THE EFFECT OF CROSSING HEADING TRAINING ON THE ABILITY OF HEADING FOOTBALL TEAM HIGH SCHOOL SPORTS MASMUR PEKANBARU

Randy Arbertha¹, Zainur², Aref Vai³

Email randyarbertha23@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number: +62 823-8441-3041

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

Abstrack: *The problem in this research is that during soccer match players are not good at headings, this in seen when dueling the ball in the air and directing the ball toward the opponent's goal. This type of research is a kind of experimental research to see the effect of the form of exercise. The purpose of this research is to look at the effect of crossing heading training on the ability of heading high school sports football team masmur Pekanbaru. The population in this research was the players football team high school sports Masmur Pekanbaru, with a total of total 22 people. The sampling technique is to use total sampling. Data collection techniques were obtained from the pre-test and post-test. The instrument in this research used the ball playing test with the head as a tool to measure the ability of heading. The data is then statistically processed to test the normality using the lilifours test at a significant level of 0.05a based on the analysis of the normality of the data X, it gives Lo_{Max} of 0.151 and L_{table} 0.190, this means $Lo_{Max} < L_{table}$. While the variable Y yields Lo_{Max} of 0.167 and L_{table} 0.190, this means $Lo_{Max} < L_{table}$. The analysis was performed by t-test. On the basis of data analysis and discussion it can be concluded that there is an effect of crossing heading training on the ability of heading football team High School Sports Masmur Pekanbaru proven by T_{count} of 16,72 and T_{table} 1,721. Means $T_{count} > T_{tabel}$ at the level $\alpha = 0.05$.*

Key Words: *Crossing Heading, Ability Heading*

PENGARUH LATIHAN *CROSSING HEADING* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* TIM SEPAKBOLA SMA OLAHRAGA MASMUR PEKANBARU

Randy Arbertha¹, Zainur², Aref Vai³

Email randyarbertha23@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Nomor HP: +62 823-8441-3041

Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah selama pertandingan sepakbola pemain kurang baik dalam melakukan *heading*, ini terlihat pada saat duel bola di udara dan mengarahkan bola kearah gawang lawan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *crossing heading* terhadap kemampuan *heading* tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan pos-test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes memainkan bola dengan kepala sebagai alat untuk mengukur kemampuan *heading*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan 0,05a. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan Lo_{max} 0.151 dan L_{tabel} 0.190 berarti $Lo_{max} < L_{tabel}$. Sedangkan variable Y menghasilkan Lo_{max} 0.167 dan L_{tabel} 0.190. ini berarti $Lo_{max} < L_{tabel}$. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *crossing heading* terhadap kemampuan *heading* tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru terbukti dengan T_{hitung} sebesar 16,72 dan T_{tabel} 1,721 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$ pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: *Crossing Heading*, Kemampuan *Heading*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin pesat, salah satu cabang olahraga yang populer saat ini adalah sepakbola. Hal ini dapat dilihat dari banyak orang yang menggemarinya, baik sebagai penonton maupun sebagai pemain. Sukintaka (1979:103) menjelaskan tentang permainan sepakbola yaitu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukkan.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Sajoto (1995:8-10) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi.

Selain dari kondisi fisik, pemain harus juga mempunyai teknik yang baik. Adapun teknik-teknik tersebut antara lain *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *heading* (menyundul bola) dan *shooting* (menendang bola) (Hasanah,2007:32). Sedangkan menurut Sukatamsi (1984:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola sebagai berikut: menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Heading adalah keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepakbola, tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola. Teknik dasar *heading* sangat penting dalam permainan sepakbola, karena melalui *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada dilapangan (Cook, 2003:67).

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru, penulis mengamati bahwa tim tersebut kurang baik dalam melakukan *heading* (menyundul), ini terlihat pada saat duel-duel bola di udara dan mengarahkan bola kearah gawang lawan ataupun ke arah kawan. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan teknik *heading* yang diberikan pelatih kepada pemain. Hal ini terlihat dari gerakan yang belum sempurna saat melakukan *heading* seperti: posisi saat ingin melakukan *heading* dan mengarahkan bola dengan kepala yang kurang baik saat melakukan *heading*.

Untuk meningkatkan kemampuan dasar *heading* tersebut dibutuhkan suatu metode latihan yang bagus dan sesuai dengan permasalahannya sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* pemain. Adapun bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *heading* menurut Robert Koger (2005:34) : (1) *sitting and knees*, (2) *head out of hands*, (3) *heading while standing*, (4) *heading with three players*, (5) *Crossing Heading*, (6) *heading with four players*.

Dari hasil pengamatan tersebut, penulis memilih dengan cara memberikan bentuk latihan *Crossing Heading*, yang disusun sedemikian rupa sebagai program latihan. Keunggulan dari latihan ini karena latihan ini yang sesuai dengan tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru. Bentuk latihan ini menyerupai game *finishing* dan juga tidak membosankan karena pada saat pelaksanaannya dilakukan bergantian kemudian bentuk latihan ini juga bisa memberikan rasa bersaing dalam kemampuan *heading* masing-masing individu. Dengan adanya bentuk latihan ini diharapkan dapat

meningkatkan kemampuan *heading* para pemain dan bagi pelatih, bentuk latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu dasar pembuatan program latihan guna meningkatkan potensi dan kemampuan *heading*.

Dari permasalahan diatas, kita ketahui bahwa *heading* (menyundul) sangat diperlukan dalam permainan sepakbola maka sangatlah diperlukan suatu bentuk latihan untuk melatih kemampuan *heading*. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Crossing Heading* Terhadap Kemampuan *Heading* Tim Sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 22 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan tes memainkan bola dengan kepala dimana mengambil data *pree-test* sebelum memberikan perlakuan dan data *post-test* setelah diberikan perlakuan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis kuantitatif inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap mantap. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar sepakbola merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Supaya menjadi seorang pemain sepakbola yang handal, maka teknik dasar harus dikuasai dengan baik. Apabila semua teknik dasar sudah dipenuhi oleh para pemain sepakbola, maka bisa menjadi seorang pemain sepakbola profesional dan mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Keberhasilan dan mutu permainan suatu team dapat diukur dari kerjasama team yang bagus dan bisa ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Sneyers (dalam Haris, 1989) mengemukakan bahwa semakin terampil seorang pemain dengan bola, akan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, sehingga memberi peluang untuk membuat gol. Tetapi, titik tolak kemampuannya itu adalah demi kepentingan seluruh team.

Seperti yang kita ketahui bahwa masih banyak pemain yang belum menguasai teknik-teknik dasar terutama teknik *heading*. Latihan *crossing heading* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *heading* tersebut yang diuji ke tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru. Test kemampuan *heading* dilakukan untuk mendapatkan data sebelum dilakukannya *crossing heading* maka data yang didapat disebut sebagai Analisis Hasil *Pree-test* kemampuan *heading* yang kemudian dirincikan sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Kemampuan *Heading*

NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	<i>Sample</i>	22
2	<i>Mean</i>	61,41
3	<i>Standard Deviation</i>	7,18
4	<i>Variance</i>	51,57
5	<i>Minimum</i>	54
6	<i>Maximum</i>	76
7	<i>Sum</i>	1351

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test heading* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sample 22, dengan *mean* 61.41, *standard deviation* 7.18, *variance* 51.57, data terendah 54, data tertinggi 76, dan *sum* 1351. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Data *Pree-Test* Kemampuan *Heading*

Data <i>Pree-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
54-57	8	36,36
58-61	7	31,82
62-65	0	0
66-69	5	22,73
70-73	0	0
74-77	2	9,09
Jumlah	22	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 22 orang sampel diatas ternyata sebanyak 8 orang sampel (36,36%) memiliki hasil kemampuan *heading* dengan kelas interval 54-57 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 7 orang sampel (31,82%) dengan kelas interval 58-61 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 0 orang sampel (0%) dengan kelas interval 62-65 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 5 orang (22,73%) dengan kelas interval 66,69 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 0 orang sampel (0%) dengan kelas interval 70-73 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (9,09%) dengan kelas interval 74-77 dengan kategori baik.

Setelah dilakukannya latihan *crossing heading* sebanyak 16 kali pertemuan/perlakuan maka didapat data akhir *Post-test heading* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Post-test* Kemampuan *Heading*

NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sample</i>	22
2	<i>Mean</i>	69,27
3	<i>Standard Deviation</i>	7,68
4	<i>Variance</i>	58,97
5	<i>Minimum</i>	61
6	<i>Maximum</i>	83
7	<i>Sum</i>	1524

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test heading* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sample 22, dengan *mean* 69.27, *standard deviation* 7.68, *variance* 58.97, data terendah 61, data tertinggi 83, dan *sum* 1524. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test* Kemampuan *Heading*

Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
61-64	7	31,82
65-68	8	36,36
69-72	0	0
73-76	4	18,18
77-80	0	0
81-84	3	13,64
Jumlah	22	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 22 orang sampel diatas ternyata sebanyak 7 orang sampel (31,82%) memiliki hasil kemampuan *heading* dengan kelas interval 61-64 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 8 orang sampel (36,36%) dengan kelas interval 65-68 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 0 orang sampel (0%) dengan kelas interval 69-72 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 4 orang (18,18%) dengan kelas interval 73-76 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 0 orang sampel (0%) dengan kelas interval 77-80 dengan kategori baik, kemudian 3 orang (13,64%) dengan kelas interval 81-84 dengan kategori baik.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *crossing heading* (X) dan kemampuan *heading* (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan *Heading*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	0,151	0,190	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	0,167	0,190	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* kemampuan *heading* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} 0,151 dan L_{tabel} 0,190. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* kemampuan *heading* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* kemampuan *heading* menghasilkan L_{hitung} 0,167 dan L_{tabel} sebesar 0,190. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* kemampuan *heading* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *crossing heading* (X) terhadap kemampuan *heading* (Y) pada tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *crossing heading* (X) terhadap kemampuan *heading*(Y)”.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 16,72 dan T_{tabel} sebesar 1.721. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil analisis diatas menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *crossing heading* (X) terhadap kemampuan *heading* (Y) pada tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji T Data Hasil Kemampuan *Heading*

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
16,72	1,721	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Beberapa penelitian lain menyatakan untuk meningkatkan kemampuan *heading* dilakukan olah saharis (2017) yang menyimpulkan bahwa mengalami peningkatan pada kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola melalui bola gantung. Selanjutnya Roni Wibowo (2018) menyimpulkan bahwa dengan menggunakan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar belajar keterampilan menyundul bola pada siswa SMPN 1 Baradatu, Way kanan.

Pada penelitian ini, peneliti memilih bentuk latihan ini karena bentuk latihan ini menyerupai game *finishing* dan juga tidak membosankan karena pada saat pelaksanaannya dilakukan bergantian kemudian bentuk latihan ini juga bisa memberikan rasa bersaing dalam kemampuan *heading* masing-masing individu. Dengan adanya bentuk latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *heading* para pemain menjadi lebih maksimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Untuk dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru adalah dengan memberikan bentuk latihan *crossing heading*. Kemudian melalui beberapa proses pengujian statistic dari uji normalitas dan uji t disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *crossing heading* terhadap kemampuan *heading* tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *heading* adalah:

1. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada pemain.
2. Diharapkan bagi tim sepakbola SMA Olahraga Masmur Pekanbaru untuk lebih giat lagi berlatih dan serius mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif, dan efisien, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Bagi penulis selanjutnya bisa menggunakan bentuk latihan *crossing heading* dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *heading* permainan sepakbola.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat menjadi sebagai bahan pembandingan untuk mengukur efektifitas latihan *crossing heading* pada permainan sepakbola.
5. Diharapkan bagi pelatih-pelatih sepakbola mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk meningkatkan teknik kemampuan *heading* permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleksander, H., Purnomo, E., Haetami, M. (2016). *Meningkatkan Heading Sepak Bola Melalui Media Bola Plastik Di SDN 07 Sebas*. Penjaskesrek FKIP Untan Pontianak.
- Arikunto, Suharsini (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Cook, M. (2013). *101 Drills Sepakbola Untuk pemain Muda*. Faqihudin, A., Nasution, M., Wahadi (2015). *Pengaruh Daya Ledak dan*
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi. Klaten.

- Putra, Dede Dwiansyah (2017). *Penerapan Permainan Heading Sepak Bola DiSMA*. Universitas PGRI Palembang. *Perspektif Ilmu Pendidikan* – Vol. 31 No. 2 Oktober 2017.
- Rismoko, A., Waluyo, M., Sutardji (2013). *Sumbangan Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut dan Leher Terhadap Kemampuan Heading*. Universitas Negeri Semarang. ISSSN 2252-6528.
- Ritonga, zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru, Riau.
- Romli Setiawan, R. (2019). *Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sepakbola Usia 14- 17 Tahun*. Universitas Negeri Jakarta, Indonesia. Volume 9. Nomor 1. Edisi Juli 2019.
- Saharis, Atiq A., Purnomo, E. (2015). *Upaya Peningkatan Heading Dalam Permainan Sepak Melalui Bola Gantung Pada Siswa Kelas V*. Penjaskesrek FKIP Untan, Pontianak.
- Vai, A., & Lorenza, J. (2019). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENJAS ADAPTIF PADA ANAK-ANAK KEBUTUHAN KHUSUS DI SEKOLAH DASAR INKLUSIF. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8 (1).
- Vai, A., Juita, A., & Sulaastio, A. (2019, November). The Media Development of Pencak Silat Learning Multimedia Based at SMA/MA. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)*. Atlantis Press.