



Pengaruh Latihan *Heading* ke Dinding Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepak Bola Klub PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur

The Effect of Heading Practice to the Wall on the Heading Ability of PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur Club Football Players

Muhtarul An'am^{1*}, Ilham², Fitri Diana³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : muhtarula23@gmail.com¹

Informasi Artikel

Submit: 09- 07 - 2024

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of heading training to the wall on the heading ability of football athletes of PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur football club, with a frequency of training four times a week. This research was carried out on the PS Aries club field or precisely in the field of SMP Negeri 2 Tanjung Jabung Timur with a total of 22 athletes. The design used is One Group Pretest and Posttest Design, which is an experiment that is carried out on only one group without a comparison group. Data collection uses tests with instruments in the form of heading ability tests, and data analysis techniques using t-test analysis. The results of hypothesis testing with t-test showed that the t-count was 15.824 which was greater than the t-table of 2.080 ($15.824 > 2.080$), so there was a significant increase between the data before and after the treatment. The average increase was noticeable with an increase of 5,091 or 29.17%. Thus, it can be concluded that there is a significant influence of heading training to the wall on the heading ability of football athletes of PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur football club. From the results of this study, it is recommended to teachers or coaches to better monitor exercises that are able to improve athletes' heading skills and overcome obstacles faced during the implementation of training.

Keywords: *football, influence, heading*

Penerbit

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan heading ke dinding terhadap kemampuan heading atlet sepakbola club PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur, dengan frekuensi latihan empat kali dalam seminggu. Penelitian ini dilakukan di lapangan club PS Aries atau tepatnya di lapangan SMP Negeri 2 Tanjung Jabung Timur dengan jumlah atlet sebanyak 22 anak. Desain yang digunakan adalah One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen berupa tes kemampuan heading, dan teknik analisis data menggunakan analisis

uji-t. Hasil pengujian hipotesis dengan uji-t menunjukkan t hitung sebesar 15,824 yang lebih besar daripada t tabel sebesar 2,080 ($15,824 > 2,080$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rata-rata terlihat nyata dengan kenaikan sebesar 5,091 atau 29,17%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan heading ke dinding terhadap kemampuan heading atlet sepakbola club PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Dari hasil penelitian ini, disarankan kepada guru atau pelatih untuk lebih memantau latihan yang mampu meningkatkan kemampuan heading atlet dan mengatasi kendala-kendala yang dihadapi selama pelaksanaan latihan.

Kata Kunci : sepakbola, pengaruh, heading



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat. Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga. Seiring dengan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu pada pasal 25 ayat (4) yang berisi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa yang berprestasi dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media dinding dalam latihan heading dapat membantu pemain mengurangi rasa takut, memperbanyak repetisi, dan meningkatkan kontrol bola secara bertahap. Namun, penelitian yang mengkaji efektivitas metode ini pada pemain usia remaja di tingkat klub masih terbatas, khususnya pada setting lokal seperti PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Dengan demikian, research gap dalam studi ini terletak pada minimnya kajian mengenai penerapan latihan heading menggunakan media dinding

pada konteks pemain remaja daerah, yang menjadikan penelitian ini penting untuk memberikan pembenaran ilmiah sekaligus solusi praktis bagi pengembangan keterampilan heading di sepak bola.

Untuk menguasai teknik yang baik dan benar, perlu dilakukan pembinaan dan latihan dengan menggunakan suatu cara yang benar. Latihan *heading* dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan. Dari beberapa latihan tersebut salah satu diantaranya adalah dengan cara individu dan salah satu cara individu adalah latihan *heading* ke dinding dengan menyundul bola menggunakan kepala.

