

Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Bagi Anak di SSB Bima Putra Lampung Timur

Rian Hidayatullah¹, Rahmat Hermawan², Lungit Wicaksono³,
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082186579357, Email : rianhidayatullah121212@gmail.com

Abstract : *The Influence of Variation Exercise Models Toward Children's Heading A Ball Ability in SBB Bima Putra East Lampung.* The problem of this research is the children average ability of heading a ball in the SBB Bima Putra, East Lampung which is relatively not reaching the maximum level. The aim of this study was to find out the effect of children's ability of heading a ball by providing a treatment that is a variation exercise model. The subject of this study was 30 children of SBB Bima Putra, East Lampung. The result showed that the variation exercise model has a significant influence toward children's heading a ball ability in SBB Bima Putra, East Lampung ($t_{value} = 9,701 > t_{table} = 2,045$). It indicates that variation exercise model gives an influence to improve children's ability of heading a ball in football.

Keywords : heading, influence, variation exercise models

Abstrak : **Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Bagi Anak di SSB Bima Putra Lampung Timur.** Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan rata-rata menyundul bola (heading) pada SSB Bima Putra Lampung Timur relatif belum mencapai tingkat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu model latihan variasi. Penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan model latihan variasi terdapat pengaruh yang signifikan dalam kemampuan menyundul bola pada anak di SSB Bima Putra Lampung Timur ($t_{hitung} = 9,701 > t_{tabel} = 2,045$). Hal ini menunjukkan bahwa model latihan variasi memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dalam sepakbola.

Kata kunci : menyundul bola, model latihan variasi, pengaruh

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat populer di masyarakat. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, 2013:2). Oleh karena itu, sering kita jumpai anak-anak maupun orang dewasa baik pria maupun wanita terlihat dalam permainan sepakbola bahkan dengan menggunakan fasilitas yang sederhana, hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik pedesaan maupun perkotaan.

Ketika menjadi seorang pemain yang handal diperlukan latihan yang intensif melalui program latihan yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan atau berjenjang yang meliputi empat aspek yaitu fisik, teknik, permainan dan mental. Hal ini diperkuat oleh Timo Scheunemann (2008 : 24) ” Empat pilar latihan yang berbobot yaitu : (1) Pembentukan teknik pemain, (2) Meningkatkan Fisik pemain, (3) Menanamkan pengertian permainan atau ” Knowledge of the game” kepada pemain, (4) Pembinaan mental pemain”.

Salah satu teknik dasar bermain sepakbola adalah menyundul bola. Menyundul bola merupakan usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan dahinya untuk dioperkan kepada temannya atau mencetak gol ke gawang lawan. Menyundul bola merupakan teknik yang sering digunakan terhadap bola-bola lambung. Seorang pemain melakukan sundulan harus mampu mengantisipasi datangnya bola, kemudian pemain tersebut dapat mengarahkan ke gawang lawan untuk mencetak gol.

Beberapa pemain sepakbola yang memiliki kualitas sundulan baik kita mengenal nama Olivier Bierhoff mantan bomber AC Milan dan Timnas Jerman

yang memiliki sundulan maut. Pemain internasional lain saat ini yang terbaik dengan kualitas sundulan yang luar biasa seperti Cristiano Ronaldo asal Portugal, Mario Mandzukic asal Kroasia dan John Terry asal Inggris. Sedangkan untuk pemain Indonesia seperti Bambang Pamungkas dan penerusnya Septian Satria Bagaskara yang bermain di Timnas U-22 menjadi pemain sepakbola Indonesia yang memiliki sundulan terbaik.

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.

Mencetak gol melalui sundulan bukan merupakan hal yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan sundulan di dekat gawang seorang pemain harus terus bergerak untuk melepaskan diri dari hadangan lawan dan mengantisipasi datangnya bola serta mengarahkannya ke dalam gawang. Oleh karena itu maka upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar menyundul maka perlu dilatih secara baik dan benar. Untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dapat dilakukan dengan model latihan bervariasi. Bentuk latihan tersebut terdapat kelebihan dan kekurangan sehingga belum diketahui secara pasti bentuk latihan tersebut menjadi lebih efektif dan baik hasilnya terhadap peningkatan kemampuan anak dalam menyundul bola, oleh karena itu perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teoritis maupun praktik melalui eksperimen.

