

THE EFFECT OF EXERCISE HEADING IN SHIFTS OF SKILLS HEADING THE SOCCER SMP BABUSSALAM PEKANBARU

NenoTriSukardi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO 2, Aref Vai, S.Pd, M.Pd 3
Email: nenotrisukardi@gmail. com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 081270354627

*Sport Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The purpose of this research is to know the effect of exercise heading in shifts of skills heading the soccer SMP Babussalam Pekanbaru . In this study researcher took population of the football SMP Babussalam Pekanbaru, amounting to 16 people. The researcher used the total sampling technique of saturated sample where all population sampled. The design of this study used pretest-posttest approach. Instrumen l've done in this study to gauge the skills heading with how to play the ball with my head. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of α (0.05). The hypothesis proposed is the effect of exercise heading in shifts of skills heading . Based on statistical data analysis, it yields pretest data L_{count} 0,1728, data posttest L_{count} 0,1956 and L_{tabel} 0,213, mean $L_{count} < L_{tabel}$. Then the data is normally distributed. Based on t test analysis yielded T_{count} equal to 6,25 and T_{tabel} 1,75, mean $T_{count} > T_{tabel}$. Thus, we can concluded that there are Effect of heading in shifts of skills heading the soccer SMP Babussalam Pekanbaru.*

Keywords: *Heading in shifts , Skill heading*

PENGARUH LATIHAN *HEADING* SECARA BERGANTIAN TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* PADA TIM SEPAK BOLA SMP BABUSSALAM PEKANBARU

NenoTriSukardi¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email: nenotrisukardi@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082381752677

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *heading* secara bergantian terhadap keterampilan *heading* tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengukur keterampilan *heading* dengan cara memainkan bola dengan kepala. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *heading* secara bergantian terhadap keterampilan *heading*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pretest* L_{hitung} sebesar 0,1728, data *posttest* L_{hitung} sebesar 0,1956 dan L_{tabel} 0,213, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,25 dan T_{tabel} 1,75, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *heading* sambil bergantian terhadap keterampilan *heading* tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru.

Kata kunci: *Heading* secara bergantian, Keterampilan *Heading*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Kepemudaan & Olahraga (2013:48). Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat begitu banyak orang yang menggemarnya. Sepak bola juga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Joseph A. Luxbacher (2012:1) “Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama”. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satu adalah cabang sepak bola hal ini terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepak bola.

Cabang olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk melindungi daerah gawang dan berusaha untuk menghalau operan dari lawan ataupun operan yang berasal dari sayap kanan dan dari kiri yang ditendang melintasi mulut gawang secara menyilang (*crossing*). Permainan tersebut dapat dilakukan dengan merebut bola dengan menggunakan *inside of the foot (block tackle)* atau dengan menyundul bola (*heading*) bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi.

Di dalam sepak bola hal yang paling mendasar yang harus dikuasai oleh semua pemain adalah teknik bermain sepak bola, penguasaan teknik bermain sepak bola adalah syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Menurut Timo Scheunemann (2014:31), Teknik adalah kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efisien,. Menurut Danny Mielke (2007:1-67), Teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik menimang bola (*juggling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*trapping*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar (*throw-in*).

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola selain digunakan untuk menerima bola dan mengontrol bola, juga untuk mengoper bola kepada kawan. Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka

diperlukan latihan untuk menambah kemampuan *heading*, agar pengenalan bola di kepala tepat pada posisi yang benar, arah bola tepat sasaran, kecepatan bola bertambah. Dengan demikian dapat dipastikan apabila pemain dapat melakukan *heading* dengan benar, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih terarah. Menurut Joseph A. Luxbacher (2002) Teknik *Heading* yang benar ada 3 tahap adalah sebagai berikut: Tahap pertama persiapan, luruskan bahu dengan bola yang datang, tekukkan lutut, tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, tarik tangan kebelakang, fokuskan perhatian pada bola. Tahap kedua pelaksanaan, melompat keatas, melompat dengan kedua kaki, angkat tangan keatas, melengkungkan badan, tarik dagu ke dada, leher tidak bergerak, sentakkan badan ke depan, kontak bola dengan kening, mata terbuka dan mulut tertutup. Tahap gerakan lanjutan, gerakan kening pada saat kontak dengan bola, lanjutkan gerakan akhir dengan badan, tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan, mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki.

Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan teknik yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Harsono (1988:155-226), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : Daya tahan (*endurance*), stamina, kelenturan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), *power*, daya tahan otot (*mascle explosive power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), latihan sirkuit (*circuit training*). Menurut Danny Mielke, Penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang. kemampuan fisik yang berperan penting khusus dalam melakukan *heading* adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, kelenturan otot punggung dan kekuatan otot leher.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru, Peneliti mengamati bahwa pemain kurang tepat melakukan *heading*, ini diakibatkan karena pada saat melakukan *hading* pemain tidak melihat arah datangnya bola atau memejamkan matanya, gerakan tubuh bagian atas terlihat kaku, perkenaan bola di atas kepala , sehingga sulit mengarahkan bola ke gawang, pemain lebih sering menunggu datangnya bola, yang seharusnya menjemput ke arah datangnya bola.

Berdasarkan permasalahan yang terdapat di tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru, peneliti berupaya meningkatkan kemampuan *heading* tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru. Banyak latihan yang mengarah dan dapat mendukung keterampilan menyundul bola diantaranya: Latihan *heading* secara bergantian, Latihan melempar, menyundul, menangkap, Latihan *shooting* dengan *heading* (Danny Mielke. 2007:54). Latihan *jump header*, Latihan *dive header*, Latihan melompat dan meng*heading* bola yang tidak bergerak (Joseph A. Luxbacher. 2012:88-92). Kemampuan menyundul dengan latihan secara bergantian merupakan teknik untuk mengembangkan teknik menyundul bola dengan tepat, karena latihan ini mendekati gerakan *heading* yang sebenarnya pada saat permainan sepakbola. Maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh latihan *heading* secara bergantian terhadap keterampilan *heading*, dengan judul penelitian adalah: “**Pengaruh Latihan**

Heading Secara Bergantian Terhadap Keterampilan Heading Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru ”.

1. Latihan *heading* secara bergantian

Latihan ini memerlukan 6 bola, sebuah gawang, stop watch dan beberapa cone. Cara melakukan latihan *heading* yaitu: awalnya Para pemain membentuk sebuah barisan pada titik penalti di depan gawang. Pelempar bola (instruktur, pelatih, atau pemain yang telah berpengalaman) yang berdiri di salah satu sisi kotak gawang dengan persediaan bola. Kemudian pemain pertama dalam barisan berlari kedepan dan pelempar bola melemparkan bola secara melengkung tepat kedepan gawang. Pemain pertama melakukan *heading* kegawang, mengambil bola dan mengembalikannya ke pelempar bola, dan berlari kembali menuju keakhir barisan. Ketika pemain pertama melakukan *heading* kegawang, pemain kedua dalam barisan berlari kedepan, untuk melakukan *heading* kegawang. Dan dilanjutkan pemain ketiga, keempat dan seterusnya semua pemain melakukan *heading* kegawang hingga waktu latihan selesai. Para pemain harus bergerak sangat cepat agar tercipta peluang *heading* yang cukup banyak dalam waktu 5 sampai 10 menit.

2. Keterampilan *Heading*

Keterampilan heading adalah kemampuan seseorang dalam melakukan teknik *heading*. Keterampilan seseorang dalam melakukan *heading* dapat dilihat dari hasil melakukan Tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) cara melakukan tes *heading* yaitu : pertama-tama *testee* berdiri bebas dengan bola berada dalam penguasaan tangannya. *testee* melempar bola keatas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi. Lakukan tugas gerak ini ditempat selama 30 detik. Apabila bola tersebut jatuh, maka *testee* mengambil bola itu dan memainkannya kembali ditempat bola tersebut diambil.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pree test* dan *post test* yang diawali dengan melakukan *Vertical power jump* sebagai *pretest*. Setelah itu diberikan latihan *Squat Jump* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka akan dilakukan *post test* yaitu dengan melakukan *vertical power jump* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada *Kenshi Randori Putra Shorinji Kempo Dojo FMIPA Universitas Riau*”.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut.



Gambar 1. *Pree-test post test one group design*

Keterangan :

O_1 = *Pree test*
 X = Perlakuan
 O_2 = *Post test*

Sugiyono (2012:80) menyatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993:321) “jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%.

Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85) sebanyak 16 orang pada tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Data Hasil *Pree-test*

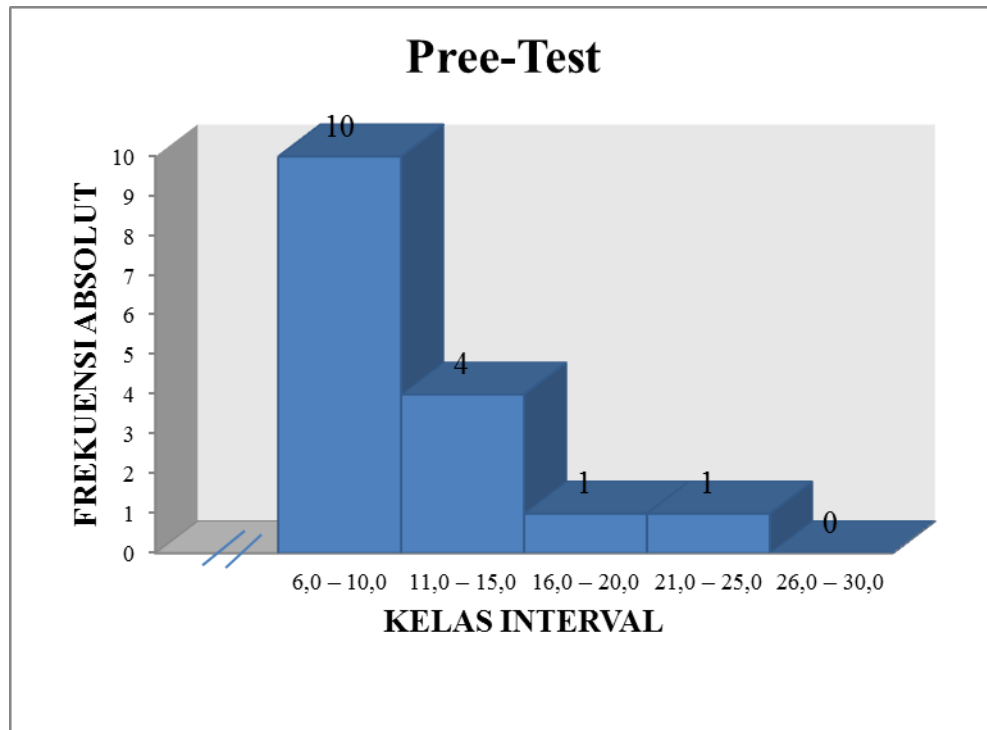
Setelah dilakukan *Soccer Heading Testse* belum dilaksanakan metode latihan *Heading* secara bergantian maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Soccer Heading Test* sebagai berikut: skor tertinggi **24**, skor terendah **6** dengan rata-rata **10,31**, standar deviasi **4,74**, dan varians **22,5**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Data *Pree-Test Soccer Heading Test*

Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
6,0 – 10,0	10	62,5
11,0 – 15,0	4	25
16,0 – 20,0	1	6,25
21,0 – 25,0	1	6,25
26,0 – 30,0	0	0
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 10 orang sampel (62,5%) memiliki hasil keterampilan heading dengan kelas interval 6,0-10,0 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) dengan kelas interval 11,0-15,0 dengan kategori sedang, kemudian

sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 16,0-20,0 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kelas interval 21,0-25,0 dengan kategori sedang.