Di *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur masih menggunakan latihan *heading* secara berpasangan, untuk cara individu kurang diberikan pelatih atau guru sehingga kemampuan *heading* masih kurang. Karena dengan menggunakan secara berpasangan atlet *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur masih merasa takut dan ragu melakukan *heading* pada saat bermain sepakbola di lapangan. Penggunaan inovasi yang baru juga harus dilakukan pada teknik-teknik dasar yang lain sehingga tidak hanya monoton. Latihan menendang masih menggunakan cara berpasangan yang monoton, begitu juga latihan menggiring bola yang masih menggunakan cara berpasangan dan individu di *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Untuk latihan *heading* dengan menggunakan dinding sebagai media belum pernah dilakukan dan hanya menggunakan cara berpasangan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang didalam pelaksanaannya dilakukan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain (kesebelasan). Setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangannya. Bagi penjaga gawang bebas memainkan bola dengan semua anggota badannya didalam daerah hukuman. Sepakbola merupakan jenis permainan yang memiliki tujuan yang sederhana, yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha untuk menggagalkan serangan lawan atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Kerja sama yang kompak dalam satu tim akan meningkatkan kualitas permainan dan memenangkan pertandingan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) sepakbola adalah suatu permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Dalam perkembangan ini permainan sepakbola dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*). Menurut Muhajir (2006: 1) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Menurut Thomson dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 80) mengartikan teknik dalam olahraga sebagai cara yang paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Menurut pendapat Sucipto, dkk. (2000: 17) pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Menurut Jef Sneyers (1998: 24) dilihat dari segi teknis mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : (a) *practice*, (b) *exercises*, dan (c) *training*. Dari beberapa istilah tersebut, setelah

Untuk bermain sepakbola dilapangan diperlukan penguasaan beberapa teknik-teknik dasar yang harus dipelajari oleh pemain sepakbola. Menurut Soewarno KR (2001: 7) teknik-teknik dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 2 antara lain : (1) Gerakan-gerakan tanpa bola (*movement without the ball*). (a) lari dan berubah arah (*running and changing of direction*), (b) meloncat/melompat (*jumping*), dan (c) gerak tipu tanpa bola atau gerak badan (*feinting without the ball/body feint*). (2) Gerakan-gerakan dengan bola (*movement with the ball*), (a) menendang bola (*kicking*), (b) menerima bola (*receiving the ball*), (c) menyundul bola (*heading*), (d) menggiring bola (*dribbling*), (e) gerak tipu (*feinting*), (f) merebut bola (*tackling*), (g) lemparan ke dalam (*throw-in*), dan (h) teknik penjaga gawang : bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping : devensive and offensive*).

Menyundul bola (*heading*) dapat diartikan menyentuh bola dengan kepala yang dimaksud untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain untuk dioperkan kepada temannya atau mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, agar terampil melakukan *heading*, maka gerakannya harus dilkakukan dengan energi sedikit tetapi hasilnya lebih baik. Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1992: 256) seseorang yang memiliki gerakan terampil adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis.

Sedangkan kemampuan menurut KBBI yaitu kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Kemampuan merupakan salah satu jenis atau gerakan yang didalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa latihan tubuh atau bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

Cara orang dalam memandang dunia dipengaruhi oleh kemampuan terampil seseorang, apabila keberhasilan itu terjadi pasti berkat adanya manusia yang terampil dibalik semua keberhasilan, Menurut Singer dikutip oleh Amung (2010 : 61), kemampuan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif. (Sudarmanto,2009;60) keterampilan merupakan kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu dengan baik secara fisik maupun mental. Sehingga, keterampilan lebih mengarah pada kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan.

Kemampuan merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang membutuhkan pikiran dan tenaga, dan kemampuan tersebut selalu terkhususkan pada bidang tertentu. Dalam meningkatkan kinerja, seseorang harus sekali meningkatkan keterampilan yang dimiliki saat ini. Dengan memiliki keterampilan yang dapat digunakan dalam kegiatan, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas karena telah memiliki keterampilan.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa agar terampil atau mampu menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola harus mampu mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*) serta ada beberapa teknik yang digunakan untuk *heading*.