Untuk mengetahui permasalahan tersebut, bentuk model latihan di atas dapat diterapkan pada anak di SSB Bima Putra Lampung Timur. Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang

Jurnal

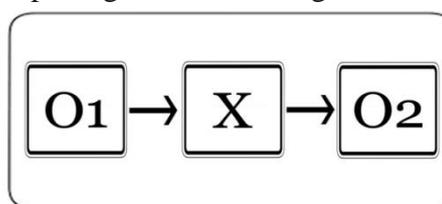
menopang pencapaian prestasi sepakbola pada SSB Bima Putra Lampung Timur perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah aspek teknik dasar. Kemampuan penguasaan teknik dasar menyundul bola tersebut masih perlu lebih ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat dalam permainan bahwa, para peserta dalam melakukan sundulan sambil bergerak hasil sundulannya kurang tepat pada sasaran yang diinginkan. Baik dalam melakukan umpan atau mencetak gol dengan sundulan, sehingga hal ini akan merugikan timya. Selain itu juga jika melakukan sundulan tidak dengan bergerak hasil sundulannya juga kurang baik. Hal ini disebabkan karena teknik menyundul bola yang kurang baik dan kemungkinan siswa merasa takut untuk menyundul bola. Teknik menyundul yang salah dan perasaan takut akan mengakibatkan hasil sundulannya tidak tepat sasaran.

Adanya latihan yang tidak efektif dan tidak menarik menjadi salah satu hal yang menjadikan anak tidak mendapatkan hasil maksimal pada latihan dan belum mencapai titik terbaik dalam menyundul bola pada permainan sepakbola. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti salah satu teknik dasar sepakbola yaitu menyundul bola, menggunakan model latihan variasi sehingga anak mudah tertarik dan menjadi bentuk atau upaya mendukung untuk meningkatkan kemampuan anak.

Latihan menyundul bola dengan model latihan variasi tersebut merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola baik dengan bergerak maupun menyundul bola tanpa bergerak atau diam di tempat. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul " Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada SSB Bima Putra Lampung Timur."

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (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 pembanding (Arikunto, 2005: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Design Penelitian

Keterangan :

1. O1 : Pre test
2. O2 : Post test
3. X : treatment / perlakuan

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah model latihan variasi menyundul bola.
2. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kemampuan menyundul bola pada SSB Bima Putra Lampung Timur.

Pengambilan data tes kekuatan lengan, tes kekuatan tungkai, tes panjang lengan, tes panjang tungkai :

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes dari Nurhasan yang diketahui dengan validitas tes 0,76 sedangkan reliabilitasnya 0,78. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan dan gerak kepala serta keseimbangan anggota badan dan memainkan bola dengan menggunakan kepala. Alat yang

Jurnal

digunakan adalah bola sepak dan *stopwatch*. Pelaksanaan tes :

- a. Pada aba-aba “Siap”, orang coba berdiri bebas dengan bola dalam penguasaan tangannya.
- b. Pada aba-aba “Ya”, orang coba melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan menggunakan bagian dahi.
- c. Lakukan kegiatan ini selama 30 detik. Apabila bola jatuh, maka orang coba diperbolehkan mengambil bolanya kembali dan memainkan kembali di tempat bola tersebut diambil.
- d. Penskoran diambil jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang sah (benar) selama 30 detik.
- e. Gagal apabila orang coba memainkan bola tidak dengan dahi dalam memainkan bola

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. Pengumpulan data *pretest* dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Juni 2019 pukul 15.15 - 16.45 WIB.

Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil kemampuan yang optimal. Menurut Bompas (dalam Sajoto, 1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah antara 4 – 6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Dalam penelitian ini latihan ditetapkan selama kurang lebih 6 minggu dengan 3 kali pertemuan perminggu. Adapun waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan adalah 90-120 menit. Untuk menghindari

kejujuran pada saat *treatment* maka peneliti membuat program latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Responden yang diteliti adalah siswa SSB Bima Putra Lampung Timur yang berjumlah 30 siswa. Responden dalam penelitian ini secara keseluruhan berjenis kelamin laki-laki dengan usia 9-12 tahun. Pembagian kelompok berdasarkan *ordinal pairing* dan perlakuan tes berdasarkan pengundian. Penelitian ini diambil diluar pembelajaran sekolah formal dan seluruh anak yang diteliti tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga lainnya disekolah. Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data dari pengukuran kemampuan menyundul bola. Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kemampuan menyundul bola yang dilakukan selama 30 detik. Deskripsi data hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kontrol dijabarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kemampuan Menyundul Bola

Keterangan	Model Latihan Variasi		Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	8,57	14,3	8,53	8,6
SD	2,27	5,16	2,21	2,62
Min	6	7	6	5
Max	15	25	14	16

Kelompok Model Latihan Variasi

Hasil tes awal pada kelompok model latihan variasi diperoleh nilai rata-rata skor menyundul bola adalah 8,57, standar deviasi 2,27, skor terendah 6, dan skor tertinggi adalah 15. Pada tes akhir kelompok model latihan variasi mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata skor menyundul bola adalah 14,3, standar deviasi 5,16, skor terendah 7, dan skor tertinggi adalah 25. Perbandingan tes

awal dan tes akhir skor menyundul bola kelompok model latihan variasi.

Kelompok Kontrol

Hasil tes awal pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata skor menyundul bola adalah 8,53, standar deviasi 2,21, skor terendah 6, dan skor tertinggi adalah 14. Pada tes akhir kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata skor menyundul bola adalah 8,6, standar deviasi 2,62, skor terendah 5, dan skor tertinggi adalah 16. Perbandingan tes awal dan tes akhir skor menyundul bola kelompok kontrol.

Analisis Data

1. Uji Normalitas

Hasil *output* dari pengujian normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Signifikan	Kesimpulan
1	Tes Awal Kelompok Latihan Model Variasi	0,188	0,05	Normal
2	Tes Akhir Kelompok Latihan Model Variasi	0,159	0,05	Normal
3	Tes Awal Kelompok Kontrol	0,202	0,05	Normal
4	Tes Akhir Kelompok Kontrol	0,157	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) masing-masing kelompok sampel > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang kita uji berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak, Adapun hasil perhitungan homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Data	Sig.	Signifikansi	Kesimpulan
Tea Awal Kelompok Model Latihan Variasi dan Kontrol	0,939	0,05	Homogen
Tea Awal Kelompok Model Latihan Variasi dan Kontrol	0,293	0,05	Homogen

Tabel rangkuman *Test of Homogeneity of Variances* (Lampiran 7) di atas menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir tendangan jarak jauh kedua kelompok memiliki nilai (sig.)>0,05 artinya kedua kelompok tersebut memiliki varians yang sama (homogen).

Setelah diketahui hasil nilai signifikansi dan kesimpulan dari tes awal dan tesakhir dari kedua kelompok sampel, maka langkah selanjutnya adalah pengujian analisis dengan uji hipotesis.

Hipotesis:

- H0 Tidak ada pengaruh yang signifikan menggunakan model latihan variasi terhadap kemampuan menyundul bola bagi anak di SSB Bima Putra Lampung Timur
- H1 Ada pengaruh yang signifikan menggunakan model latihan variasi terhadap kemampuan menyundul bola bagi anak di SSB Bima Putra Lampung Timur

Kriteria Pengujian:

- H0 diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$
- H0 ditolak jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

Berdasar probabilitas:

- H0 diterima jika Nilai Sig. (2-tailed) > 0,05
- H0 ditolak jika Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

Jurnal

Kesimpulan:

Dari tabel *output SPSS* tabel *Paired Samples Test* (Lampiran 8) didapat nilai t hitung adalah 9,701 dan nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $30-1 = 29$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2,045 (Lampiran 10). Oleh karena nilai $t_{hitung} 9,701 > t_{tabel} 2,045$ atau nilai *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka **H1 diterima**, artinya ada pengaruh signifikan dari kemampuan menyundul bola antara sebelum diberikan model latihan variasi dengan sesudah diberi model latihan variasi. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa “Ada Pengaruh yang Signifikan menggunakan Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada Anak di SSB Bima Putra Lampung Timur”

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada anak di SSB Bima Putra Lampung Timur mengenai pengaruh model latihan variasi terhadap kemampuan menyundul bola, sebelum sampel diberikan perlakuan berupa *treatment* model latihan variasi peneliti melakukan tes awal (*pretest*), merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing* untuk menentukan kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dan kelompok kontrol.