Gambar 2. Histogram Hasil Pree-test Soccer Heading Test

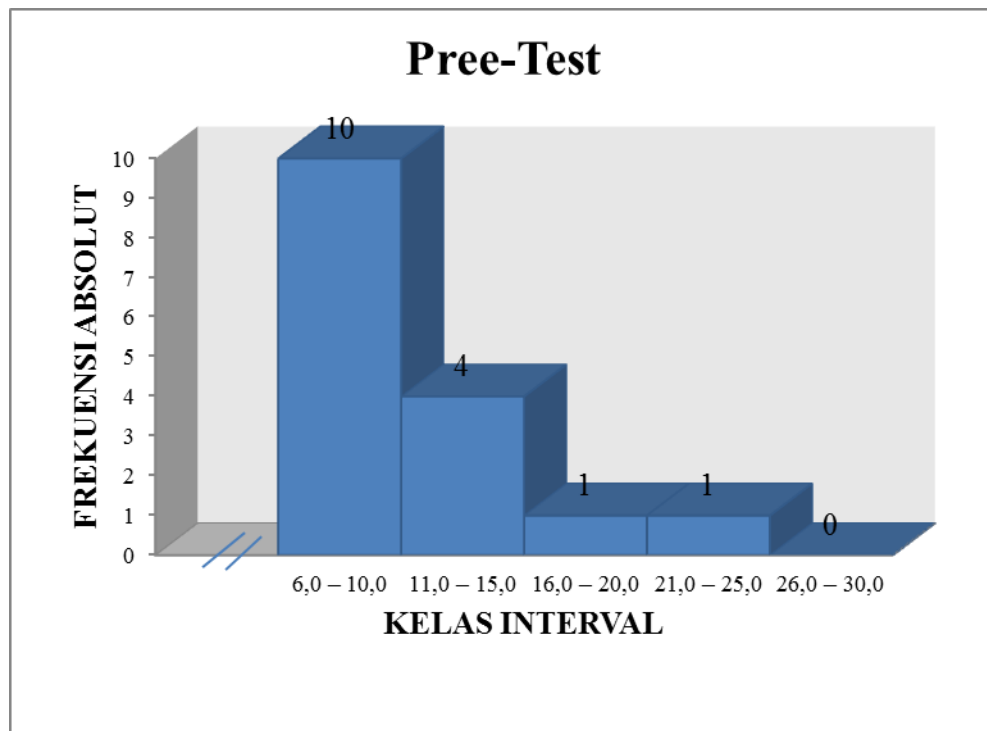
2. Data Hasil Post-test

Setelah dilakukan *Post-test Soccer Heading Test* setelah diterapkan latihan *Heading* secara bergantian maka didapat data akhir *Post-test Soccer Heading Tests* ebagai berikut: skor tertinggi 26, skor terendah 6 dengan rata-rata 11,81, standar deviasi 5,26, dan varians 27,7. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi Data Pree-Test Soccer Heading Test

Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
6,0 – 10,0	10	62,5
11,0 – 15,0	4	25
16,0 – 20,0	1	6,25
21,0 – 25,0	1	6,25
26,0 – 30,0	0	0
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 10 orang sampel (62,5%) memiliki hasil keterampilan heading dengan kelas interval 6,0-10,0 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) dengan kelas interval 11,0-15,0 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 16,0-20,0 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kelas interval 21,0-25,0 dengan kategori sedang.



Gambar 3. Histogram Hasil Pree-test Soccer Heading Test

B. Uji Normalitas

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Heading* secara bergantian (X) dan *Soccer Heading Test* (Y).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pree-test* dan *Post-test Soccer Heading Test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Soccer Heading Test</i>	0,1728	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test Soccer Heading Test</i>	0,1956	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Soccer Heading Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1728** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Soccer Heading Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Soccer Heading Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1956** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Soccer Heading Test* adalah berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis.

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Heading* secara bergantian (X) terhadap keterampilan heading (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 6,25 dan t_{tabel} sebesar 1,75. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *squat jump* (X) yang signifikan terhadap *power* (Y) otot tungkai. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 2,46 dan T_{tabel} 2,132. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Heading* secara bergantian (X) Terhadap Keterampilan *Heading* (Y) Pada Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru, dapat dikatakan bahwa pemain SMP Babussalam Pekanbaru belum memiliki keterampilan heading yang belum maksimal saat latihan. Terlihat ketika melakukan latihan di lapangan sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru, dapat dilihat bahwa Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru kesulitan pada saat melakukan *heading*, perkenaan bola tidak tepat di dahi sehingga bola tidak kearah yang

di inginkan, mata masi terpejam sehinggah tidak tau arah datangnya bola dan sulit mengarahkan bola, hal ini tentu merugikan bagi tim pada saat pertandingan.

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru, Bapak Ibnu Rusdi, S.Pd mengatakan bahwa Tim Sepak Bola SMP Babussalam

Pekanbaru memang perlu dilatih keterampilan heading. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa even yang lalu, Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru belum mampu memberikan prestasi juara dan perlu dilatih keterampilan heading.

Menurut Danny Mielke (2007:54). Banyak latihan yang mengarah dan dapat mendukung keterampilan menyundul bola diantaranya: Latihan *heading* secara bergantian, Latihan melempar, menyundul, menangkap, Latihan *shooting* dengan *heading*. Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan keterampilan heading pada Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru dengan memberikan latihan *heading* secara bergantian. Alasan penulis memilih Latihan *heading* secara bergantian dikarenakan Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya dan karakteristik *heading* sambil bergantian bahwa pemain melakukan nya secara bergantian, sehingga dengan demikian akan saling mencontoh dan bersaing bagi para pemain, dan memudahkan kita untuk mengasah keterampilan *heading* tim SMP Babussalam Pekanbaru.

