut diharapkan para siswa aktif dan senang 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 Karya Remaja FC Kabupaten Garut)”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

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

## **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.

- 1) Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) 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 siswa SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut yang mengikuti kegiatan pembinaan cabang olahraga permainan sepak bola khususnya keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola yang timbul akibat variasi latihan *heading*.

- 2) 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 SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) Menyundul bola/ *heading* menurut Sudjarwo (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).
- 4) Sepak bola menurut Sudjarwo (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 Karya Remaja FC Kabupaten Garut”.

#### **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.