**BAB I**

**PENDAHULUAN**

Tesis adalah pernyataan atau teori yang didukung oleh argumen yang dikemukakan dalam karangan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi. Tesis juga dapat berarti sebuah karya tulis ilmiah resmi akhir seorang mahasiswa. Tesis merupakan bukti kemampuan yang bersangkutan dalam penelitian dan pengembangan ilmu pada salah satu bidang keilmuan dalam Ilmu Pendidikan.

Karya ilmiah ini dilaksanakan dengan melakukan penelitian untuk mendapatkan jawaban atas suatu pokok permasalahan yang ditemukan dalam bidang kajian program pendidikannya.

Bab pendahuluan ini mencakup batasan pengertian, dasar, dan tujuan tesis.

## Latar Belakang

Sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jabatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal dengan sebagai “bola kaki” hampir di seluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh Negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di Olimpiade. Berjuta-juta orang lebih memilih untuk menyaksikan World Cup, pertandingan sepakbola internasional, dari pada menyaksikan Super Bowl dan World Series.

Sepakbola benar-benar menjadi olahraga yang mendunia. Meskipun telah ada usaha-usaha dan tindakan bodoh untuk membuat sepakbola sebagai sumber masalah seperti muncul kerusuhan atau keonaran di sekitar lapangan. Namun begitu olahraga ini telah menjadi media utama untuk terwujudnya hubungan antarnegara dan menjadi media untuk mengkampanyekan program-program kemanusian. Selain itu melalui pelatihan dan kompetisi yang diadakan, telah membuat tim-tim amatir bisa mengadakan wisata ke negara-negara lain dan banyak dari para pemain muda melakukan kontak budaya pertama mereka yang berbeda melalui permainan sepakbola.

Pengembangan Sepakbola modern telah melibatkan berbagai disiplin ilmu yang harus dikuasai oleh seorang pelatih. Salah satu yang menjadi kelemahan dalam pengembangan prestasi sepakbola di Indonesia adalah metode latihan yang digunakan para pelatih masih bersifat tradisional yang hanya berdasarkan pada pengalaman ketika menjadi pemain di masa lalu. Padahal untuk menjadi seorang pelatih dalam olahraga prestasi sekarang ini dibutuhkan latar belakang ilmu yang lebih untuk menciptakan seorang atlit modern berprestasi. Jika dahulu seorang atlet yang bisa berprestasi hanya karena semata bakat alam yang ditemukan oleh pelatihnya, maka di era olahraga modern atlet hebat dan berbakat tidak bisa hanya sekedar memiliki bakat alam, namun bakat alam itu harus dikelola dengan ilmu pengetahuan dan teknologi secara baik dan benar, dan hal ini tentu hanya bisa dilakukan oleh seorang pelatih dengan latar belakang ilmu dan pengalaman yang sesuai.

Pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai penampilan terbaik seorang pemain sepakbola. Ilmu kepelatihan modern tidak hanya terbatas pada metode dan model latihan saja, akan tetapi telah menyentuh berbagai disiplin ilmu seperti ilmu anatomi manusia, fisiologi, ilmu gizi, psikologi olahraga, dan sisi biomekanika olahraga. Namun pada kenyataannya, hampir kebanyakan pelatih melakukan pembinaan secara tradisional tanpa ilmu pengetahuan olahraga modern sebagai pendukungnya. Pelatih cenderung hanya memberikan materi latihan cukup yang dikehendaki dan disenangi saja tanpa memperhatikan komponen – komponen latihan yang memang seharusnya menjadi kebutuhan seorang pemain sepakbola. Hal ini tentu membuat arah dan tujuan latihan yang ingin dicapai menjadi semakin tidak jelas yang akhirnya berujung pada prestasi sepakbola Indonesia yang sangat minim prestasi.