Menurut Soewarno (2001: 7-8) bahwa berdasarkan perkenaan antara lain : (a) bagian depan dahi, (b) bagian sisi kiri, (c) bagian sisi kanan. Berdasarkan tekniknya, antara lain : (a) *heading* dengan sikap berdiri, (b) *heading* dengan melompat atau meloncat, (c) *heading* sambil melayang menjatuhkan badan.

Menurut Sucipto, dkk. (2003: 32) menyundul dengan sikap berdiri pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Cara melakukannya adalah sikap dan pandangan kearah sasaran, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan dan menghadap ke arah sasaran, berat badan di kaki terkuat. Sebelum melakukan sundulan, badan

ditarik sedikit kebelakang dalam posisi sedikit melenting. Kemudian kedua lengan terbuka, siku dibengkokkan mengimbangi badan, leher ditegangkan, pandangan kearah bola. Selanjutnya gerakan badan ke depan menuju bola dan sundul bola tepat dengan dahi bagian depan hingga bola kembali meluncur ke depan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Menyundul bola sambil melompat/meloncat pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal (Sucipto, dkk. 2000: 33). Cara melakukannya adalah tempatkan diri dibawah lambungan bola, kedua kaki dalam posisi sejajar. Pada saat bola turun ambil tolakan. Kemudian meloncat kearah bola dengan badan sedikit melenting dan tangan dibuka kesamping, posisi siku ditekuk kemudian mendarat secara eksplosif.

Menurut Joseph Luxbacher (2004: 89) menyundul sambil melayang digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak secara paralel ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi. Cara melakukannya adalah badan mengarah ke sasaran dengan pandangan mengawasi bola melayang, sikap badan condong ke depan, lutut ditekuk. Kemudian pada waktu bola meluncur dari arah yang berlawanan lompat ke depan dan melayang sejajar dengan tanah, sundul bola dengan dahi. Pada saat mendarat, tangan bertumpu pada tanah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005: 1). Latihan teknik individu, dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan untuk dijadikan target umpan. Siswa bisa menggunakan dinding guna menambah kemampuan atau keterampilan *heading*, latihan ini bisa juga diberi variasi latihan untuk satu orang atau lebih. Dinding yang digunakan bisa datar atau bisa juga bergelombang untuk meningkatkan level kesulitan latihan dan memaksimalkan kemampuan *heading* siswa.

Model latihan heading menggunakan media dinding diyakini mampu meningkatkan motivasi pemain karena memberikan target yang jelas, repetisi yang tinggi, serta memungkinkan kontrol arah bola dengan lebih terukur. Keunggulan metode ini dibandingkan latihan berpasangan terletak pada konsistensi pantulan bola, keamanan saat berlatih, serta peluang pemain untuk berlatih mandiri tanpa rasa takut berhadapan langsung dengan lawan. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menguji pengaruh latihan heading dengan media dinding terhadap peningkatan keterampilan heading pemain PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan (Suharsimi Arikunto, 2005: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Populasi adalah seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian dan unsur yang akan diteliti (Agung Sunarno. 2001: 59). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan anggota populasi yang bersifat representatif terhadap setiap anggota populasi, berapapun ukuran sampel itu, tidak dapat digeneralisasikan untuk menjelaskan sifat populasi dan sampel yang diambil (Duli, 2019: 108).

Menurut Arikunto (2018: 108) sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet *club* sepakbola PS Aries Tanjung Jabung Timur yang berusia 15 tahun berjumlah 22 atlet. Pada penelitian ini dikarenakan sampel hanya diambil yang berusia 15 tahun saja dan mendapat perlakuan yang sama maka dalam penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2009: 308) teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang memenuhi standar yang diterapkan. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka instrument penelitian ini berupa kemampuan *heading* sepakbola, dan untuk mengukurnya digunakan tes *heading* (menyundul bola). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan gerak kepala serta keseimbangan anggota badan dan memainkan bola dengan menggunakan kepala.