Cara melakukan latihan *Heading* secara bergantian adalah para pemain membentuk sebuah barisan pada titik pinalti didepan gawang. Pelempar bola (instruktur, pelatih, atau pemain yang telah berpengalaman) yang berdiri di salah satu sisi kotak gawang dengan persediaan bola yang cukup banyak. Pemain pertama dalam barisan berlari ke depan dan pelempar bola melemparkan bola secara melengkung tepat kedepan gawang. Pemain pertama melakukan *heading* kegawang, mengambil bola, dan mengembalikannya kepelempar bola, dan berlari kembali menuju keakhir barisan. Ketika pemain pertama melakukan *heading* kegawang, pemain kedua dalam barisan berlari kedepan, untuk melakukan *heading* kegawang. Dan dilanjutkan pemain ketiga, keempat dan seterusnya semua pemain melakukan *heading* kegawang hingga waktu latihan selesai. Latihan ini melatih para pemain untuk melakukan *heading* sambil terus bergerak dengan sangat cepat.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1728** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1956** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **6,25** dan t_{tabel} sebesar **1,75** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *Heading* secara bergantian terhadap keterampilan heading yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *Heading* secara bergantian.

Setelah di lakukan *preetest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal itu disebabkan oleh posisi pemain ataupun kegigihan pemain dalam berlatih.

Berikut penjelasan dari hasil *soccer heading test* pemain yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi: Muhammad Habibullah mendapatkan nilai terendah di karenakan posisinya sebagai penjaga gawang dan jarang menyundul bola pada saat permainan, kurang nya memahami teknik menyundul juga mempengaruhi hasil *soccer heading test*. Muhammad Syahrul Ramadhan mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai penyerang yang sering menyundul bola pada saat permainan, terbiasa melakukan sundulan dan giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil *soccer heading test*. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan, para pemain mendapatkan jadwal pulang bulanan dari asrama dan kegiatan sekolah seperti latihan kompang dan pramuka.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *heading* secara bergantian terhadap keterampilan *heading* tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru. Permasalahan yang terdapat di tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru adalah pemain kurang tepat melakukan *heading*, ini diakibatkan karena pada saat melakukan *heading* pemain tidak melihat arah datangnya bola atau memejamkan matanya, gerakan tubuh bagian atas terlihat kaku, perkenaan bola di atas kepala, sehingga sulit mengarahkan bola ke gawang, pemain lebih sering menunggu datangnya bola, yang seharusnya menjemput ke arah datangnya bola.

Berdasarkan permasalahan yang terdapat di tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru, peneliti berupaya meningkatkan kemampuan *heading* tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru dengan memberikan Latihan *heading* secara bergantian (Danny Mielke. 2007:54). Jenis dalam penelitian ini adalah weak experiment dengan rancangan penelitian ini memakai pendekatan one-group pre test – post test design.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* dengan hasil rata-rata sebesar **10,31**, kemudian dilakukan latihan *Heading* secara bergantian selama 16 kali pertemuan pada Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **11,81**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **1,5** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,25** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Heading* secara bergantian (X) memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan *heading* (Y) Pada Tim Sepak Bola SMP Babussalam Pekanbaru.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *heading* secara bergantian terhadap keterampilan *heading* tim sepak bola SMP Babussalam Pekanbaru. Pengaruh yang tidak terlalu signifikan disebabkan oleh beberapa pemain yang jarang datang latihan, kurang semangat dalam latihan yang di berikan, jadwal latihan yang terganggu.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *Heading* pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Heading* secara bergantian untuk meningkatkan keterampilan *heading*.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik sepak bola.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepak bola pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil Dan Aryadie Adnan, (2010) *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media. Padang.

Bompa, Tudor O, (1994) *Power Training For sport*. Kanada.

Danny Mielke, (2007) *Dasar-dasar Sepak Bola*. Human Kinetics. Bandung.

Engkos Kosasih, (1993) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.

H.M Yusuf Hadi Sasmita, (1996) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Direktorat jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.

Harsono, (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Direktorat jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.

Joseph A. Luxbacher, (2012) *Sepak Bola*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Nurhasan, (2001) *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.

Sugiyono, (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta,cv. Bandung.

Sucipto, Dkk, (2000) ***Sepak Bola***. Departemen Pendidikan Dan kebudayaan

Sukadiyanto, (1996) ***Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik***. Yogyakarta.

Sukatamsi, (1984) *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.

Syafruddin, (2013) ***Ilmu Kepelatihan Olahrag***. Padang.

Timo Scheunemann, (2014). ***Ayo Indonesia*** Jakarta.

Undang-undang Kepemudaan & Olahraga (2013). Fokusindo Mandiri Bandung.