Sepakbola merupakan olahraga yang melibatkan unsur teknik yang sangat kompleks yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Dalam sepakbola, teknik mengoper, menggiring, dan tendangan ke gawang merupakan teknik dasar yang mutlak harus dimiliki seorang pemain sepakbola.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan sesuatu hal yang selalu dipermasalakan dan dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam mewujudkan tekad bangsa untuk membangun manusia Indonesia yang seutuhnya, maka langkah yang perlu di ambil adalah meningkatkan berbagai prestasi olahraga. Karena itu diperlukan perhatian dan dukungan dari berbagi pihak baik dari pemerintah, masyarakat dan orang-orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga. Perhatian dan dukungan ditujukan kepada individu dan kelompok yang terlibat secara langsung baik sebagai atlet maupun sebagai pelatih.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu hal yang selalu dipermasalakan dan dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif , setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sama dengan cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola dengan teknik menyundul bola *(heading)* sering ditampilkan baik dalam pertahanan maupun penyerangan, seperti *heading* ke gawang, mengoper bola dengan menggunakan *heading*, menahan bola dengan kepala dan lain sebagainya. *Heading* bola yang dilakukan harus sejauh mungkin dan tepat mengarah kesasaran yang diinginkan. Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *heading* adalah latihan fisik.

Penting bagi anda untuk mengembangkan kemampuan bermain di udara sama baiknya dengan di atas permukaan lapangan. Fokuskan pada kunci berikut ini saat anda melatih keterampilan *Heading.* Karena terkadang sulit untuk membayangkan pelaksanaan heading yang benar, sebaiknya Anda meminta meminta pelatih atau rekan satu tim untuk memperhatikan anda mempraktikkan teknik heading yang berbeda.

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang prestasi atlet sepakbola. Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan kepada bagian tubuh yang berperan penting khusus dalam melakukan *heading*, maka salah satu komponen kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan otot perut dan dan punggung dalam hal ini *Good Morning Exercise Dan Broomstick Twist Exercise* Serta *Sit-Up dan Back-Raises*. Peranan kekuatan *Good Morning Exercise dan Broomstick Twist Exercise* serta *Sit-up dan back-raises* dalam melakukan *heading* terutama pada saat melakukan *heading* bola yakni terlebih dahulu posisi badan khususnya badan bagian atas termasuk kepala dimiringkan atau dicondongkan kebelakang sebagai gerakan awalan kemudian digerakkan ke depan dengan cepat untuk melakukan *heading.*

Keadaan demikian sangat menuntut kemampuan *good morning exercise dan broomstick twist exercise* serta *Sit up dan back raises*, dengan kata lain bahwa semakin kuat otot perut dan punggung maka akan semakin kuat tenaga lecutan badan ke depan dalam melakukan *heading* pada bola, dalam hal ini tentu saja dapat mengakibatkan semakin jauh bola yang di *Heading*.

Dalam upaya pencapaian prestasi yang maksimal maka dibutuhkan upaya – upaya yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan termasuk melakukan terobosan atau inovasi dalam bentuk latihan yang dilakukan secara efektif dan efisien.

Klub amatir sebagai salah satu wadah perkembangan potensi para pemain berbakat terus berbenah dan mengembangkan bentuk – bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan sehingga mampu menghasilkan pemain – pemain sepakbola yang berprestasi.

SSB Pallangga Kabupaten Gowa merupakan salah satu klub binaan Persatuan Sepakbola Kabupaten Gowa (PERSIGOWA) yang mewadahi pembinaan pemain sepakbola muda dan berbakat di Kabupaten Gowa dan sekitarnya. Klub BPG Pallangga sendiri merupakan tim yang terdiri dari pemain muda yang sebelumnya tercatat sebagai siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Pallangga, dengan kata lain bahwa para pemain yang dianggap telah mampu untuk bersaing pada level yang lebih tinggi kemudian dibina lebih lanjut pada klub BPG Pallangga mengikuti latihan lanjutan dan berkompetisi pada turnamen resmi ataupun tidak resmi untuk mencapai kematangan permainan.