Penilaian atau penskoran agar diketahui tingkatan kemampuan *heading* sepakbola untuk atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur adalah pada tabel berikut ini :

Tabel 1 Norma Kategori Kemampuan *Heading*

No	Interval	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Rendah
5	$<M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : Anas Sudijono (2008: 175)

Melalui hasil tes kemampuan *heading* maka akan diperoleh data-data angka atau skor yang merupakan hasil kemampuan *heading*, kemudian data-data tersebut diolah dan dianalisis melalui pertimbangan statistik, sehingga dari hasil perhitungan tersebut akan mengungkap hipotesis yang diajukan apakah diterima atau ditolak.

Dalam sugiyono (2013:332) mengemukakan bahwa teknik analisis data merupakan hal yang kritis dalam proses penelitian kuantitatif. Analisis yang digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi.

Kuantitatif merupakan analisis data yang menggunakan data dalam bentuk angka. Kemudian untuk mengolah data tentang pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. Uji *Komogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009: 93).

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009: 92). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA (Analysis of Variance)* atau yang sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sampel atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015: 64). Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one sample T-test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-test* (Nisfiannoor, 2009: 112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2 – tailed) atau $p < 0.05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2 – tailed) atau $p > 0.05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet *club* sepakbola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Dengan waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2024. Untuk subjek disini adalah atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Deskripsi Statistik Hasil Kemampuan *Heading Pre Test*

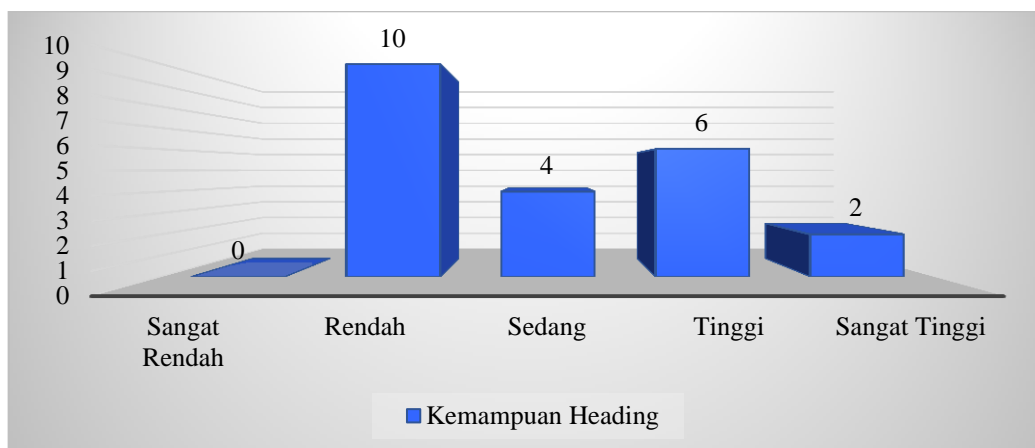
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,45
<i>Median</i>	17,00
<i>Mode</i>	14 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,857
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	24

Dari data diatas dapat dideskripsikan hasil kemampuan *heading pre test* dengan rerata sebesar 17,45, nilai tengah 17,00, nilai sering muncul 14, dan simpangan baku 2,857. Sedangkan skor terendah sebesar 14 dan skor tertinggi sebesar 24. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 3 Kelas Interval Hasil Kemampuan *Heading Pre Test*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	> 21,73	2	9,1%
2	18,87 – 21,73	6	27,2%
3	16,02 – 18,87	4	18,2%
4	13,16 – 16,02	10	45,5%
5	< 13,16	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil kemampuan *heading pre test* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur kategori sangat tinggi sebesar 9,1% (2 atlet), kategori tinggi sebesar 27,2% (6 atlet), kategori sedang sebesar 18,2% (4 atlet), kategori rendah sebesar 45,5% (10 atlet) dan kategori sangat rendah sebesar 0% (0 atlet). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Hasil Kemampuan *Heading Pre Test*

Dari diagram grafik diatas dapat diketahui bahwa hasil kemampuan *heading pre test* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur kategori sangat tinggi sebanyak (2 atlet), kategori tinggi sebanyak (6 atlet), kategori sedang sebanyak (4 atlet), kategori rendah sebanyak (10 atlet) dan kategori sangat rendah sebanyak (0 atlet).

