

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga modern pada dasarnya sangat beraneka ragam, contohnya adalah terdapat banyak cabang olahraga yang dapat dimainkan mulai dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Sesuai dengan perkembangan zaman, permainan olahraga bola besar yang sangat populer di dunia dan juga di Indonesia saat ini adalah sepakbola (Verburgh, et al., 2014). Permainan sepakbola sangat digemari oleh masyarakat pada saat ini mulai dari kaum hawa, kaum pria dan anak-anak.

Sepak bola salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di dunia, permainan yang dimainkan oleh 11 orang pemain ini sangatlah digemari di Indonesia terbukti dari banyaknya penonton yang datang pada saat ada sebuah pertandingan sepak bola yang berlangsung itu menandakan bahwa minat masyarakat Indonesia terhadap sepak bola sangatlah tinggi, namun untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola ini tidaklah mudah ada beberapa unsur yang harus dilatih dalam sepak bola agar menjadi pemain yang baik dan profesional.

Sebagai pemain sepakbola diwajibkan untuk menguasai teknik *heading* dikarenakan tidak jarang gol dihasilkan melalui cara disundul. Kokohnya pertahanan lawan mengakibatkan sulitnya pemain untuk melakukan tembakan ke arah gawang. Dengan demikian, salah satu jalan untuk memasukkan bola kedalam gawang adalah dengan disundul selain itu menyundul bisa mengamankan

pertahanan daerah gawang atau menghindari terjadinya gol dari serangan lawan melalui udara. Ketidakmampuan seorang pemain menguasai teknik dasar, terlihat dari banyaknya kesalahan yang dilakukan sewaktu bertanding. Sesuai dengan pendapat Bertje Matulapelpa dalam Efrianto (2010: 02) bahwa “parapemain Indonesia banyak memiliki kesalahan besar dalam permainan sepak bola, seperti kesalahan memberi umpan, *passing*, kontrol bola maupun *heading*”.

Tujuan permainan sepak bola adalah “mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” dari kutipan tersebut berarti sudah jelas seseorang pemain dalam sepak bola harus menguasai teknik-teknik dalam sepak bola, bukan hanya menggunakan kaki gol juga sering terjadi menggunakan kepala dengan cara di sundul atau di heading hal ini biasa dilakukan oleh para pemain belakang, masih ingatkah kalian dengan gol seorang Carles Puyol? Seorang kapten timnas Spanyol yang menjadi penentu pada saat Spanyol bertemu Argentina pada piala Dunia tahun 2006, ia memasukkan bola ke gawang menggunakan sundulan kepala yang sangat keras dan akurat itu membuktikan bahwa kemampuan *jump heading* juga sangat berguna pada permainan sepak bola dalam mencetak gol. Menurut Ted Buxton dalam Aprianto (2009:2) “*Soccer Skill For Young Player*” mengatakan bahwa, “*Team* tidak dapat bermain dengan baik jika pemainnya tidak bisa menyundul bola”. Oleh sebab itu setiap pemain sepakbola harus mahir menyundulbola dengan berbagai cara, karena menyundul bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain untuk dapat bermain dengan baik, sebab dalam permainan sepakbola bola yang dimainkan tidak hanya berjalan di atas tanah kadang- kadang bola melambung. *Passing-passing* bola yang melambung ini harus dapat dikuasai

oleh setiap pemain belakang, tengah, maupun depan. Kenyataan di lapangan proses terjadinya gol tidak hanya tercipta menggunakan kaki tetapi juga menggunakan kepala.

Bagi kebanyakan pemain, teknik *heading*/menyundul bola terutama sambil melompat adalah bagian yang paling lemah dan sedikit sulit dalam permainan sepakbola. Pelaksanaan dalam melakukan sundulan/*heading* tersebut yang benar membutuhkan koordinasi antara gerakan, waktu lompatan yang tepat, perkenaan (*impact*) yang tepat, dan kemandirian untuk mengalahkan lawan apabila sedang berebut bola di udara. Untuk seorang pemain sepak bola dalam melakukan gerakan heading ini sering sulit dalam mengkombinasikan semua elemen tersebut secara serentak. Untuk itulah diperlukan latihan yang benar-benar dapat membuat atlet bisa melakukan gerakan *heading* tersebut secara benar dan sempurna.

