

PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* BOLA MENGGUNAKAN KEPALA TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 IMOIRI

INFLUENCE OF JUGGLING BALL TRAINING USING HEAD ON HEADING SKILL OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANT IN SMA NEGERI 1 IMOIRI

Oleh: Yoga Dwi Nugroho (11601244062), PJKR, FIK, UNY (yogam243@gmail.com)

Abstrak

Heading merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Kurangnya porsi latihan *heading* di ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri. Latihan *juggling* bola menggunakan kepala diduga mampu memberikan peningkatan atau pengaruh terhadap keterampilan *heading* siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* sepakbola di ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Subjek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri, dengan jumlah 20 anak. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa tes keterampilan *heading* dari Nurhasan, yang memiliki validitas 0,76 dan reliabilitas 0,78. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar $-11,69881$ lebih besar dari t_{tabel} sebesar $2,09302$ ($11,69881 > 2,09302$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata dari $22,60$ menjadi $28,90$ terjadi peningkatan sebesar $7,30$. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar $32,30\%$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* di ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri.

Kata kunci: keterampilan, *heading*, *juggling*.

Abstract

Juggling ball training using the head seems to be able to provide an increase or influence on the heading skill of the football extracurricular participants in SMA N 1 Imogiri. The research intends to find out the influence of juggling ball training using the head on football heading skill in extracurricular SMA N 1 Imogiri. The research design used was by One Group Pretest and Posttest Design, i.e. experiment conducted on one group only without comparison group. The subjects of the research were students of extracurricular participants in SMA N 1 Imogiri totalling 20 students. The data was collected by using test, with heading skill from Nurhasan, which had validity 0.76 and reliability 0.78. The data analysis used t-test analysis. The result of hypothesis test using T-test obtains t calculate equal to -11.69881 bigger than t table 2.09302 ($11.69881 > 2.09302$), so there is significant improvement between the data before and after given the treatment. The average increase seen from 22.60 to 28.90 is increased 7.30 . If depicted in percentage, the increase is 32.30% . Thus, it can be concluded that there is a significant influence of juggling ball training using the head on heading skill in extracurricular of SMA N 1 Imogiri.

Keywords: skill, *heading*, *juggling*.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya. Di Indonesia sendiri permainan sepakbola berkembang dari tahun

1920 yang dibawa oleh bangsa Belanda (Sucipto, dkk. 2000 : 3). Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

kemenangan suatu tim dalam situasi yang krusial.

Usaha pembinaan dalam sepakbola dilakukan sejak usia dini melalui sekolah-sekolah baik sekolah secara formal maupun sekolah sepakbola, anak-anak diberikan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dengan benar, sehingga dapat bermain dalam suatu tim dengan teknik dan taktik yang benar. Demikian pula yang dilakukan di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri. Salah satu SMA yang ada di Kabupaten Bantul, akan tetapi masih kurang mendapat prestasi yang ingin dicapai karena motivasi berlatih dan metode latihan yang masih kurang. Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul sudah baik dengan pengadaan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah, sehingga bakat dan minat sepakbola siswa di SMA Negeri 1 Imogiri bisa tersalurkan dengan adanya ekstrakurikuler sepakbola walaupun metode dalam latihan masih kurang maksimal.

Pada peserta ekstrakurikuler kelas 1/X, saat ini pelatih banyak menekankan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan latihan teknik dasar. Latihan teknik dasar yang diberikan yaitu lari, menendang, dan menggiring. Di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri kemampuan menendang dan menggiring sudah baik karena setiap latihan selalu diberikan materi menendang dan menggiring serta penerapan setrategi dalam permainan atau pertandingan sepakbola. Untuk *heading* atau menyundul menurut pengamatan saya setelah melakukan observasi sebanyak 3 kali dan juga wawancara

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di dalam daerah tendangan hukumannya. Latihan pengembangan tubuh secara mental maupun fisik merupakan subyek yang menentukan prestasi lebih cepat. Maka dari itu, semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola.

Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi: menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola. Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah *heading* atau menyundul oleh karena itu harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan *heading* secara terarah akan bertambah penting artinya apabila lawan bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak hanya ada lewat kepala. Teknik *heading* sangat kecil kemungkinannya terpakai dalam permainan sepakbola tetapi menentukan

kepada pelatih dan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri, menurut pelatih latihan *heading* kurang mendapat waktu latihan yang cukup dan metode latihan yang kurang variatif, dan menurut siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola mereka kurang tertarik dengan teknik *heading* dan juga latihan *heading* kurang mendapat porsi latihan yang cukup sehingga siswa peserta masih ada rasa takut dan ragu untuk melakukannya, sementara itu teknik *heading* sangat penting dalam sepakbola karena salah satu teknik dasar sepakbola adalah menyundul bola (*heading*). 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 berpasangan dan salah satu cara latihan itu adalah latihan *juggling* bola menggunakan kepala yang telah dimodifikasi.

