

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola olahraga yang sangat digemari diseluruh dunia, hampir setiap orang pernah melakukan olahraga ini. Olahraga ini tidak memerlukan peralatan yang banyak dan mahal. Permainan sepak bola ini sangat populer karena sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini dibuktikan dengan banyaknya klub sepak bola yang didirikan di Indonesia.

Permainan yang dilakukan bentuk beregu dan bertanding dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan anggota badan selain tangan, terkecuali penjaga gawang, memainkan bola dengan seluruh bagian badannya. Sepakbola banyak menggunakan kaki untuk menyepak bola selain kaki kepala juga dipergunakan menyundul dan mengoper bola.

Sepak bola salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena stimulus (rangsangan) untuk bertindak atau beraksi selalu berubah-ubah, dan memerlukan respon gerakan yang fleksibel. Belajar

gerak merupakan proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak.¹

Seperti halnya dengan setiap keterampilan sepakbola lainnya, belajar bagaimana *heading* bola dengan benar membutuhkan beberapa waktu untuk belajar dan ingatlah untuk tetap fokus pada peningkatan keterampilan *heading* setiap peraktek.²

Sepak Bola telah menjadi cabang olah raga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia internasional. Dalam Kejuaraan Sepak Bola, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dan wakil negara disetiap benua. Hal ini menandakan bahwa sepak bola telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Sebagai olahraga yang banyak digemari, diperlukan adanya acuan baku disetiap cabang olahraga sehingga dapat dipelajari dan ditekuni oleh semua peminat, termasuk dalam sepak bola. Acuan baku bukan semata-mata untuk menyeragamkan semua gerakan, tetapi juga sebagai landasan dalam perkembangan gerak sepak bola yang sangat diperlukan pada tahap-tahap selanjutnya.

¹ Amung Ma'mung, Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. (Jakarta : Depdikbud, 2000), hlm. 3

² Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional (Jakarta : Kata Pena, 2013), hlm. 34

Perkembangan Klub yang ada di DKI Jakarta khususnya Jakarta Pusat sangatlah pesat. Sebagai indikasi adalah banyaknya Klub yang berdiri di daerah Jakarta Pusat. Banyak kompetisi yang diadakan setiap tahun sebagai wadah pembinaan klub. Klub Putra Indonesia juga berperan aktif mengikuti berbagai kompetisi setiap tahunnya. Klub Putra Indonesia berdiri pada 22 Mei 2009 yang bersekretariat di Jalan Sutan Syaril I Blok E No.7 Menteng Jakarta Pusat. Klub Putra Indonesia ditangani oleh empat orang pelatih satu sebagai pelatih kepala.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, atlet Putra Indonesia belum semuanya menguasai keterampilan *heading* bola ke gawang yang baik, pada saat pertandingan banyak sekali peluang yang seharusnya jadi gol namun justru bola mengarah kurang tepat ke gawang. Ini dapat merugikan dan menjadi kekalahan bagi tim. Jika dalam melakukan *heading* bola ke gawang bola dapat mengarah tepat ke gawang dan sulit di jangkau oleh kiper maka keberhasilan mencetak gol akan semakin besar.

Perlu diketahui bahwa pelaksanaan sepak bola melalui pelatihan kondisi fisik, sebab kondisi fisik salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha-usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas, sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen tersebut.

Dari pendapat tersebut di atas, jelaslah bahwa banyak sekali komponen yang sangat berhubungan dengan permainan sepak bola. Masalahnya sekarang adalah komponen-komponen tersebut akan dilaksanakan secara sistem prioritas, dengan demikian maka komponen yang dijadikan prioritas yang memiliki hubungannya dengan keterampilan *heading* bola.

Setiap pemain atau atlet yang berlatih, pasti mempunyai tujuan yang sama yaitu memperoleh prestasi. Prestasi merupakan tolak ukur dalam menilai keterampilan atau kemampuan individu tersebut. Dalam olahraga, prestasi merupakan suatu hasil dan tujuan. Oleh karena untuk mencapai hal itu harus dilakukan suatu proses yang bertujuan mencapai sukses yaitu berhasil dalam kompetisi yang diikuti.

