

Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Dipenjuru kota sampai dipelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita memainkan permainan itu. Dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi.

Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Dalam ruang lingkup sepakbola sebagai olahraga, yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti dikatakan Sukatamsi (1984:11) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat

kelengkapan pokok yaitu: 1) kemampuan fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) mental.

Permainan sepakbola pada umumnya dilakukan dengan kekuatan, tenaga, serta semangat. Adapun tujuan utama dalam suatu permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Sepakbola benar-benar merupakan permainan beregu, walaupun keahlian individual dapat digunakan disaat yang tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan *team* sangat bergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi untuk menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak gol. Anggota *team* harus meningkatkan kemampuannya dengan baik.

Dalam usaha meningkatkan mutu permainan sepakbola kearah prestasi maka masalah penguasaan teknik dasar merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan. Dari beberapa teknik dasar sepakbola antara lain: menendang (*kicking*), menghentikan bola, menggiring, menyundul (*heading*) bola, teknik melempar bola, mengumpan, dan teknik menangkap bola (bagi penjaga gawang). dari beberapa teknik di atas, *heading* bola merupakan teknik dasar yang khas dan penting dalam

permainan sepakbola. Pemain sepakbola harus mahir *heading* bola dengan berbagai cara, sebab *heading* bola merupakan keterampilan yang khas sepakbola.

Dengan *heading* bola pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan saat menyerang dan sebaliknya saat bertahan keterampilan *heading* bola sangat diperlukan saat menghalau serangan lawan melalui udara. Oleh karena itu para pemain baik pemian depan, tengah, belakang, bahkan penjaga gawang harus menguasai teknik *heading* bola dengan berbagai cara sesuai dengan kebutuhannya.

Pada dasarnya, fungsi dan tujuan *heading* bola adalah untuk: 1) memberi umpan kepada teman, 2) untuk membuat gol, 3) untuk menghentikan bola hanya kalau sangat perlu. Pada perkembangannya, permainan sepakbola sekarang sering memanfaatkan serangan lewat sayap baik kanan maupun kiri dan menggunakan umpan tarik ke daerah pinalti dan untuk memanfaatkan peluang dari umpan tarik tersebut hanya dengan teknik *heading* yang tepat didalam situasi yang begitu cepat dan untuk menghalau bola bagi pemain bertahan.

Salah satu cabang olahraga yang di bina dan di kembangkan di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga sepakbola. khususnya di SD Inpres pampang 1 Makassar walaupun belum terlalu focus pada ranah perestasi tapi pengebangan tehnik dan kemampuan heading tetap harus di perioritaskan karena masih kurang nya kemampuan bersaing dengan sekolah lain, hal ini terbukti setiap kejuaraan yang di ikuti belum mampu meraih juara. Kenyataan tersebut diduga masih kurangnya pembinaan secara terpadu dalam pengembangan cabang olahraga tersebut, meskipun pada dasarnya memiliki potensi untuk dapat dibina dan di kembangkan.

Menitik beratkan pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, Sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan di latih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk meningkatkan keterampilan bermain dimasa yang akan datang, sebab keterampilan yang maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh murid khususnya murid SD Inpres pampang 1 Makassar. Dalam permainan ini, keterampilan dasar bermain sepakbola sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan seseorang, dikarenakan hal tersebut merupakan salah satu modal utama dalam permainan sepakbola.

Perlu diketahui bahwa kemampuan *heading* bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik *heading* bola yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan *heading* akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Kemampuan fisik yang dimaksud terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam *heading* bola seperti unsur fisik kekuatan otot perut, kelenturan tolok ke belakang dan keseimbangan merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan *heading* bola dengan baik dan optimal.

Bagian tubuh yang berperan dalam gerakan menyundul bola yaitu batang tubuh khususnya otot perut. Sikap atlit dari cabang olahraga apapun memerlukan bahagian tengah badan yang kuat dan dapat melakukan tolakan atau dorongan badan kedepan yang kuat pada saat *heading* bola, dan hal ini sangat menunjang dalam memperoleh kemampuan *heading* bola yang baik. Olehnya itu kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen fisik yang turut mempengaruhi kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola.

Kelentukan togok ke belakang dibutuhkan pada saat melakukan *heading* bola sebagai upaya persiapan pelaksanaan sundulan dimana kelentukan togok ke belakang akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan *heading* sehingga menghasilkan unjuk kerja yang optimal.

Keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya dalam *heading* bola dalam permainan sepakbola. Tujuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor dari eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta mensterilkan bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dalam ketangkasan.

Permasalahan yang timbul bahwa kejuaraan yang di ikuti setiap tahun mengikuti pertandingan sepakbola antar pelajar masih belum bisa meraih juara ini di karenakan murid tidak maksimal melakukan duel di udara khususnya heading bola serta murid belum menguasai teknik dasar heading bola secara sempurna. Sedangkan untuk memanfaatkan latihan *heading* bola pada permainan sepakbola yang baik atau secara optimal perlu adanya dukungan atau ditunjang unsur fisik kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan.

Menyimak uraian tersebut di atas, sehingga diduga bahwa kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan yang dimiliki seseorang mempunyai kontribusi yang erat dengan kemampuan dalam *heading* bola pada permainan sepakbola. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya kontribusi tersebut dengan judul “Kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan terhadap kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres Pampang 1 Makassar”.

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Pampang I Makassar.
2. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Pampang I Makassar.
3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Pampang I Makassar.

4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Pampang I Makassar.