Dari hasil analisa data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Deskripsi Statistik Hasil Kemampuan *Heading Post Test*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	22,55
<i>Median</i>	22,00
<i>Mode</i>	20
<i>Std. Deviation</i>	2,988
<i>Minimum</i>	18
<i>Maximum</i>	28

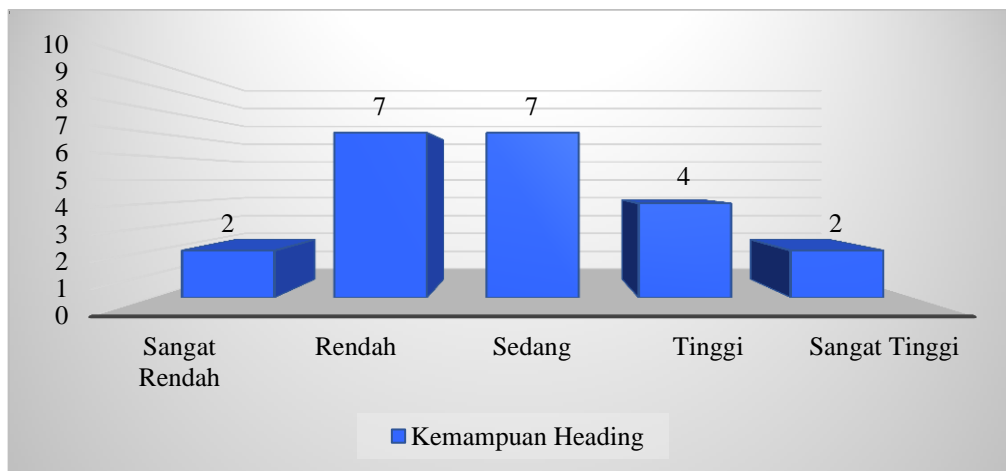
Dari data diatas dapat dideskripsikan hasil kemampuan *heading post test* dengan rerata sebesar 22,55, nilai tengah 22,00 nilai sering muncul 20, dan

simpangan baku 2,988. Sedangkan skor terendah sebesar 18 dan skor tertinggi sebesar 28. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Hasil Keterampilan *Heading Post Test*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	> 27,03	2	9,1%
2	24,04 – 27,03	4	18,2%
3	21,05 – 24,04	7	31,8%
4	18,06 – 21,05	7	31,8%
5	< 18,06	2	9,1%
Jumlah		22	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil kemampuan *heading post test* atlet sepak bola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur kategori sangat tinggi sebesar 9,1 % (2 atlet), kategori tinggi sebesar 18,2% (4 atlet), kategori sedang sebesar 31,8% (7 atlet) kategori rendah sebesar 31,8% (7 atlet) dan kategori sangat rendah sebesar 9,1% (2 atlet). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Hasil Kemampuan *Heading Post Test*

Dari diagram grafik diatas dapat diketahui bahwa hasil kemampuan *heading post test* atlet sepak bola PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur kategori sangat tinggi sebanyak (2 atlet), kategori tinggi sebanyak (4 atlet), kategori sedang sebanyak (7 atlet) kategori rendah sebanyak (7 atlet) dan kategori sangat rendah sebanyak (2 atlet).

Sebelum dilakukan analisis statistik terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, Sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang homogen.

Pengujian normalitas menggunakan uji *Komogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriteria menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Heading Pre Test	0,673	Normal
2	Heading Post Test	0,600	Normal

Dari tabel diatas harga *Asymp. Sig* dari semua variabel lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Tabel 7 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Keterampilan <i>Heading</i>	0,821	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $0,821 > 0,05$, berarti varian sampel tersebut dinyatakan homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji t dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 8 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Variabel	t-test for equality of Means			
	T Hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Keterampilan <i>Heading</i>	15,824	2,080	0,000	5,091

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $15,824 > 2,080$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap keterampilan *heading* ditolak dan H_a yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,091, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 29,17% untuk kemampuan *heading* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *heading* ke dinding.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 29,17% untuk kemampuan *heading* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *heading* ke dinding.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *heading* ke dinding mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan

heading bagi atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Peningkatan ini hampir terjadi pada seluruh atlet. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan *heading* ke dinding memberikan perubahan terhadap kemampuan pada atlet sepak bola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur. Adanya latihan *heading* ke dinding ini memberikan latihan koordinasi terhadap keterampilan *heading* atlet.

