

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola berbahan kulit/ karet dan dimainkan oleh dua tim di mainkan selama 90 menit waktu normal untuk sistem liga, di babak penyisihan atau sistem gugur biasanya memakai format waktu tambahan dan adu penalty, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Ada juga yang berpendapat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya adalah untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan. Suatu permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan ke lawan berdasarkan aturan permainan.

Dalam bahasa Inggris, sepak bola disebut dengan *Football*, sedangkan di Amerika Serikat permainan ini disebut dengan *Soccer*. Istilah “sepak bola” terdiri dari dua kata, yaitu: Sepak yang artinya menendang dengan kaki, sedangkan Bola yang artinya suatu alat permainan yang bentuknya bulat dan terbuat dari bahan kulit/ karet. Permainan sepakbola tidak hanya menendang bola, banyak aspek yang ikut serta dalam permainan sepakbola untuk seseorang yang ingin menjadi atlet profesional maka dia harus mempunyai berbagai aspek ini :

1) Fisik

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik atau strategi dan mental atlet.

2) Teknik

Teknik dalam bermain sepakbola ialah semua gerakan dengan bola atau tanpa bola yang berguna dalam bermain.

3) Taktik

Taktik dalam sepakbola adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik memecahkan masalah yang di hadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam mencapai hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

4) Mental

Tiga aspek fisik, teknik dan taktik, tidak akan bekerja maksimal ketika seorang atlet tidak mempunyai mental pemain, mental ini bisa di latih dan di ajarkan kepada calon atlet.

Menurut Agus Salim, pengertian sepak bola adalah cabang olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke gawang lawan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya, baik itu oleh asosiasi sepak bola atau pihak lain yang berwenang.

Menurut Soekatamsi (1994:3), pengertian sepak bola adalah suatu permainan beregu yang diperlombakan dimana masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang.

Menurut Muhajir (2007:22), pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dimana tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang agar tidak kemasukan bola.

Menurut Luxbacher (2008:2), pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Menjadi seorang atlet sepakbola tidak semudah yang di bayangkan banyak yang harus di pelajari dan banyak waktu yang harus di korbakan ,banyak orang berpikir enak menjadi pemain sepak bola dan banyak duit tanpa melihat proses seseorang untuk menjadi pemain sepak bola itu , setiap pemain bola atau calon atlet sepak bola selalu melakukan latihan yang keras dan juga menjaga asupan gizi mereka dan juga pola kehidupan mereka , tidak hanya latihan dan asupan gizi ketika seseorang ingin menjadi atlet mereka pasti merubah pola hidup dari bangun tidur hingga tidur pun itu di perhatikan dengan sangat baik.

Setiap olahraga prestasi pada saat ini sudah semakin banyak perkembangannya, terutama terletak pada latihan yang diberikan. Dengan semakin banyaknya metode-metode dan alat latihan yang semakin canggih, seperti halnya dalam olahraga sepakbola tentunya yang kita tahu dalam sepak bola hanya berfokus

dalam bermain saja, namun dalam permainan tersebut terdapat banyak komponen-komponen latihan yang harus diketahui, dengan pengembangan model latihan ini semoga berguna mencapai prestasi yang baik.

Dalam permainan sepakbola gaya *heading* atau biasa disebut dengan menyundul merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi kedalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya, diantara sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-post header*), sundulan tukik (*the diving header*), sundulan kesasaran (*target header*), dan sundulan bertahan (*the defensive header*). Semua jenis sundulan tersebut mempunyai tujuan yang berbeda. Kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang *striker* untuk memasukan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola *crossing* dari regu lawan sejauh mungkin. Keseluruhan gerakan teknik sundulan (*heading*) sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) melentingkan badan ke belakang dan menyentak badan kedepan. Semua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan.

Kemampuan tehnik ini salah satunya adalah latihan *heading* bola yang harus dilakukan oleh setiap pemain pada saat latihan maupun pertandingan. Model latihan *heading* sebenarnya adalah gerakan teknik yang sangat gampang dilakukan oleh pemain atau atlet pada umumnya, namun yang terjadi sebuah kejanggalan pada saat membuang bola dengan posisi belakang harusnya keatas, tapi sebaliknya

ketika ditengah para pemain sulit untuk melakukan *duel heading* apalagi ketika pemain depan berpeluang untuk mencetak *goal* dengan posisi *heading*, pelatih harus memberikan variasi disetiap latihan secara bertahap dan terarah dengan pola yang sederhana. Untuk atlet yang baru menginjak usia 12-15 tahun yang sebenarnya hal tersebut cocok untuk diberikan dan dilatih oleh pelatih secara langsung dengan materi teknik dasar sepak bola *heading* yang sesuai karakteristik atlet pemula yang sedang dalam tumbuh dan berkembang.

