

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, sepakbola sudah dikenal sejak abad ke 2 dan ke 3 SM di Tiongkok. (Fe, 2017: 13). Di Indonesia perkembangan olahraga sepakbola sangat pesat dan merupakan olahraga yang sangat populer dibandingkan dengan olahraga lain, hal tersebut dapat kita lihat di setiap desa ataupun diperkotaan banyak yang memainkan olahraga sepakbola, dari berbagai kalangan baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, laki laki maupun perempuan saat ini dapat bermain sepakbola.

Menurut Agustian (2020: 1) sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola lawan. Selanjutnya Fe (2017: 13) menjelaskan sepakbola merupakan olahraga menendang bola yang dimainkan oleh dua tim yang setiap tim terdiri dari sebelas pemain. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, waktu permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit.

Untuk mencapai prestasi yang baik seorang pemain sepakbola harus memiliki komponen-komponen yang terdiri dari teknik, taktik, fisik dan mental (Danurwindo, 2017: 2). Keempat aspek diatas merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek di atas akan mempengaruhi unsur yang lain.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat penting dipelajari oleh setiap pemain, karena untuk bermain sepakbola yang baik maka pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Aji (2016: 1) teknik dasar permainan sepak bola dapat diartikan gerak yang harus dikuasai oleh seseorang sepakbola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepakbola, ia harus tahu dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar permainan sepakbola. Menurut Sucipto dalam Handoko & Hadi (2021: 11) ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang atlet sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) lemparan kedalam (*throw-in*), merampas bola (*tackling*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Menurut Bafirman (2019: 4) “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen-komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses *metabolic* terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*)”. Komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan semua sedemikian rupa agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah *heading* atau menyundul. Menurut Atiq & Budiyanto (2020: 24) “*heading* atau menyundul bola dasarnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. adalah salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepak bola. Teknik ini merupakan salah satu cara dalam sepak bola untuk mengumpan atau mencetak gol”. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

Permainan sepakbola cukup digemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia sehingga banyaknya muncul sekolah dan klub sepakbola. Begitu juga di Provinsi Aceh khususnya di Kabupaten Aceh Besar pada umumnya akhir-akhir ini banyak sekolah dan klub sepakbola bermunculan. Banyak klub sepakbola yang membuka pembinaan terhadap masyarakat yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Munculnya klub sepakbola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah dan klub sepakbola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Klub Perseco Samahani adalah salah satu klub yang berada di daerah Kabupaten Aceh Besar yang berdiri pada tahun 1961, klub Perseco Samahani beralamat di Desa Teu Dayah Kecamatan Samahani Kabupaten Aceh Besar. Perjalanan Klub Perseco Samahani telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal, adapun prestasi terakhir yaitu

Juara 1 pada tahun 2019 di turnamen HUT Panser Lhoong. Klub Perseco Samahani melakukan latihan rutin 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at yang dilatih oleh Coach Ikhwan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di Klub Perseco Samahani pada saat latihan tanggal 12-26 Februari 2024 yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa belum semua pemain menguasai keterampilan *heading* dan masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *heading*. Kemampuan lompatan saat *heading* pada pemain Klub Perseco Samahani juga masih rendah sehingga ketika melakukan *heading* tidak mengenai bola dan tidak tepat sasaran. Lompatan sangat diperlukan pemain sepakbola dalam melakukan *heading* untuk menjangkau bola yang tinggi dari jangkauan, untuk melakukan lompatan yang tinggi diperlukan latihan *power tungkai*. Latihan *squat jump* dapat digunakan untuk membantu pemain dalam meningkatkan lompatan *heading* yang tinggi sehingga *heading* yang dilakukan pemain lebih mudah menjangkau bola sehingga *heading* yang dilakukan tepat sasaran.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "***Pengaruh Latihan Squat Jump terhadap Kemampuan Lompatan Saat Heading dalam Permainan Sepakbola Klub Perseco Samahani***".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Pemain Klub Perseco Samahani belum menguasai keterampilan *heading* dengan baik dan masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *heading*.
2. Kemampuan lompatan saat *heading* pada pemain Klub Perseco Samahani masih rendah.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi permasalahan dalam ruang lingkup pembahasan yaitu: “Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani”.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

### 1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemain Klub Perseco Samahani.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* sepakbola.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih di Klub Perseco Samahani.

### 1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai kemampuan lompatan saat *heading* sehingga dapat mengembangkan kemampuan lompatan saat *heading* melalui latihan *squat jump*.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan *squat jump* untuk meningkatkan kemampuan lompatan saat *heading*.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, pemian dan juga pihak-pihak yang terkait dengan prestasi olahraga sepakbola.

### **1.7 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani”.