Fakta di lapangan proses latihan menyundul bola seringkali pelatih hanya memfokuskan prinsip pengulangan gerakan saja sehingga terkesan monoton, tanpa memperhatikan situasi lain yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologi anak yang dilatihnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rifki (2019) menyatakan bahwa “keterampilan pemain SSB terkait *heading* yaitu 46,55% yang terletak pada rentang 46 – 52 yang berarti Kurang” (Muhammad Rifki, 2019: 46). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, anak seringkali mengalami keluhan sakit di bagian kepalakarena bola yang dipakai sewaktu latihan terlalu keras, sikap yang diperlihatkan anak dalam proses latihan tidak serius atau malas-malasan dikarenakan model latihan

yang diberikan membosankan. Ini tentunya akan mengganggu tercapainya tujuan dari latihan menyundul bola tersebut.

Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Dikemukakan oleh Mielke (2010 : 49) “gol yang diciptakan melalui *heading* akan menambah rasa percaya diri, inspirasi dan momentum tim di sepanjang pertandingan. *Heading* dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari olahraga ini”

Berdasarkan permasalahan tersebut, model latihan *heading* yang diberikan haruslah dapat menciptakan ketertarikan bagi pemain. Pendekatan latihan tersebut dirancang, sehingga menciptakan tumbuhnya motivasi pemain, sehingga mereka melakukan dengan senang dan gembira, sehingga pemain yang berlatih dapat dengan mudah untuk melakukan kegiatan latihan menyundul bola yang diajarkan. Melalui pendekatan sirkuit diyakini dapat membuat kegiatan latihan menyundul bola dapat berjalan dengan baik. Model latihan dirancang dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik menyundul bola serta menumbuhkan minat agar kegiatan latihan tidak membosankan sehingga tujuan latihan dapat terealisasi.

Penelitian terkait sepak bola di Indonesia sudah sangat banyak dilakukan. Contohnya saja penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Guntur Marta Sima (2017) menyatakan bahwa “model latihan lanjutan teknik dasar sepak bola memberikan nilai efektifitas sebesar 85%” (Guntur Marta Sima, 2017: 2). Di dalam penelitian sebelumnya hanya berfokus pada kemampuan teknik dasar secara umum yaitu *passing*, *control* dan *shooting*. Masih sangat sedikit sekali

yang membahas terkait menyundul (*heading*). oleh karena itu peneliti membuat model latihan yang dikhususkan pada menyundul dengan tujuan kemampuan menyundul lebih dikembangkan lagi, sebab sebuah gol juga bisa tercipta melalui sundulan. Selain itu peneliti membuat model latihan yang berbeda yaitu berbasis sirkuit maksudnya agar latihan lebih bervariasi dan bisa mengeksplor semua gerakan *heading*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *HEADING* BOLA DALAM SEPAKBOLA”**.

B. Fokus Penelitian

Mengingat luasnya pembahasan, maka dilakukan pembatasan masalah dengan harapan penelitian ini akan lebih terarah. Ruang lingkup masalah dalam penelitian ini adalah **“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *HEADING* BOLA DALAM SEPAKBOLA”**. Keterbatasan produk pengembangan model latihan *heading* bola dalam sepakbola ini adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan ini hanya difokuskan untuk pembelajaran latihan *heading* bola dalam sepakbola.
2. Produk yang dikembangkan untuk pemain berusia 16 tahun ke atas.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model latihan *heading* bola dalam sepakbola?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan olahraga terutama sepakbola.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih sebagai media untuk menambah variasi latihan teknik *heading* sepakbola.
 - b. Bagi siswa/atlet, buku/video pengembangan model latihan *heading* bola dalam sepakbola dapat menjadi referensi latihan.