Dalam perkembangannya Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa mencetak pemain muda yang berkiprah dan menjadi harapan untuk perkembangan sepakbola secara regional maupun nasional. Adapun beberapa pencapaian prestasi yang pernah dicapai dalam beberapa pertandingan regional, nasional, sampai tingkat internasional yakni :

1. Pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Tahun 2008, dari 18 pemain yang dikirim 5 orang diantaranya berasal dari klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa dan berhasil meraih medali emas pada saat itu.
2. Pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Tingkat Provinsi Tahun 2009, Kabupaten Gowa Berhasil meraih medali emas. BPG Pallangga mengirimkan 10 orang pemain dalam pertandingan ini.
3. Pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Tingkat Nasional Tahun 2009 yang diselenggarakan di Jakarta, masih dengan materi pemain yang sama Sulawesi Selatan berhasil meraih medali perak.
4. Pada Asean Primary School Sport Olympic (APSSO) Tahun 2009 di Jakarta, 5 pemain dari klub BPG Pallangga mewakili Indonesia pada ajang antar negara se-Asia Tenggara dan berhasil medali perak pada saat itu.
5. Pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Tingkat Provinsi Tahun 2010, Kabupaten Gowa Berhasil meraih medali emas. BPG Pallangga mengirimkan 7 orang pemain dalam pertandingan ini.
6. Pada piala Medco U-15 Tahun 2011 di Jakarta, BPG Pallangga menempatkan 4 orang pemainnya yang bermain untuk PSM U-15.
7. Pada Kejuaraan Daerah (Kejurda) Tahun 2012, dari 18 pemain yang dikirim Kabupaten Gowa 13 pemain diantaranya berasal dari Klub BPG Pallangga Kabupateng Gowa, yang pada saat itu berhasil meraih medali emas.
8. Pada Kejuaraan Daerah (Kejurda) Tahun 2012, dari 18 pemain yang dikirim Kabupaten Gowa 13 pemain diantaranya berasal dari Klub BPG Pallangga Kabupateng Gowa, yang pada saat itu berhasil meraih medali emas.
9. Pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA) XV Tahun 2014 yang diselenggarakan di Kabupaten Bantaeng, dari 18 Pemain yang dikirim 5 orang diantaranya berasal dari Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

Melihat prestasi yang dicatatkan oleh para pemain BPG Pallangga Kabupaten Gowa tentu merupakan pencapaian yang cukup membanggakan. Penting untuk diketahui bersama bahwa para pemain yang tercatat dalam klub BPG Pallangga yang saat ini berusia antara 12 sampai 22 tahun sebagian besar telah dibina sejak masih berusia 12 Tahun yang telah menorehkan prestasi seperti yang telah dicatatkan di atas dalam proses perkembangannya. Seorang pemain atas nama Wasyiat yang merupakan pemain asli binaan BPG Pallangga tercatat sebagai pemain Barito Putera U-21 tahun 2014, PSM U-21 tahun 2015, dan selanjutnya berhasil bergabung menjadi bagian dari PSM Makassar yang berlaga di Piala Presiden dan Piala Jenderal Soedirman yang diselenggarakan pada tahun 2015.

Namun yang terjadi belakangan ini prestasi SSB Pallangga Kabupaten Gowa secara menyeluruh cenderung menurun yang terlihat dari pencapaian yang diraih dalam beberapa tahun terakhir, baik itu prestasi secara tim maupun prestasi secara individual dalam berkontribusi terhadap kemajuan sepakbola di tingkat lokal, regional, maupun nasional.

Hal ini dibenarkan oleh tim pelatih SSB Pallangga Kabupaten Gowa, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam menyikapi permasalahan ini. Menurut pengamatan di turnamen dalam beberapa tahun terakhir, salah satu yang menjadi kekurangan Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa adalah lemahnya penyelesaian akhir atau dengan kata lain pemanfaatan peluang yang kurang maksimal dalam menciptakan gol oleh para pemain. Pemanfaatan peluang semaksimal mungkin sangat mempengaruhi hasil akhir dari sebuah pertandingan yang pada akhirnya akan bermuara pada pencapaian prestasi sebuah tim.