Dalam sebuah proses pencapaian prestasi, seorang atlet membutuhkan beberapa faktor yang menunjang ia untuk dapat berprestasi. Pertama, faktor fisik, yakni berkaitan dengan aspek fisik, ada aspek yang sulit dibina dan dikembangkan, misalnya tinggi atau berat badan seseorang. Namun aspek lain seperti daya tahan dan kekuatan, masih bisa memungkinkan dibina dan dikembangkan sesuai dengan batas kemampuan yang ada, utamanya pada atlet-atlet muda usia yang masih tumbuh dan berkembang. Kedua, ialah faktor teknik yaitu keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstitusional. Faktor yang berasal dari keturunan seringkali juga sulit dibina dan dikembangkan. Para pelatih sering menghadapi

seorang atlet yang sebenarnya mempunyai postur tubuh ideal, namun pelatih tersebut mengalami kesulitan dalam menanamkan teknik-teknik yang dibutuhkan agar dapat berprestasi. Hal ini dikarenakan kurang atau terbatasnya bakat (dalam arti teknik, keterampilan khusus) yang dimiliki atlet.

Disamping kedua faktor di atas, masih ada faktor penting lain, yakni faktor psikologis yaitu berkaitan dengan struktur maupun fungsi kepribadian atlet. Faktor ini kadang kala lupa diperhatikan, padahal sebenarnya pada cabang-cabang olahraga tertentu memegang peranan penting bahkan sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan. Faktor ini berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti adu akal, taktik, motivasi, determinasi atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan dan rasa tidak percaya diri. Faktor ini penting dalam olahraga, sehingga sudah puluhan tahun yang lalu dibuka bidang khusus untuk mempelajari dan menerapkannya baik di barat maupun di timur.

Pelatih Secara umum adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada.³

³ Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola*. (Jakarta, FPOK IKIP)

Banyak kejadian di lapangan, baik sedang latihan ataupun saat bertanding atlet melakukan kesalahan seperti *passing, dribbling, long pass* atau saat *heading* bola, terutama kesalahan terhadap hasil *heading* bola, hal ini saya liat sendiri dalam setiap sesi latihan ataupun saat tim putra indonesia sedang bertanding dalam mengikuti kejuaraan liga nusantara atau pencab Jakarta Pusat.

Oleh karena itu, saya sebagai Ass pelatih dan pelatih kepala Klub Putra Indonesia memfokuskan melakukan terus menerus latihan bagaimana cara melakukan *heading* bola yang benar dan baik terutama latihan *heading* bola . Selain itu latihan fisik dan mental juga perlu ada pada setiap pemain agar dalam mengikuti latihan atau sedang bertanding pemain siap untuk tempur di lapangan.

Menurut James E. Loehr, dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training For Sport*, dalam dunia psikologi terdapat istilah '*mental skill*' atau kemampuan mental. Yang mencakup antara lain: kepercayaan diri, berpikir positif, konsentrasi, kemampuan visualisasi, motivasi dan control perilaku. Dimana keseluruhannya dapat saling mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi seorang atlet.

Mental skill atau kemampuan mental berarti proses latihan mental yang membantu seorang atlet disamping kemampuan fisik, teknik, serta taktik dalam proses pencapaian prestasi.

Kemampuan mental atau sering disebut *Mental Skill* sangat berperan penting dalam proses pencapaian prestasi cabang olahraga beregu seperti sepakbola, karena cabang olahraga ini dibutuhkan

mental/psikologis yang baik selain faktor fisik, teknik, serta taktik dalam performa permainan di lapangan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan penelitian agar dapat mengetahui dan membuktikan ada tidaknya perbandingan hubungan antara *knee tuck jump* dan *barrier hops* dengan kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat ?

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah Atlet Putra Indonesia memiliki kemampuan lompatan *heading* bola ke yang baik?
2. Bagaimana cara melatih kemampuan *heading* bola ke gawang ?
3. Bentuk latihan manakah yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet klub sepakbola Putra Indonesia ?
4. Metode latihan apa yang dapat meningkatkan kemampuan lompatan *heading* bola ke gawang?
5. Apakah dengan melakukan latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan lompatan *heading* bola ?
6. Apakah metode latihan keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan *heading* bola pada atlet Klub Putra Indonesia ?

7. Manakah yang lebih baik dari bentuk latihan *knee tuck jump* dan latihan *barrier hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet sepak bola Putra Indonesia Jakarta Pusat ?

C. PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah dan banyaknya pertanyaan yang harus dijawab, maka peneliti membatasi masalah pada “perbandingan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* dengan kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat”. Dengan itu peneliti akan mengetahui latihan manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet sepakbola Klub Putra Indonesia.

D. PERUMUSAN MASALAH

Dalam penelitian ini masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet Sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat ?
2. Apakah latihan *barriers hops* dapat meningkatkan kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet Sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat ?

3. Manakah yang lebih baik peningkatannya antara latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet Sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat?

E . KEGUNAAN PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menjawab permasalahan dalam penelitian yaitu, perbandingan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola pada atlet Sepakbola Klub Putra Indonesia Jakarta Pusat.
2. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih-pelatih Sepakbola khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efisien.
3. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan