

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Saat ini olahraga sepakbola telah menjadi salah satu olahraga yang populer dan digemari banyak orang hampir di seluruh belahan dunia. Mulai dari kalangan anak kecil sampai orang tua, lapisan masyarakat yang ada di kota bahkan di desa sekalipun sangat menyukai olahraga ini. Disamping itu permainan sepakbola merupakan olahraga yang murah meriah karena dapat dilakukan dengan sarana prasarana yang sederhana. Sepakbola merupakan permainan kelompok, seperti yang dikemukakan oleh Sucipto (2000:7) bahwa :

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman.

Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola adalah untuk pencapaian prestasi, untuk kesehatan atau hanya sekedar untuk menjaga kebugaran jasmani, bahkan adapula yang hanya bertujuan untuk rekreasi semata. Permainan sepakbola mempunyai tujuan yakni memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Salah satu tim yang dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya tim tersebut adalah pemenangnya. Apabila kedua tim memasukkan bola dengan jumlah yang sama maka permainan tersebut di anggap seri. Lebih lanjut Sucipto dkk, (2000:7) menjelaskan bahwa:

Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

Dalam upaya membina prestasi dan untuk pencapaian prestasi yang tinggi dan baik maka pembinaan harus dimulai dari usia muda karena atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi yang optimal.

Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses pelatihan yang baik dan sistematis serta berkesinambungan. Sebelum seseorang dapat bermain sepakbola, ada beberapa aspek penting yang perlu dipahami dan dikuasai oleh seorang pemain dalam latihan, yakni teknik, taktik, fisik, dan mental.

Salah satu aspek yang perlu dikuasai secara sempurna oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik. Teknik ini merupakan salah satu dari beberapa aspek latihan yang perlu dikembangkan dalam kaitannya dengan prestasi. Bukan hanya dalam sepakbola, tapi dalam setiap cabang olahraga teknik merupakan hal yang penting untuk dipelajari dan dikuasai. Dalam olahraga sepakbola teknik merupakan landasan utama yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan teknik kita akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Mengenai pentingnya menguasai keterampilan teknik setiap cabang olahraga Sudrajat (1991:24) dalam Satriya, dkk. (2010:52) menjelaskan bahwa : ‘Teknik dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi’. Maka dari itu untuk bermain sepakbola dengan baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Mengenai pentingnya menguasai teknik dasar Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa :

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan membentuk gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Untuk seorang pemain pemula, pembelajaran atau mempelajari teknik gerakan yang baik bukanlah persoalan yang mudah, apalagi teknik atau gerakan tersebut adalah gerakan yang baru dilihat dan dipelajari. Dalam olahraga sepakbola ada beberapa teknik yang perlu dikuasai diantaranya menendang, kontrol, menggiring, menyundul, melempar, dan menangkap. Beberapa macam teknik dasar di atas merupakan hal yang penting yang perlu dipelajari dan dikuasai secara sempurna oleh atlet. Mengenai teknik dasar sepakbola itu sendiri Sucipto (2000:17) menjelaskan bahwa:

Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah sebagai berikut: Menendang (*kicking*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stopping*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Banyak yang kurang menyadari betapa pentingnya penguasaan teknik gerakan, sesuai dengan hasil observasi yang penulis lakukan tidak sedikit pemain yang kurang menguasai teknik gerakan dengan baik, apalagi teknik tersebut terbilang teknik yang kompleks seperti menyundul bola di udara. Dalam hal ini ada beberapa bagian yang sering kali luput dari pengamatan seorang pelatih dan dilupakan arti pentingnya gerakan tersebut oleh seorang pemain.

Dalam melakukan gerakan tersebut ada beberapa bagian yang menjadi sorotan penting yakni salah satunya ialah gerakan pada saat melompat, tidak jarang para atlet yang sedang belajar melakukan gerakan tersebut dengan hanya menggunakan satu kaki pada kenyataannya teknik gerakan yang benar menurut teori beberapa ahli ialah pada saat melompat untuk mengambil bola di udara dilakukan dengan kedua kaki bukan satu kaki itu dilakukan agar pada saat tolakan kaki benar-benar memberikan kekuatan yang maksimal. Gerakan berikutnya ialah gerakan pada saat lentingan di atas, tidak sedikit pemain yang hanya melompat tidak memperhatikan lentingan badan sebelum terjadi kontak bola dengan kepala. Memang pada dasarnya tidak ada ukuran melenting seperti apa yang seharusnya dilakukan akan tetapi bila dilihat dari segi efektivitas gerakan kontribusi lentingan untuk menghasilkan sundulan yang bagus itu ialah dengan melentingkan badan selenting mungkin agar hasil yang diberikan saat kepala kontak dengan bola memberikan kekuatan pada sundulannya.