Seorang pemain sepakbola tentunya harus memiliki keterampilan dan kemampuan teknik, fisik, dan psikolgis yang dihasilkan dari proses latihan yang baik dan benar yang dilakukan secara berkesinambungan dalam waktu yang relatif lama. Selain itu, banyaknya turnamen yang diikuti baik resmi atau pun tidak resmi akan sangat mempengaruhi kematangan bermain seorang pemain sepakbola.

Teknik dasar bermain sepakbola menjadi sangat penting untuk dikuasai seorang pemain agar taktik dan strategi yang diterapkan pelatih dalam sebuah pertandingan dapat dijalankan dengan maksimal. Sebagai salah satu teknik dasar yang menjadi kekurangan Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, yaitu teknik menyundul bola ke gawang lawan *(heading),* maka sudah seharusnya pelatih memberikan perhatian khusus dalam penanganan masalah ini.

Salah satu upaya yang dilakukan yakni mendesain metode dan model yang baik dan benar dalam upaya peningkatan keterampilan menyundul bola *(heading).* Desain metode dan model ini tentu tidak bisa dilakukan secara tradisional saja, namun desain metode dan model yang dihasilkan harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan tepat sasaran.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, maka penulis mencoba menerapkan bentuk latihan kekuatan otot punggung dan perut yaitu; *good morning exercise dan broomstick twist exercise* serta *Sit-up* dan *back raises*. Hal ini kemudian melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul : “Pengaruh Metode Latihan Fisik Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Menyundul Bola Terhadap Permainan Sepakbola Pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa”. Dengan harapan dapat menjadi salah satu rujukan dalam penerapan metode dan model latihan yang pada akhirnya akan bermuara pada peningkatan prestasi BPG Pallangga Kabupaten Gowa secara khusus, dan untuk pihak yang terkait pada umumnya.

1. **Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis.

Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *good morning exercise dan broomstick twist exercise* terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada permainan sepakbola SSB Pallangga Kab. Gowa?
2. Apakah ada pengaruh metode latihan *sit-up dan back-raise*s terhadap peningkatan keterampilan menyu ndul bola pada permainan sepakbola SSB Pallangga Kab. Gowa?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *good morning exercise dan broomstick twist exercise* dan metode latihan *sit-up dan back-raises* terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada permainan sepakbola SSB Pallangga Kab. Gowa?

# Tujuan Penelitian

Setiap aktivitas memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh data tentang ada tidaknya pengaruh metode latihan *good morning exercise dan broomstick twist exercise* terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada permainan sepakbola
2. Untuk memperoleh data tentang ada tidaknya pengaruh metode latihan *sit-up dan back-raises* terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada permainan sepakbola.
3. Untuk memperoleh data tentang ada atau tidaknya perbedaan pengaruh metode latihan *good morning exercise* dan *broomstick twist exercise* serta metode latihan *sit-up* dan *back-raises* terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada permainan sepakbola.

# Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai pedoman bagi para guru penjas dan para pelatih olahraga sepakbola, dan atlet perlunya memperhatikan unsur pengaruh metode latihan fisik beban terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada permainan sepakbola.
2. Menambah literature dan sebagai masukan ilmuan dibidang keolahragaan agar mampu menjadi landasan bagi Pembinaan keolahragaan nasional, terutama bagi pelatih sekolah sepakbola, guru olahraga dan siswa dilingkungan dinas pendidikan.
3. Untuk menjadi bahan pertimbangan para siswa, guru, pelatih, dan Pembina olahraga, bahwa metode latihan fisik beban (*good morning exercise* dan *broomstick twist exercise serta sit-up* dan *back raises*) sangat menunjang dalam kuat dan jauhnya dalam menyundul bola.