Menyundul bola (*heading*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola, baik itu digunakan untuk mengoper bola ke teman, memberikan umpan, menghalau bola dari gawang, bahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sebuah teori mengatakan bahwa agar terampil menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola harus mampu mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*) serta ada beberapa teknik yang digunakan untuk *heading*. Latihan dengan menggunakan media dinding, seseorang dirangsang untuk dapat mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*), sehingga dengan latihan menggunakan media dinding mampu meningkatkan kemampuan *heading* atlet sepakbola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah latihan *heading* dengan menggunakan media dinding keterampilan atlet meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 29,17% dari sebelum diberikan latihan dengan menggunakan media dinding. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan sepakbola, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada kegiatan latihan di *club* bahwa dalam latihan *heading* sebaiknya menggunakan latihan dengan menggunakan media dinding karena sangat efektif meningkatkan kemampuan *heading* atlet.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *club* sepakbola pun masih membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan *heading* atlet. Keadaan ini menunjukkan bahwa *heading* dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Kesalahan-kesalahan dasar saat melakukan *heading* sering terjadi pada atlet sehingga perlu adanya metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan kemampuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *heading* ke dinding memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola klub PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur, dengan nilai *t* hitung sebesar 15,824 yang jauh lebih besar dari *t*-tabel sebesar 2,080, serta nilai signifikansi probability sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Perbedaan rerata menunjukkan peningkatan sebesar 29,17% dalam kemampuan *heading* setelah dilakukan latihan *heading* ke dinding dibandingkan sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah, Arma. (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta : PT Sastra Hudaya.
- Amung, Yudha (2010) Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, S. (2018) Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. (Terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.

- Djoko Pekik Irianto. (1999). "Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Dan Kesehatan Melalui Latihan Senam Aerobik". Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: UNY.
- Duli, N. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS. *Deepublish*.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Hidayatullah, R. (2019). Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Bagi Anak Di Ssb Bima Putra Lampung Timur.
- Krisdianara, L. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Heading Terhadap Peningkatan Keterampilan Heading Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya) (*Doctoral Dissertation*, Universitas Siliwangi).
- Kuswoyo, D. D., Wasa, C., & Dongoran, M. F. (2020). Pengaruh latihan *back-up* terhadap kemampuan menyundul bola. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 33-41.
- Luxbacher, Joseph. (2004). Sepak Bola. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.
- Rizky Adhari, R. (2023). Perbandingan Latihan Berpasangan Dan Media Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Heading Sepakbola Pada Pemain SSB Nusantara (*Doctoral Dissertation*, Universitas Islam 45 Bekasi).
- Sardjono. (1982). Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Setiawan, D. (2019). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019. Skripsi. Semarang: FIK UNNES.
- Sneyers, Jef. (1988). Sepakbola Dan Strategi Bermain. Jakarta: PT Rosida Jayapura.
- Soewarno KR. (2001). Sepakbola Gerakan Dasar Dan Teknik Dasar. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, Dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyanto Dan Sudjarwo. (1982). Perkembangan Dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II.
- Sugiyono, (2013) Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D., Alfabeta.Bandung.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunarno, Agung. (2001). Metodologi Penelitian Olahraga. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Susanto, B. H. (2017). Pengembangan Alat Tempo Trainer Untuk Membantu Efisiensi Gerakan Lengan Gaya Bebas Cabang Olahraga Renang. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 122-132.
- Sutrisno Hadi. (1988). Metodologi *Research* I, II, Dan IV. Yogyakarta : Andi Offset