

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan mengagumkan. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang cukup cantik dan menarik bagi siapapun.

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama diataranya melalui “training” atau latihan. Koger (2007) mengatakan bahwa “tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin, untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksama yaitu aspek komponen fisik, keterampilan dasar atau teknik, taktik (strategi) dan mentalitas atlet.

Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan atau atlet akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mentalitas atlet, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Oleh karena itu, meningkatkan prestasi cabang olahraga pada umumnya dan

khususnya pada cabang olahraga permainan sepak bola, aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang benar-benar diperhatikan. Pelaksanaan penelitian mesti berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah teruji kendalanya berdasarkan hasil evaluasi, penelitian dan pengalaman dalam pembinaan dilapangan.

Sejalan dengan usaha-usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak bola. Bersama dengan itu pula timbulnya kendala atau masalah-masalah yang sering diperdebatkan ketika club-club atau tim sepak bola mengalami kegagalan atau kekalahan dalam suatu pertandingan. Ada yang mempermasalahkan bahwa kegagalan atau kekalahan tim sepak bola diakibatkan dengan kurangnya kemampuan fisik para atlet. Sementara dilain pihak mempersoalkan akan kurangnya kematangan teknik, taktik dan mentalitas para atlet.

Dari pengamatan, peneliti melihat bahwa dalam permainan sepak bola masalah kurangnya kemampuan fisik masih nampak terlihat, teknik seperti : teknik menendang bola, menggiring bola, gerak tipu, mengontrol bola, menjadi kurang maksimal. Demikian juga dengan teknik melakukan sundulan bola atau heading menjadi kurang keras dan cepat, bahkan arah bola menjadi tidak cepat.

Menyundul bola atau heading adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. Heading sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaannya, baik dalam sisi latihan maupun pertandingan seperti memasukan bola ke gawang lawan, untuk memberikan umpan kepada kawan dan untuk membebaskan serangan lawan dari daerah pertahanan. Dan cara yang paling baik

untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan heading adalah dengan meningkatkan kemampuan meloncat. Memenangkan heading mungkin mengharuskan meloncat melebihi pemain lawan.

Melakukan heading ketanah jika ingin mengontrol bola, seperti gerakan *traping*. Membelokkan bola ketanah berfungsi sebagai cara untuk melakukan passing keteman satu tim. Dan menyentuh bola pada sisi bagian atas menggunakan dahi, ini memberikan kekuatan yang akan mendorong bola kebawah mengusahakan mata selalu tertuju pada bola. Ketika akan menyundul bola, membelokkan kekuatan ke arah bawah, dengan tetap menundukan kepala dan mata mengikuti gerakan arah bola.

Heading sambil diving sering dilakukan di dekat gawang. Pemain penyerang yang berusaha memasukan bola ke gawang akan maju dan menjatuhkan diri menuju ke titik persentuhan dengan bola. Dan pemain belakang juga bisa melakukan diving untuk menjatuhkan bola dari posisi berbahaya yang mengancam gawangnya.

Dalam kaitannya dengan heading atau menyundul bola, maka faktor-faktor seperti: tinggi badan, waktu reaksi, ketepatan, kemampuan kontraksi otot. Faktor komponen-komponen fisik seperti, kekuatan, daya ledak, kecepatan serta teknik-teknik melakukan heading memiliki hubungan erat satu dengan lainnya. Dari tingkatan gerak heading, baik itu dilakukan dengan cara berdiri ditempat atau dengan melompat, sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot.

Salah satu otot yang turut berperan dalam melakukan heading adalah otot perut. Oleh karena itu dengan adanya kekuatan otot perut maka kemampuan

melakukan heading atau sundulan bola akan lebih efektif. Sebab untuk menghasilkan heading yang keras dan cepat serta jarak yang lebih jauh secara logis sangat membutuhkan kekuatan otot perut.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola pada mahasiswa jurusan penjaskes.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: benarkah dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknik dapat dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik ? Apakah benar kekuatan otot perut menentukan kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola khususnya pada mahasiswa jurusan penjaskes?

## **1.3 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan heading dalam permainan sepak bola pada mahasiswa jurusan penjaskes.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Penulis berharap hasil penelitian memiliki kegunaan sebagai berikut :

### **a. Secara Teoritis**

1. Bagi siswa, dapat mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan heading dalam permainan sepak bola.
2. Memberikan sumbangan pikiran yang positif bagi guru olahraga dalam perencanaan metode pelatihan khususnya pada cabang olahraga sepak bola.
3. Sebagai bahan informasi dalam upaya pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga sepak bola di sekolah.

### **b. Secara Praktis**

- 1) Bagi siswa, diharapkan lebih mudah di dalam mempraktekkan teknik dasar permainan sepak bola yaitu kemampuan heading.
- 2) Bagi guru, sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan teknik heading bola dalam cabang olahraga sepak bola.
- 3) Bagi sekolah, Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi dan bahan pertimbangan berkaitan dengan pencapaian hasil dalam pelatihan atau pembelajaran sepak bola dengan penggunaan teknik heading.