Hal ketiga yang sering dilupakan ialah perkenaa bola dengan kepala, banyak pemain yang menyundul bola bukan dengan bagian kepala yang benar ada yang menyundul dengan kepala bagian atas atau ubun-ubun, ada pula yang menyundul bola dengan bagian samping artinya pemain tersebut badannya meiring pada saat menyundul akhirnya yang terjadi ialah perkenaan bola dengan kepala terjadi dibagian kepala bagian samping. Hal yang benar yang harus dilakukan oleh seorang pemain bola ialah menyundul dengan kepala bagian depan, dekat diantara

kening dan bulu rambut. Untuk itulah seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik gerakan dengan sempurna, karena seorang pemain yang tidak memiliki keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain sepakbola yang baik pula dan akan sulit untuk mencapai prestasi maksimal, hal setara dijelaskan oleh Sucipto, dkk (2000:17) bahwa: “untuk dapat bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula”. Maka dari itu penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar diberikan pada setiap cabang olahraga, termasuk sepakbola.

Teknik menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola berkontribusi besar dalam keberlangsungan permainan dan juga sering digunakan setiap pemain dalam proses mengumpan, mengantisipasi serangan lawan, dan mencetak gol ke gawang lawan. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengoper, mencetak gol, dan mengantisipasi serangan lawan atau membuang bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Sucipto (2000:32) yang mengatakan bahwa : ”Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola”. Dalam keadaan tertentu sering terlihat bahwa teknik *heading* ini kurang memberikan kontribusi yang positif saat dilapangan, hal itu mungkin dikarenakan penguasaan teknik *heading* ini kurang dikuasai secara sempurna oleh para pemain. Maka dari itulah keterampilan atau kemampuan menyundul bola ini harus ditingkatkan. Teknik *heading* atau menyundul dalam olahraga sepakbola dapat dilakukan dengan dua cara yakni, bisa sambil berdiri dan sambil meloncat. Hal ini diperjelas oleh Sucipto dkk (2000:32) bahwa: “Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, dan sambil meloncat”.

Dalam hal ini peneliti mengambil teknik *heading* atau menyundul bola sambil melompat/meloncat karena dirasakan teknik ini sedikit terbilang sulit. Selanjutnya mengenai cara atau langkah-langkah *heading* sambil meloncat atau melompat dijelaskan pula oleh Sucipto (2000:33) sebagai berikut:

- a. Meloncat/melompat sesuai datangnya bola.
- b. Pada saat mencapai titik tertinggi/terjauh, badan dilentingkan, otot-otot leher dikonstraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- c. Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongkan panggul, dan dorongkan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- d. Badan disondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.

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 sepakbola 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. Bukan hanya melaksanakan koordinasi antara ketiga elemen tersebut tapi juga tekniknya pun sering salah bahkan gerakan-gerakannya pun banyak yang tidak dilakukan seperti menjaga keseimbangan dengan mengangkat kedua tangan, badan tidak dilentingkan ketika diatas, perkenaan bola dengan kepala juga sering terjadi pada bagian kepala yang salah.

Untuk mencapai kesempurnaan teknik dan penguasaan teknik tersebut perlu latihan yang sistematis dan juga perlu adanya suatu metode latihan yang tepat guna mencapai tujuan tersebut. Metode merupakan cara yang dipakai untuk mencapai suatu tujuan, semakin tepat metode yang dipilih semakin efektif pula pencapaian tujuan yang hendak dicapai. Maka dari itu dalam pembinaan prestasi khususnya di bidang olahraga seperti sepakbola, ada berbagai cara dan metode untuk melatih dan meningkatkan keterampilan teknik, Juliante. Et.al. (2007:347) dalam Sidik (2012:7) menjelaskan bahwa: "Ada beberapa metode yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik yakni: 1) Metode bagian, 2) Metode keseluruhan, 3) Metode praktek padat, dan 4) Metode praktek distribusi".

Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Metode ini dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh. Seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2007:275) yang mengatakan bahwa: “Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan”. Dengan metode ini, atlet atau pemain diharapkan mampu mengetahui dan melakukan teknik *heading* secara bertahap dimulai dari gerakan yang mudah hingga gerakan yang sulit yang mana nantinya selain dapat menguasai teknik *heading* dengan baik, juga dapat melakukan *heading* secara tepat pada saat perkenaan bola dengan kepala atau tepat pada sasaran.

