

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar salah satunya adalah jump heading. Peranan jump heading di dalam permainan sepak bola yaitu untuk menghalau bola-bola yang akan dilambungkan oleh kawan ke daerah pertahanan kita. Para pemain belakang, tengah, maupun depan harus bisa mengembangkanteknik jump heading ini.

Untuk para pemain belakang jump heading ini berperan saat ketika bola dilambungkan ke daerah penalti pemain belakang harus bisa menghalau dan menjauhkan bola dari daerah penalti, untuk pemain tengah juga harus mempunyai keterampilan jump heading ini, untuk bisa menghalau umpan yang dilambungkan ke jantung tengah, dan untuk pemain depan lebih dilatih lagi keterampilan ini karena dengan jump heading ini para pemain depan akan menciptakan sebuah gol yang indah.

Jump heading juga berperan saat masing-masing pemain dari tiap tim akan berusaha keras untk menjadi yang pertama kali menyentuh dan mengarahkan bola agar jauh dan tidak terjangkau oleh lawan baik dalam menjebol gawang ataupun untuk bertahan.

Peranan skipping adalah salah satu jenis latihan yang sederhana dan berdampak besar bagi tubuh, dengan hanya bermain skipping selama 10 menit anda bisa membandingkan setara dengan jogging 8 menit/mil. Selain itu juga permainan skipping sangat mudah dilakukan dimana saja dan harga peralatannya

mudah dan terjangkau. Loncat skipping juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan membangun kepadatan tulang, karena loncat skipping melibatkan banyak otot besar. Selain dapat meningkatkan kekuatan otot skipping juga berperan dalam membantu meningkatkan denyut jantung dan dapat membakar kalori. Tidak hanya itu saja skipping juga dapat membantu anda untuk selalu fokus dalam menyelesaikan tugas ataupun permasalahan yang sedang dihadapi.

Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Pemain dalam sepak bola tiap tim berjumlah sebelas orang yang disebut dengan kesebelasan. Dalam permainan sepak bola dianjurkan memakai seluruh anggota tubuh terkecuali tangan hanya penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan memakai semua anggota tubuh selama dalam batas garis 16 cm.

Olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari dan populer dikalangan masyarakat karena sepak bola sangat mengasyikan dan mudah dimainkan dimana saja. Namun sepak bola ini butuh ketahanan fisik yang kuat dan teknik dasar seperti mengontrol, menggiring, menendang, mengoper shooting maupun heading, karena permainan ini dimainkan dalam waktu yang lama.

Permainan sepak bola saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat karena seiring dengan berjalannya waktu hingga semakin canggih yang di bawah peran FIFA. Di Negara kita masih banyak yang kurang dan perlu kita benahi bersama. Dengan itupun timbulah suatu kendala atau masalah-masalah yang sering diperdebatkan ketika tim mengalami kegagalan dan kekalahan dikarenakan

kurangnya kemampuan fisik para atlit, juga kematangan teknik, taktik dan mentalitas para pemain.

Ada apa dengan jump heading? Jump heading mempunyai, suatu kegunaan yang banyak dalam permainan sepak bola, karena jump heading termasuk teknik dasar yang harus di kuasai setiap pemain mana pun. Jump heading ini sbenarnya sulit akan tetapi punya ke unikan tersendiri karena dngan jump heading dapat melahirkan gol-gol yang indah yang bisa di tonton oleh kalangan pencinta sepak bola di seluruh dunia. Kesulitan jump heading ini teratasi dengan adanya latihan.

Dalam permainan sepak bola jump heading sangat diperlukan karena merupakan teknik bertahan dan menyerang. Heading dapat dilakukan dengan cara berdiri tegak dan kaki tetap di atas tanah ataupun sambil meloncat ke udara. Heading juga dapat diartikan usaha seorang pemain sepak bola dengan cara melakukan teknik tertentu yang tujuannya untuk menyundul bola yang berada di atas. Untuk meningkatkan jump heading ini kita pakai latihan skipping karena dengan kita melatih seseorang ataupun tim dengan loncat skipping. Para pemain dalam tim itu bisa meningkat dan memperoleh loncatan yang tinggi sehingga dapat melakukan jump heading dengan baik dan benar. Untuk itu latihan skipping ini saya ambil untuk melatih siswa SMK dikarenakan masih kurangnya kemampuan keloncatan ketika melakukan jump heading. Untuk itu saya mencari solusi yang dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian atau meneliti tentang “ Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Heading (Jump Heading) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMK Negeri 1 Batudaa “.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa yang menjadi hambatan pada saat melakukan jump heading ?
2. Apakah latihan skipping dapat meningkatkan kemampuan jump heading?

1.3. Rumusan Masalah

Adapun masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu Apakah terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan heading (jump heading) dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Negeri 1 Batudaa ?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini tidak lain adalah untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan heading (jump heading) dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Negeri 1 Batudaa.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini terbagi atas dua hal yakni sebagai berikut:

A. Secara Teori

1. Bagi siswa

Secara teori yang dilakukan di SMK Negeri 1 Batudaa akan menjadi suatu pembelajaran atau referensi agar dapat berlatih untuk memperdalam ilmu pada cabang olahraga sepak bola.

2. Bagi Guru

Dari hasil penelitian ini guru bisa menjadikan bukti pembelajaran bahwa setiap ingin memberikan prestasi harus dibutuhkan pelatihan dan bimbingan ada setiap siswa.

3. Bagi Sekolah

Menjadikan sekolah sebagai salah satu acuan ataupun contoh bagi sekolah-sekolah lain di dalam meningkatkan prestasi.

B. Secara Praktek

1. Bagi Siswa

Agar siswa dapat mengetahui cara melakukan heading (jump heading) dengan benar sehingga dapat diterapkan pada pertandingan saat siswa akan mengikuti pertandingan sepak bola.

2. Bagi Guru

Memberikan arahan-arahan yang baik dan benar ketika siswa ataupun atlit ingin meningkatkan prestasi.

3. Bagi Sekolah

Menciptakan bibit unggulan hingga menjadi para atlit masa depan yang bisa membawa nama baik bangsa maupun negara.

