BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat. Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga. Seiring dengan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu pada pasal 25 ayat (4) yang berisi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa yang berprestasi dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*).

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik dasar sepakbola, seperti *passing* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting*. Pada usia 15 tahun atau tingkatan Sekolah Menengah Pertama (SMP), saat ini pelatih atau guru banyak menekankan teknik dasar yang diberikan yaitu lari, menendang dan menggiring. Di *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur 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 anak didik masih ada rasa takut dan ragu untuk melakukannya karena kurangnya latihan. Padahal salah satu teknik dasar sepakbola adalah menyundul bola (*heading*). 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 sepakbola.

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 seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan.

Dari beberapa latihan tersebut salah satu diantaranya adalah dengan cara individu dan salah satu cara individu adalah latihan *heading* ke dinding dengan menyundul bola menggunakan kepala.

Di *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur masih menggunakan latihan *heading* secara berpasangan, untuk cara individu kurang diberikan pelatih atau guru sehingga kemampuan *heading* masih kurang. Karena dengan menggunakan secara berpasangan atlet *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur masih merasa takut dan ragu melakukan *heading* pada saat bermain sepakbola di lapangan. Penggunaan inovasi yang baru juga harus dilakukan pada teknik-teknik dasar yang lain sehingga tidak hanya monoton. Latihan menendang masih menggunakan cara berpasangan yang monoton, begitu juga latihan menggiring bola yang masih menggunakan cara berpasangan dan individu di *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Untuk latihan *heading* dengan menggunakan dinding sebagai media belum pernah dilakukan dan hanya menggunakan cara berpasangan.

Dengan memperhatikan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet *club* sepak bola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. *Heading* yang dilakukan atlet sering tidak tepat perkenaan.

2. Atlet club PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur saat melakukan *heading* tidak dengan mata terbuka, yang mengakibatkan pada saat menyundul bola tidak terarah.
3. Atlet saat melakukan *heading* masih banyak yang mengenai bagian kepala atas dan samping yang mengakibatkan hasil *heading* kurang maksimal dan tidak terarah.
4. Atlet masih sering melakukan *heading* dengan asal-asalan.
5. *Heading* yang dilakukan atlet masih terlalu kencang dan tidak akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, karena banyaknya permasalahan yang ada dari berbagai situasi yang terjadi dilapangan, maka Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

Adapun variabel pada penelitian ini yaitu :

1. Latihan *heading* ke dinding sebagai variabel bebas.
2. Kemampuan *heading* sebagai variabel terikat.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Adakah pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap keterampilan *heading* siswa SMP N 2 Tanjung Jabung Timur?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik dan fisik kepada pemain muda.

2. Praktis

- a. Bagi *club* yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan ajar dan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran.
- b. Bagi pelatih/guru, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang diberikan
- c. Memberi masukan bagi para pembina olahraga sepakbola dan pelatih agar dalam memberi pembinaan, pelajaran atau latihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.