Begitu juga dengan peningkatan komponen daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*), sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas gerak sendi. Daya ledak otot tungkai yang diperlukan pemain pada saat hendak menyundul bola adalah untuk dapat memukul bola dengan kuat maka yang berfungsi disini ialah otot leher yang ditunjang oleh otot – otot tubuh bagian atas, sedangkan komponen kelentukan tubuh. berperan pada saat pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh kebelakang sampai ketitik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin. Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka perlu latihan untuk memperbesar sudut kelentukan tubuh guna menghasilkan pantulan bola yang kuat dan jauh.

Dengan demikian dapat dipastikan apabila daya ledak otot tungkai dan tingkat kelentukan tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh. Untuk menghasilkan sundulan (*heading*) membutuhkan keberanian, serta faktor-faktor

yang dapat menunjang keberhasilan melakukan teknik tersebut, misalnya kekuatan serta kelentukan tubuh pada saat hendak menyentak badan kedepan. Dengan demikian *heading* akan tercapai apabila pemain tersebut memiliki kekuatan yang baik dan kelentukan tubuh yang baik pula. Tetapi dari kedua variabel tersebut manakah yang paling dominan mempengaruhi atau memberi banyak kontribusi terhadap jauhnya sundulan (*heading*) pada bola.

1. Teknik Dasar Sepak Bola

Pemain yang hebat dan berkualitas harus mempunyai Teknik Individu yang baik, mental yang bagus, pengertian permainan yang memadai dan fisik yang mendukung. (Timo Scheunemann, 2005:33). Dimana teknik dasar ini menjadi bekal awal untuk meningkatkan kemampuan para pemain kedepan nya. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, yaitu:

a) Teknik menggiring bola (*dribbling*)

Ini merupakan teknik dasar yang wajib kamu kuasai sebelum menguasai teknik lainnya. Teknik menggiring bola atau *dribbling* dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kakimi sekaligus mengontrol lajunya bola.

b) *Speed Dribbling* dan *Closed Dribbling*

Dalam *dribbling* dikenal teknik *speed dribbling* di mana kamu berlari, membuang bola ke depan, dan mengejanya. Selain itu, ada pula *closed dribbling*. Teknik ini dilakukan dengan cara menggiring dan mengontrol bola dengan saksama, dan dapat dilakukan ketika kamu sedang dihipit oleh pemain dari tim lawan.

Selain itu, terdapat tiga teknik dasar dalam menggiring bola, yaitu menggiring dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

1) Menggiring dengan Punggung Kaki

Teknik menggiring dengan punggung kaki dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pandangan mata lurus ke depan
- b. Taruh bagian dengan kakimu di ujung bola
- c. Dorong bola dengan punggung kaki kamu
- d. Lakukan beberapa kali, kemudian hentikan dengan telapak kaki

2) Menggiring dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik kedua menggiring dengan kaki bagian dalam, teknik ini dilakukan dengan cara:

- a. Pandangan lurus ke depan
- b. Putar pergelangan kaki ke luar
- c. Kemudian mulai dorong bola dengan kaki bagian dalam
- d. Kemudian hentikan bola dengan telapak kaki dan lakukan beberapa kali supaya menguasai teknik tersebut

3) Menggiring dengan Kaki Bagian Luar

Teknik terakhir menggiring dengan kaki bagian luar. Cara melakukannya tidak jauh berbeda dengan menggiring dengan kaki bagian dalam. Lakukan tahapan yang sama dengan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Tapi, kamu perlu memutar pergelangan kaki kamu ke dalam, dan dorong lah bolanya.

Menurut Maryanto (2006:3) secara garis besar Teknik dasar sepak bola dapat dibagi menjadi 2 (dua) bagian, yaitu :

a. Teknik Badan (tanpa bola)

Teknik memiliki arti yaitu, Gerakan fisik dalam sepakbola. Teknik badan juga ditujukan untuk perkembangan kemampuan fisik agar dapat bermain sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur kemampuan fisik terdiri dari :

1. Kecepatan : kecepatan berlali, kecepatan bereaksi dan kecepatan bergerak.
2. Kekuatan : untuk menguatkan otot yang diperlukan dalam sepak bola. Misalnya otot-otot kaki, otot-otot bahu dlll.
3. Daya tahan : daya tahan umum dan daya tahan otot.
4. Kelincahan : kecepatan mengubah arah dan gerak tipu dalam permainan sepak bola.
5. Kelentukkan : kelentukan badan, agar Gerakan menjadi gampang dan luwes.

b. Teknik dengan bola

Teknik selanjutnya yang kamu perlu kuasai adalah teknik dengan bola. Unsur unsur teknik dengan bola adalah sebagai berikut :

1. Teknik menendang bola (*passing*)

Teknik ini akan lebih bermanfaat dibandingkan Teknik *dribbling* yang hanya mengandalkan kemampuan individu. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara *passing* pendek, Panjang atau through pass,

dan jauh yang lebih dikenal dengan sebutan umpang melambung. Teknik ini juga dilakukan dengan cara memposisikan badan menghadap bola, fokus pada pemain yang akan kamu oper, kemudian tarik dan ayunkan kaki yang akan menendang bola menuju pemain tersebut, dan sesuaikan *power* kaki kamu sesuai jarak pemain yang akan dioper.

2. Teknik menghentikan bola (*Control Ball*)

Prinsipnya menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan/kecepatan bola hingga bola berhenti kemudian dapat dikuasai. Untuk menghentikan bola dengan kaki, kamu bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam, telapak dan punggung. Menghentikan Bola dengan Kaki

3. Teknik menyundul (*heading*)

Teknik menyundul bola/*heading* adalah Teknik memaikan dengan kepala. Teknik ini akan kamu gunakan ketika kamu tidak bisa menggapai bola yang terlalu tinggi, dan pastinya untuk membobol gawang lawan, dan juga *passing*. Untuk melakukan teknik ini, kamu perlu mengatur posisi badan dan waktu yang tepat untuk lompat menyambut bola. Lalu gunakan lah dahimu untuk menyundul, bukan bagian ubun-ubun. Agar kamu bisa mengarahkan bola sesuai keinginan dan bola akan meluncur dengan terarah dan bertenaga.

4. Teknik merebut bola (*intercepting*)

Teknik dasar ini sering juga disebut dengan *intercepting*. Teknik ini akan kamu gunakan ketika ingin merebut bola dari kaki lawan. Untuk melakukan itu, kamu perlu membaca pergerakan lawan. Atau kamu juga bisa menghentikan laju umpan musuh. Teknik ini sangat penting untuk bertahan dari serangan lawan, namun hati-hati, rebut lah bolanya, bukan kakinya. Bisa-bisa kamu kena kartu kuning, bahkan merah. Maka dari itu kamu perlu pintar dalam membaca pergerakan lawan.

5. Teknik lemparan ke dalam (*throw in*)

Teknik ini akan kamu gunakan ketika di tengah pertandingan terjadi *out* atau bola keluar dari sisi kiri dan kanan lapangan. Untuk melakukan teknik ini, kamu perlu melempar bola dengan kedua tangan, dan posisikan kedua tangan dibelakang kepala. Dalam melakukan lemparan ke dalam, kamu juga bisa menjinjitkan kakimu agar lemparan lebih bertenaga dan teman satu tim bisa mendapatkan bola tersebut.

6. Teknik menangkap bola (*goalkeeping*)

Teknik menangkap bola ini khusus diperuntukan bagi kamu yang ingin bermain di posisi kiper alias penjaga gawang. Teknik yang biasa disebut goal keeping ini merupakan teknik penting bagi mereka sebagai pertahanan terakhir tim. Kamu perlu melatih refleks menangkap bola ke kiri dan kanan, selain itu kamu juga perlu menguasai teknik menendang dengan power yang kuat.

7. Teknik *juggling* bola

Teknik dasar sepak bola yang terakhir adalah teknik *juggling* bola.

Teknik ini dapat kamu lakukan untuk menunjukkan kelihaian kamu dalam bermain bola. Teknik ini juga bisa melatih untuk mengontrol bola, bahkan mempermainkan dan menipu musuh di lapangan.

Yang perlu kamu lakukan untuk melakukan teknik ini adalah, pertama fokuskan pandangan ke arah bola, lalu tarik bola menggunakan telapak menuju ujung kaki. Ketika bola sudah menyentuh ujung kaki, angkat kaki sehingga bola juga ikut terangkat. Tetap fokus, dan usahakan bola tidak jatuh ke tanah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian “Pengembangan Model Latihan *Heading* Berbasis Daya Ledak (Power) Tungkai Pada Sepak Bola”

B. Fokus Penelitian

Agar mencapai hasil optimal dari pengembangan model latihan *heading* berbasis daya ledak power tungkai pada sepak bola, maka fokus masalah pada penelitian ini adalah Pengembangan Model Latihan *Heading* berbasis Daya Ledak (Power) Tungkai pada Permainan Sepak Bola.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Bagaimana membuat model latihan *heading* dengan berbasis daya ledak (power) tungkai ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitiann ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi Pemain

Model latihan *heading* berbasis power tungkai ini bisa meningkatkan kualitas dan kreatifitas latihan *heading*, yang mempunyai improvisasi untuk melakukan Teknik – Teknik lannjutan yang sudah divariasi, seperti latihan *heading* ini.

b. Bagi pelatih

Model latihan *heading* berbasis power tungkai ini sebagai referensi dan wawasan yang baru bisa di terapkan kepada pemain untuk meningkatkan kualitas *heading* atlet sepakbola.

c. Bagi pembaca

Model latihan *heading* berbasis daya ledak power tungkai Sebagai bahan referensi dan informasi bagi pembaca dan juga dapat memperluas pengetahuan tentang