

# **THE EFFECT OF TRAINING THREE PLAYERS HEADING A BALL ON THE HEADING ABILITY OF THE SSB MITRA KANDIS**

**Harlin Edinton L<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Agus Sulastio S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**

E-mail: harlinedinton19@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, agusfatma@gmail.com

Phone Number: 081377107288

*Sports Training Education  
Faculty Of Education And Educational Science  
University Of Riau*

**Abstark:** *The problem in this research is that heading the ball often draws when the duel is in the air with the opponent, even if you are seen as losing often and less focused on heading the ball. The form of this research is (one group pretest-postest design) with a population of SSB Mitra Kandis. The data in this study related to the entire population, namely 16 subjects. The instrument used in this research was to use the head test. Based on the analysis of the normality test on the independent variable (X), it produces a LoMax of 0.164 and an L table of 0.213, which means that  $LoMax < Ltable$ . while the dependent variable (Y) returns a LoMax of 0.127 and an L table of 0.213. This means that  $LoMax < Ltable$  is normally distributed. When testing the hypothesis for the t-distribution, it can be concluded that between the variable x and the variable y the value of  $t = 4.464$  is obtained, then  $tcount > ttable (4.464) > (1.753)$ , then  $H_a$  is accepted, in other words, there is a significant effect on the training of three players heading the ball against SSB Mitra Kandis' heading ability.*

**Key Words:** *Three-Player Cup Exercise, Cup Skill, Soccer*

# PENGARUH LATIHAN TIGA PEMAIN MENYUNDUL BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* SSB MITRA KANDIS

Harlin Edinton L<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Agus Sulastio S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>

E-mail: harlinedinton19@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, agusfatma@gmail.com

Nomor HP: 081377107288

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah pada menyundul bola sering terjadi *draw* jika duel diudara sama lawan, bahkan jika dilihat sering kalah dan kurang terarah saat *heading* bola, tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan heading. Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan populasi SSB Mitra Kandis. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *heading*. Berdasarkan analisis uji kenormalan pada variabel bebas (X) menghasilkan  $LoMax$  sebesar 0,164 dan  $L_{tabel}$  0,213, berarti  $LoMax < L_{tabel}$ . sedangkan variabel terikat (Y) menghasilkan  $LoMax$  sebesar 0,127 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Ini berarti  $LoMax < L_{Tabel}$  data tersebut berdistribusi normal. Pada pengujian hipotesis ditribusi t dapat disimpulkan bahwa antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai  $t = 4,464$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $(4,464) > (1,753)$ , maka  $H_a$  diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan tiga pemain menyundul bola terhadap kemampuan heading SSB Mitra Kandis.

**Kata Kunci:** Latihan Tiga Pemain Menyundul Bola, Kemampuan Heading, Sepak bola

## PENDAHULUAN

Saat ini olahraga sudah sangat dekat keberadaannya dengan masyarakat, hal ini telah terbukti dengan banyaknya masyarakat yang menjadikan olahraga sebagai aktifitas rutinnnya. Menurut Engkos Kosasih (1993) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Peningkatan prestasi olahraga merupakan kegiatan untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dimana, kecerdasan merupakan hal yang sangat penting sebagai usaha meningkatkan taraf hidup bangsa indonesia.

Upaya peningkatan prestasi olahraga harus dilaksanakan sejak usia dini, dan hal itu dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk melihat perkembangan suatu pembinaan keolahragaan tersebut dibutuhkan alat ukur baku sesuai dengan masing-masing cabang olahraga. Pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah.

Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan tehnik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Jadi, untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain: 1) kekuatan atau *strength*, 2) kecepatan atau *speed*, 3) daya tahan atau *endurance*, 4) daya otot atau *muscular power*, 5) daya lentur atau *flexibility*, 6) koordinasi atau *coordination*, 7) kelincahan atau *agility*, 8) keseimbangan atau *balance*, 9) ketepatan atau *accuracy*, 10) reaksi atau *reaction* (M. Sajoto,1995:8-10).

Dalam ruang lingkup sepakbola sebagai olahraga, yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasikan pemain yang baik. Seperti yang dikatakan (Sukatamsi 1984:11) bahwa untuk meningkan dan mencapai prestasi , olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) kemampuan fisik, 2) teknik 3) taktik, dan 4) mental.

Para ahli sepakbola sepakat bahwa paktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah tehnik dasar permainan sepakbola yang dikuasai oleh para pemain (Robert Koger 1981:1). Penguasaan tehnik dasar adalah syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Penguasaan dasar akan menentukan sampai dimana seorang pemain akan menentukan mutu permainannya. Penguasaan tehnik dasar dengan sempurna maka pemain dapat menerapkan taktik dan strategi dengan baik dan meningkatkan kepercayaan yang tinggi.

Dalam usaha meningkatkan mutu permainan sepakbola kearah presasi maka masalah penguasaan tehnik dasar merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan. Dari beberapa tehnik dasar sepakbola antara lain: menendang (*kicking*), menghentikan bola(*stopping/control*), mengiring (*dribling*), menyundul bola (*heading*), tehnik melempar bola (*throw-in*), mengumpan (*passing*), dan tehnik menangkap bola (*bagi penjaga gawang*).

Dari beberapa tehnik di atas, menyundul bola merupakan tehnik dasar yang khas dan penting dalam permainan sepakbola, pemain sepakbola harus mahir menyundul bola dengan berbagai cara, sebab bola merupakan keterampilan yang khas sepakbola

(Robert Konger 2008:33). Dengan menyundul bola pemain dapat menciptakan gol kagawang lawan saat menyerang dan sebaliknya saat bertahan keterampilan menyundul bola sangat dibutuhkan dalam menghalau serangan lawan melalui udara. Oleh karena itu, para pemain baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan penjaga gawang harus menguasai teknik menyundul bola dengan berbagai cara sesuai dengan kebutuhannya.

Pada dasarnya, fungsi dan tujuan menyundul bola adalah untuk: 1) memberi umpan kepada teman, 2) untuk membuat gol, 3) untuk menghentikan bola (Zidane Muhdor 2003:60). 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 sundulanlah teknik yang tepat didalam situasi yang begitu cepat dan atau untuk menghalau bola bagi pemain bertahan.

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan meloncat, (sucipto 1997/2000:32). Menyundul bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Sukatamsi menjelaskan beberapa hal teknik dasar menyundul bolayaitu: 1)lari menemput datangnya bola dengan pandangan mata terarah ke bola,2)otot leher dikuatkan/dikencangkan, untuk menyundul bola dengan perkenaan dah, 3) badan ditarik digerakkan kebelakang melengkung pada daerah pinggang kemudian menggerakkan seluruh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul kaki ( lutut bengkok lalu diluruskan) badan di ayunkan atau dihentakkan kedepan sehingga dahi tepat mengenai bola (Sukatamsi, 1984:171).

Pelaksanaan menyundul bola membutuhkan koordinasi antara 1) gerakan, 2) waktu yang tepat 3) kemandirian bola. (Luxbacheselebar,1997:87) sebelum melakukan sundulan, badan harus siap dalam keadaan yang dapat mendukung pelaksanaan sundulan. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki mau kedepan (Sucipto 1999/2000:32) posisi kedua kaki juga berpengaruh terhadap jauhnya sundulan, apakah kedua kaki sejajar selebar bahu dan salah satu kaki mau kedepan. Alaupun tergantung pada kenyamanan pemain tersebut untuk melakukakn persiapan sundulan.

Diantara latihan-latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan teknik sundulan dengan baik adalah:

1. Adu sundulan sesama teman
2. Latihan sunduln segitiga
3. Latihan menyundul bola dari gawang gawang
4. Latihan sundulan menukik
5. Latihan mencetak gol hanya dengan sundulan

Maka dari itu , untuk membuktikan dan mengetahui kebenaran peningkatan untuk latihan menyundul bola harus melalui penelitian.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepak bola Mitra Kandis, yang beralamat di jln. Lintas Timur KM. 21 Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak. Waktu penelitian ini pada bulan Juli 2019 s/d September 2020. Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu

terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Mitra Kandis. sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrument penelitian ini menggunakan tes *Heading* Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan menyundul bola dengan tiga teman, dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *Heading*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*) Pada SSB Mitra Kandis, Guna mendapatkan data tentang daya tahandilakukan tes dengan menggunakan memainkan bola dengan kepala (*heading*).

### 1. Distribusi Frekuensi *Pree-Test Heading*

Setelah dilakukan tes *Pree-Test* memainkan bola dengan kepala dengan menggunakan *Heading test* sebelum dilaksanakan metode latihan menyundul bola dengan tiga pemain maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pree-test* pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-test*

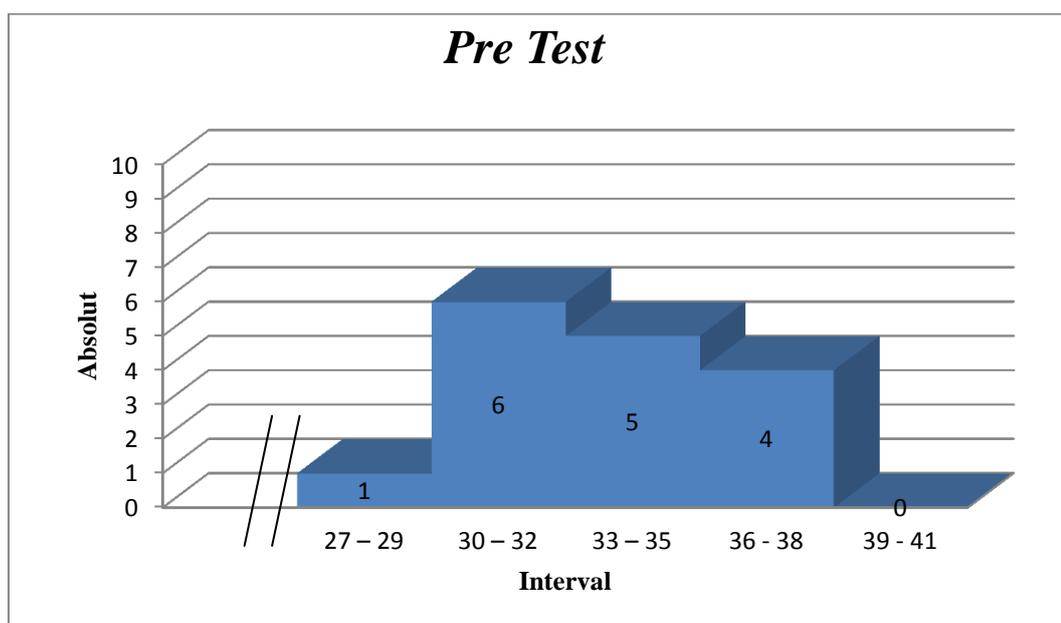
<b>STATISTIK</b>	<b>Nilai</b>
<b>Sampel</b>	16
<b>Mean</b>	33
<b>Std, Deviasi</b>	1,63
<b>Varian</b>	7,67
<b>Maksimum</b>	37
<b>Minimum</b>	27
<b>Jumlah</b>	551

Berdasarkan analisis hasil *pree-test* Keterampilan Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*) Pada SSB Mitra Kandis dari 16 sampel adalah nilai maksimum 37 dan nilai minimum adalah 27. standar deviasi atau simpangan baku = 1,63 dan jumlah atau sigma 551, untuk lebih jelasnya bias dilihat frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Heading*

No	Nilai Rentang	Fa	Fk	Fr %
1	27 – 29	1	1	6,25%
2	30 – 32	6	7	37,50%
3	33 – 35	5	12	31,25%
4	36 – 38	4	16	25%
5	39 – 41	0	-	-
		<b>16</b>		<b>100</b>

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel terdapat 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 27 – 29 terdapat 1 orang atau 6,25% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 30 – 32 terdapat 6 orang atau 37,50% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 33 – 35 terdapat 5 orang atau 31,25% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 36 - 38 terdapat 4 orang atau 25% kategori kurang, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 39 – 41 terdapat 0 orang atau 0% tidak ada. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-Test*

## 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Heading Test*

Setelah dilakukan tes daya tahan *Post-test* dengan menggunakan *Heading test* sesudah dilaksanakan metode latihan menyundul bola dengan tiga pemain maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *post-test* pada tabel berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Heading*

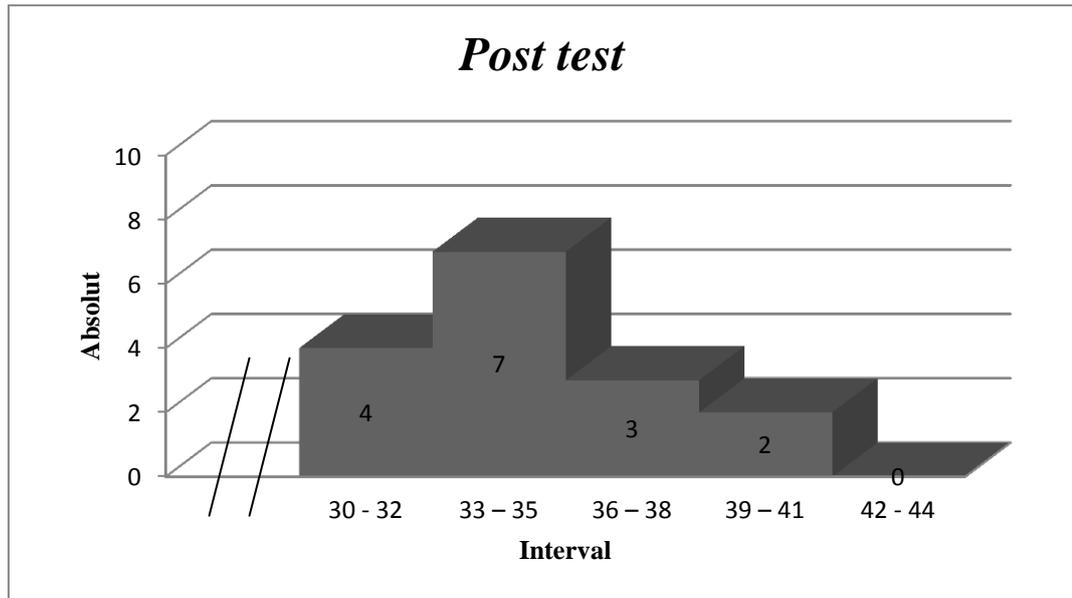
<b>STATISTIK</b>	<b>Nilai</b>
<b>Sampel</b>	16
<b>Mean</b>	34
<b>Std, Deviasi</b>	1,63
<b>Varian</b>	7,67
<b>Maksimum</b>	40
<b>Minimum</b>	30
<b>jumlah</b>	551

Berdasarkan analisis hasil *post-tets Heading* diatas diperoleh dari 16 Atlet Pada SSB Mitra Kandis adalah rata-rata 34 dan nilai terendah adalah 30 dan nilai tertinggi 40. standar deviasi atau simpangan baku = 1,63 dan jumlah atau sigma 551, untuk lebih jelasnya bias dilihat frekuensi berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Heading*

<b>No</b>	<b>Nilai Rentang</b>	<b>Fa</b>	<b>Fk</b>	<b>Fr %</b>
<b>1</b>	30 - 32	4	4	25%
<b>2</b>	33 – 35	7	11	43,75%
<b>3</b>	36 – 38	3	14	18,75%
<b>4</b>	39 – 41	2	16	12,50%
<b>5</b>	42 - 44	0	-	0
		<b>16</b>		<b>100</b>

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel terdapat 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 30 - 32 terdapat 4 orang atau 25% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 33 - 35 terdapat 7 orang atau 43,75% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 36 - 38 terdapat 3 orang atau 18,75% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 39 – 41 terdapat 2 orang atau 12,50% kategori kurang, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 42 – 44 terdapat 0 orang atau 0% tidak ada kelas, Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Post-Test*

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

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

Dari hasil uji normalitas data *Pre-Test* didapat Lo Max sebesar 0.201 dan hasil perhitungan uji normalitas *Post-Test* didapat Lo max sebesar 0.138 dengan nilai L tabel sesuai dengan banyak sampel adalah 0,213. sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji normalitas data dengan uji *lilliefors*

<i>Lilifors</i>	LoMax	Ltabel
<i>Pre-Test Heading</i>	0,164	0,213
<i>Post-Test Heading</i>	0,127	

## 2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, data yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan uji t, dimana yang menjadi variabel X adalah *interval training* dan yang menjadi variabel Y adalah daya tahan. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah :

Ha: Terdapat Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai Hipotesis dari Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis adalah **4,464**. selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis dimana didapati  $r_{hitung} = 4,464$ . Pada taraf signifikan 0,05 (N-1) didapati  $t_{tabel} = 1,753$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $4,464 > 1,753$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel X dan variabel Y yang signifikan dari Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*). sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yaitu : Pengaruh Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis.

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	4,464	1,753	Signifikan

## 3. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang dimulai dari bulan November 2019 s/d Januari 2020 dengan diawali pengambilan data awal hingga pengambilan data akhir pada Atlet SSB Mitra Kandis. Rancangan penelitian ini menggunakan *one grup pretest posttest design* sebanyak 16 sampel. Instrumen yang digunakan ini adalah *Heading Test*. Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre test*) lalu diberikan metode latihan menyundul bola dengan tiga pemain sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3-4 kali seminggu. Setelah itu, diakhiri dengan tes akhir (*posttest*).

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian :

## **Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis**

Dari 16 atlet yang mengikuti metode latihan menyundul bola dengan tiga pemain tidak semua atlet mengalami peningkatan yang bagus, yaitu wRizal Lumbagol, Zahra, Ledodi Siahaan, Fransisko dan Roniasi M. dengan hasil pree-test dan posttest nya tidak ada peningkatan sama sekali pada atlet tersebut hal ini dikarenakan atlet jarang hadir dalam latihan dan pada saat latihan mereka kurang semangat dan sepenuh hati untuk melakukan latihan. Namun ada 3 atlet yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan yang bernama Judi cardi dengan hasil preetest 27 posttestnya 30 dan Ronal Sihombing mendapatkan nilai pre tes 30 dan postesnya 33, begitu juga Ssber C. Yang mengalami peningkatan sebesar 3kali perolehan dari pree tes dan postesnya, dikarenakan atlet serius mengikuti program latihan yang diberikan dan atas nama Usber C. Ini memang memiliki kemampuan menyundul bola yang bagus dari semua sampel yang ada dialah yang dapat nilai tertinggi, dan atlet bernama Antonio mendapat peningkatan 2 kali, adapun sampel yang bernama Yusuf Ramadhan, Morgan dan Erikson mendapat kenaikan sebesar 2 kali, hal ini dikarenakan atlet sudah mencapai yang maksimal untuk melakukan latihan menyundul bola dengan tiga pemain.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan menyundul bola dengan tiga pemain terhadap keterampilan heading menunjukkan angka sebesar 4,464. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  ( $4,464$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $1,753$ ), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat Pengaruh Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan heading. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan menyundul bola dengan tiga pemain, maka akan semakin baik kemampuan heading kita, apalagi pada atlet sepak bola yang sangat membutuhkan keterampilan yang bagus dalam menyundul bola agar dengan mudah mengambil dan mengarahkan saat bola di udara. Dari pengujian hipotesis di atas, diketahui bahwa data yang telah dikemukakan menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB Mitra Kandis.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 4,464 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,753. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain berpengaruh Terhadap Kecakapan dan Keterampilan Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) pada SSB

Mitra Kandise yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kemampuan heading.

## Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan daya tahan adalah :

- a. Kepada pelatih cabang olahraga karate untuk dapat menerapkan latihan Menyundul Bola dengan Tiga Pemain untuk meningkatkan keterampilan heading para atlet.
- b. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan heading dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena heading adalah salah satu teknik yang sangat diperlukan untuk cabang olahraga sepak bola.
- c. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan heading untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
- d. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Enkos, Kosasih (1993) *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Gramedia Jakarta.
- Joe, Luxbacher (1995) *Sepak Bola Taktik Dan Teknik Bermain*. PT. Raja Grafindo.
- Koger, Robert. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. SMK
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Soekarman (1987). *Dasar Olah Raga Untuk Pembina Pelatih Dan Atlet*. Jakarta.
- Todor Bempa. (2004) *Total Training For Young Champions*
- Undang-undang No. 3 tahun 2005 Tentang *System Keolahragaan Nasional*
- Zidan Mudhor (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Professional, Teknik Dan Taktik*.