Rothig dalam buku Syafruddin (1992:17) menyatakan bahwa “Latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi”. Oleh karena itu, dalam hal ini anak diberikan latihan/perlakuan (*treatment*) secara benar dan terus-menerus dan bervariasi maka hasilnya akan menunjukkan peningkatan.

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir kemampuan menyundul bola siswa pada kelompok model latihan variasi. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi fisik anak yang sehat.

Eric C. Batty (2007:114) ”..... penjaga gawang tidak senang menghadapi bola yang disundul memantul di dekat garis gawang”, ini mengandung arti lebih dari pada sekedar cerdas. Oleh sebab itu, teknik *heading* yang baik dapat digunakan untuk mencetak sebuah gol yang cantik atau istimewa. *Heading* atau sering disebut menyundul dalam sepak bola pun memiliki prinsip-prinsip tertentu atau cara melakukannya yaitu 1). mata harus tertuju ke bola dan pemain perlu berlari untuk melakukan penjemputan bola, 2). dalam menyundul bola atau *heading*, alat utama bukanlah kepala, melainkan dahi atau batak, 3). letak fokus utama adalah pada pandangan mata di mana harus dalam kondisi terbuka selalu ketika melakukan *heading* tidak boleh merem atau menutup mata.

Ditinjau dari pelaksanaannya, model latihan variasi menyundul bola di gunakan untuk melatih insting *heading* kita dari arah bola yang datang dari atas, samping atau depan secara langsung, kita diharapkan fokus dengan bola yang mengarah kehadapan kita.

Sedangkan berdasarkan analisis data perbandingan tes akhir kemampuan menyundul bola kelompok model latihan variasi dan kontrol dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan hasil kemampuan menyundul bola melalui bentuk model latihan variasi. Pada tabel *Group Statistics* terlihat bahwa rata-rata (*mean*) tes akhir untuk kelompok model latihan variasi adalah 14,3 dan untuk

Jurnal

kelompok kontrol adalah 8,6. Artinya bahwa rata-rata skor kemampuan menyundul bola kelompok model latihan variasi berpengaruh signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang didukung dengan kerangka pikir dan kemudian dibuktikan dengan analisis data maka penelitian ini dapat disimpulkan : Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan variasi terhadap peningkatan kemampuan menyundul bola pada SSB Bima Putra Lampung Timur.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini maka dapat disarankan untuk dijadikan bahan masukan diantaranya sebagai berikut :

1. Agar hasil penelitian ini lebih komperhensif dan mendalam maka perlu dilakukan penelitian dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang ditambah.
2. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dalam pembinaan dan pelatihan kemampuan menyundul bola.
3. Diharapkan ada pengembangan yang lebih lanjut untuk semakin meningkatkan prestasi olahraga khususnya permainan sepakbola.
4. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa memberikan tambahan ilmu dalam bidang olahraga sepakbola dan dapat diterapkan demi memperbaiki kualitas sumber daya manusianya.
5. Untuk mahasiswa penjas, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk kemajuan penelitian dan pengetahuan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, W. Purnomo, E. Kresnadi, H. 2013. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin*. PJI (Jurnal Penjaskes), Vol 2. Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Batty, C.E. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. CV Pionir Jaya, Bandung.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdikbud, Jakarta
- Sajoto, M. 1988. *Pengembangan Kondisi Fisik*. Departemen pendidikan dan kebudayaan, Jakarta.
- Scheunemann, T. 2008. *Dasar – Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. DIOMA, Malang.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. FIK UNP, Padang.