

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga dapat dilakukan secara bersama-sama, ada banyak jenis olahraga yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Kita dapat memilih sesuai kebutuhan tubuh kita. Setiap olahraga memiliki beban manfaat yang berbeda-beda bagi kesehatan tubuh. Dalam melakukan aktivitas olahraga tidak selalu melakukan aktivitas yang berat, cukup hanya dengan aktivitas sehari-hari sudah cukup untuk memberikan manfaat dan kesehatan bagi tubuh kita. Meskipun melakukan aktivitas olahraga sangat penting bagi tubuh, namun banyak orang belum menyadari akan pentingnya berolahraga. Banyak penyakit yang disebabkan akibat kurangnya aktivitas olahraga dikarenakan pola hidup yang salah, seperti kurangnya istirahat, pola makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan metabolisme tubuh menjadi kurang baik. Tidak ada waktu menjadi alasan orang-orang tidak melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang di dunia, tanpa memperhatikan tingkat stratifikasi sosial seseorang. Baik yang kaya ataupun miskin dapat merasakan nikmatnya berolahraga. Olahraga dapat dilakukan untuk berbagai tujuan. Tetapi pada umumnya orang-orang melakukan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan pada tubuh. Selain untuk meningkatkan derajat kesehatan pada tubuh, olahraga juga dapat dilakukan untuk sekedar hobi, mencari keringat, membentuk bentuk tubuh menjadi proporsional, menurunkan berat badan, dan mencapai prestasi. Orang yang berolahraga secara teratur lebih terbiasa bergerak dan mengekspresikan dirinya sehingga bisa lebih percaya diri.

Salah satu cabang olahraga yang populer di dunia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan olahraga yang dimana masing-masing tim memiliki 11 pemain dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam waktu 90 menit dibagi dua babak. Di Indonesia sepak bola juga sangat populer. Dari kalangan bawah sampai atas, tua dan muda tanpa memandang apapun semua sangat menggemari permainan sepak bola. Secara umum permainan sepak bola adalah permainan yang merakyat karena tidak memerlukan sarana dan prasarana yang sulit didapatkan serta dapat dimainkan oleh semua kelompok usia. Permainan sepak bola sangatlah diminati oleh anak-anak, banyak anak-anak yang sejak usia dini sudah bergabung dengan sekolah sepak bola atau biasa disingkat dengan SSB. Sekolah sepak bola atau biasa disingkat SSB merupakan salah satu wadah pengembangan serta gudang bibit pemain sepakbola yang kelak dapat berpartisipasi untuk kepentingan bangsa, sehingga melalui proses belajar mengajar yang baik, maka selain hasil belajar yang baik, juga akan mampu menghasilkan atlet-atlet muda berbakat dalam cabang olahraga yang di ajarkan. Dengan demikian bila mana pembinaan dimulai sejak usia dini, maka diharapkan pada usia 17-25 tahun mencapai puncak prestasi yang maksimal.

Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai dalam bermain sepak bola agar dapat bermain dengan baik adalah dengan menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. “Teknik bermain merupakan

kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan yang lain.” (Soekatamsi, 1995: 14). Hal ini menunjukkan teknik dasar adalah langkah awal dalam bermain sepak bola secara baik, disamping melatih taktik, fisik, dan mental. Berkaitan dengan teknik M. Furqon H. (1995 : 115) “Dalam dua tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik. Oleh karena itu, belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan.

Teknik dasar sepak bola dibagi menjadi empat macam, yaitu *dribble*, *passing*, *shooting* dan *heading*. Keempat teknik dasar tersebut adalah teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola agar bisa mencapai hasil yang maksimal. Salah satu ciri unik dalam permainan sepak bola adalah bagian kepala boleh digunakan untuk melakukan kontak dengan bola pada saat di atas udara yang disebut dengan teknik *heading*. *Heading* merupakan gerakan menyundul bola atau mengontrol bola dengan menggunakan kepala. *Heading* atau yang biasa disebut dengan menyundul bola acapkali dapat digunakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan, selain digunakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan, teknik ini juga biasa dilakukan pemain bertahan untuk menghalau serangan bola udara dari tim lawan. Teknik ini banyak diperdebatkan karena dapat berakibat fatal pada bagian kepala yang sangat vital.

Proses pembelajaran teknik dasar *heading* pada anak usia 8-10 tahun di SSB Jati Kenongo sudah berjalan, tetapi hasil yang didapat belum maksimal. Dimana siswa masih memiliki rasa takut sakit saat bagian kepala melakukan kontak dengan bola pada saat

proses pembelajaran teknik dasar *heading* sehingga hasil yang didapat belum maksimal.

Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti terhadap kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *heading* pada proses pembelajaran. Berdasarkan pengamatan di lapangan pada saat peneliti melaksanakan proses pembelajaran teknik dasar *heading* pada anak usia 8-10 tahun di SSB Jati Kenongo masih jauh dari harapan. Teknik dasar *heading* belum tercapai dengan maksimal di karenakan anak usia 8-10 tahun menganggap melakukan teknik *heading* itu sulit untuk dilakukan dan terdapat rasa takut pada diri anak untuk melakukan kontak langsung kepala dengan bola, selain itu selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran.

Saat peneliti melakukan pengamatan proses pembelajaran teknik dasar *heading* pada anak usia 8-10 Tahun terlihat kesalahan siswa dalam melakukan teknik dasar *heading* yaitu terletak pada kesalahan pada saat posisi kepala kontak dengan bola, posisi tumpuan kaki, dan posisi tangan pada saat melakukan gerakan *heading*. Selain itu siswa juga terkadang enggan untuk mencoba di karenakan rasa takut untuk mencoba gerakan *heading*. Mereka menganggap gerakan heading ini sangat berbahaya dan bisa mengakibatkan cedera pada kepala. Rendahnya kemampuan siswa melakukan gerakan *heading* menunjukkan adanya kelemahan pada diri siswa sehingga kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran teknik dasar *heading*. Hal ini kemungkinan kurangnya modifikasi sarana dan prasarana serta kurangnya variasi pembelajaran teknik dasar heading yang diberikan kepada anak usia 8-10

tahun sehingga membuat proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa.

Berkaitan dengan permasalahan di atas peneliti mencoba melakukan modifikasi sarana prasarana dalam proses pembelajaran. Dengan melakukan modifikasi sarana prasarana diharapkan siswa lebih aktif dan senang serta mengurangi rasa takut pada diri siswa dalam melakukan pembelajaran teknik dasar gerakan *heading*. Dengan adanya modifikasi sarana prasarana diharapkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar gerakan *heading* menjadi lebih maksimal. Salah satu solusi yang ditempuh adalah melakukan pembelajaran teknik dasar *heading* dengan menggunakan bola karet. Maka dalam latihan teknik dasar heading pada kelompok usia 8-10 tahun di SSB Jati Kenongo ini dapat dilakukan dengan strategi modifikasi bola menggunakan bola karet. Pertama siswa melakukan pembelajaran teknik dasar heading menggunakan bola standar pada anak usia dini yaitu bola ukuran 4. Kedua siswa melakukan pembelajaran teknik dasar heading dengan modifikasi bola menggunakan bola karet secara terus menerus bergantian dengan siswa yang lain. Dari pembelajaran dengan modifikasi bola menggunakan bola karet tersebut akan dilakukan *post test* untuk melihat peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar gerakan *heading*.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Kemampuan *Heading* Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Di SSB Jati Kenongo”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Penelitian untuk proposal ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo, Pepelegi, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Modifikasi

bola karet pada pembelajaran teknik dasar gerakan *heading* untuk meningkatkan kemampuan *heading* pada anak usia 8-10 tahun dalam permainan sepak bola”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka di dapat rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah melalui latihan menggunakan modifikasi bola karet dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada anak usia 8-10 tahun dalam permainan sepak bola di SSB Jati Kenongo ?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas maka tujuan yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan heading dengan latihan menggunakan modifikasi bola karet pada anak usia 8-10 tahun dalam permainan sepak bola di SSB Jati Kenongo.
2. Untuk meningkatkan kemampuan heading pada anak usia 8-10 tahun dalam permainan sepak bola di SSB Jati Kenongo.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 1991:118). Sedangkan dalam penelitian ini ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu latihan *heading* dengan menggunakan modifikasi bola karet
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu kemampuan *heading* dengan menggunakan bola karet.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti yaitu untuk memperoleh gambaran secara jelas untuk mengetahui peningkatan siswa dalam melakukan teknik dasar gerakan heading menggunakan modifikasi bola dengan bola karet dalam permainan sepak bola.
 2. Bagi guru yaitu :
-

- a) Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kepada guru atau pelatih sekolah sepak bola sehingga dapat digunakan acuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak bola pada anak usia 8-10 tahun.
 - b) Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber untuk dapat mengembangkan model pembelajaran dengan melakukan modifikasi bola dengan bola karet untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak bola pada anak usia 8-10 tahun.
3. Bagi siswa yaitu, siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar gerakan *heading* melalui latihan dengan menggunakan modifikasi bola karet.