Metode keseluruhan atau *whole method* merupakan suatu cara pendekatan melatih dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan yang diajarkan secara langsung beranjak dari yang umum ke yang khusus. Jadi keseluruhan gerak didemonstrasikan dan dijelaskan tujuannya dan setiap bagian yang salah akan diberikan penjelasan yang lebih mendalam lagi. Pada kenyataannya kedua metode di atas sering digunakan baik untuk mengajar ataupun untuk melatih suatu keterampilan. Metode bagian (*part method*) biasanya digunakan manakala keterampilan tersebut kompleks atau sukar untuk dipelajari, sedangkan untuk metode keseluruhan (*whole method*) kebalikannya dari metode bagian yakni digunakan pada keterampilan yang sifatnya *simple* atau sederhana, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Thomas (1970) yang dikutip oleh Harsono (1988:142) bahwa:

kalau *sport skill* itu *simple* dan mudah dimengerti oleh atletnya (misalnya menendang bola, passing bola, melempar bola), maka keterampilan tersebut dapat diajarkan sebagai unit yang utuh (*whole unit*), dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila atlet selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut.

Sejalan dengan uraian diatas, teknik *heading* sambil meloncat itu sendiri merupakan teknik yang terbilang sederhana namun sulit untuk dilakukan. Karena seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa untuk menyundul bola itu perlu koordinasi yang baik antara gerakan, *impact* bola dengan kepala, dll. Memang

pada kenyataannya penggunaan kedua metode latihan diatas tidak ada yang salah, melihat dari penggunaannya metode bagian dan keseluruhan adalah satu hal yang tidak terpisahkan, akan tetapi kedua metode ini mempunyai kelebihan dan kekurangannya dalam mengajarkan suatu keterampilan. Beberapa keterampilan biasanya terdiri dari beberapa gerakan yang sangat kompleks. Dari kenyataan ini cukup jelas alangkah sulitnya bagi seorang pelatih/guru untuk menampilkan semua aspek keterampilan tersebut sekaligus kepada siswa sebab siswa pun akan merasa dijejali terlalu banyak tugas untuk itulah penggunaan metode bagian akan sangat cocok diberikan.

Membagi tugas ke dalam bagian-bagian adalah hal yang mudah. Namun dalam hal ini belum ada penelitian secara ilmiah yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dalam sepak bola khususnya dalam hal teknik *Heading* atau menyundul bola. Maka dari itu dalam penelitian ini penulis mencoba untuk menilai dari segi proses, untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang ditimbulkan dari kedua metode latihan tersebut. Penelitian ini dilakukan di salah satu Sekolah Sepakbola yang bertempat di Gegerkalong Bandung, penulis melakukan penelitian ditempat ini karena di SSB tersebut masih banyak siswa yang kurang menguasai teknik dasar dengan baik, maka dari itu penulis merasa cocok untuk melakukan penelitian tersebut di Sekolah Sepakbola KPAD Gegerkalong Bandung.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Penerapan Metode Latihan Menggunakan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik *Jump Heading* dalam Permainan Sepakbola”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah metode latihan bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik *heading* cabang olahraga sepakbola?

2. Apakah metode keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik *heading* cabang olahraga sepakbola?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan keseluruhan terhadap penguasaan keterampilan teknik *heading* cabang olahraga sepakbola?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian yang telah penulis ajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik *heading*.
2. Untuk mengetahui apakah metode keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik *heading*.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap penguasaan keterampilan teknik *heading*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi bagi pemain, pelatih dan pembina serta lembaga-lembaga yang bergelut dibidang olahraga sepakbola. Khususnya berkenaan dengan penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola.
2. Secara praktis apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dimanfaatkan pula dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga sepak bola.

### **E. Batasan Istilah**

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. Sepak bola

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (sucipto, 1999:7).

### 2. Metode latihan

Metode adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (KBBI, 2008:910). Sedangkan Latihan menurut Harsono (1988:101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

### 3. Metode Bagian

Metode bagian adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum. Pada prakteknya metode ini dianggap metode yang tradisional, karena merupakan metode yang paling tua yang merupakan pengkristalan gagasan-gagasan mengajar dari teori behaviorisme (Mahendra, 2007:275).

### 4. Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus, dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian (Mahendra, 2007:273).

### 5. Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum menurut (Mahendra, 1998:146)

### 6. *Heading* atau menyundul bola

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2008:1356), menyundul berasal dari kata sundul yang artinya Menandukan kepala untuk menumbuk benda yang ada di atasnya. Kata menumbuk benda yang dimaksud dalam bahasan ini adalah bola yang ada di atas.

## F. Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab pertama adalah pendahuluan yang didalamnya berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab ke dua menjelaskan tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Bab ke tiga menjabarkan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, yang terdiri dari lokasi pengambilan data, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Kemudian Bab ke empat memaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan, dimana terdiri dari dua hal utama yaitu pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilaksanakan. Bab ke lima merupakan kesimpulan dan saran terhadap hasil analisis temuan penelitian.