Penggunaan inovasi yang baru juga harus dilakukan pada teknik-teknik dasar yang lain sehingga latihan tidak hanya monoton dan anak-anak tidak bosan.

Dengan memperhatikan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk

Pengaruh Latihan *Juggling...*(Yoga Dwi Nugroho) 4 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 Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2005 : 212).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 IMOGIRI Jln. Imogiri Timur Km 14 Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2017 s/d 31 November 2017.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri tahun 2017 yang berjumlah 20 anak. Pada penelitian ini dikarenakan semua populasi mendapat perlakuan yang sama maka penelitian ini disebut penelitian populasi.

Instrumen Penelitian

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 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.

Gagal apabila orang coba memainkan bola tidak dengan dahi dalam memainkan bola.

Teknik Pengumpulan Data

Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data. Peneliti mencari objek penelitian dan mengajukan surat permohonan penelitian kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Imogiri, kemudian peneliti menentukan populasi untuk diteliti yaitu siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri sebanyak 20 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes keterampilan *heading* bola yang dikembangkan oleh Nurhasan.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji *t sample* berpasangan (*paired samplet-test*). Setelah hasil *pre-test* dan *post-test* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji *t sample* berpasangan (*paired samplet-test*). berikut adalah rumus Uji *t* (Suharsimi, 2005 : 395) :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N(N-1)}}}$$

Dengan keterangan:

- T : harga untuk sampel berkolerasi
 \bar{D} : (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan Skor tes akhir untuk setiap individu.
 D : rerata dari nilai perbedaan (rerata dari \bar{D})
 D^2 : kuadrat dari D
 N : banyaknya subjek penelitian

Untuk mengetahui hasil perlakuan penelitian digunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{MeanDiferent}}{\text{MeanPretest}}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Keterampilan *Heading Pretest*

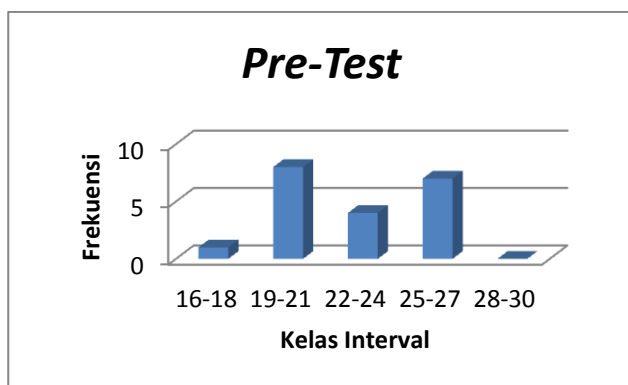
Deskripsi data *pre-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre-test* atau sebelum diberikan perlakuan.

Hasil analisis deskriptif data *pre-test* keterampilan *heading* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri memperoleh nilai maksimum = 27,00; nilai minimum = 16,00; rerata = 22,6; median = 22,5; modus = 20,00; dan nilai standar deviasi = 2,91. berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *pre-test*

N	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
1	16-18	1	5,00%	1
2	19-21	8	40,00%	9
3	22-24	4	20,00%	13
4	25-27	7	35,00%	20
5	28-30	0	0,00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre-test*.



Gambar 1. Histogram Data *Pre-test*
Keterampilan *Heading*

Keterampilan *Heading Post-Test*

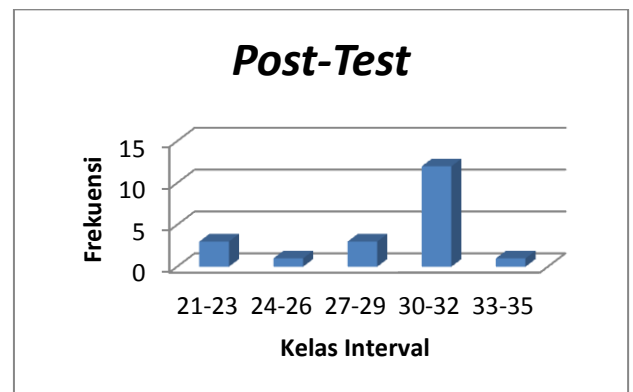
Diskripsi data *post-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *post-test*.

Hasil analisis deskriptif data *post-test* keterampilan *heading* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri memperoleh nilai maksimum = 33,00; nilai minimum = 21,00; rerata = 28,90; median = 30,00; modus = 30,00; dan nilai standar deviasi = 3,39. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

N	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
1	21-23	3	15,00%	3
2	24-26	1	5,00%	4
3	27-29	3	15,00%	7
4	30-32	12	60,00%	19
5	33-35	1	5,00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *post-test*.



Gambar 2. Histogram Data *Post-test*
Keterampilan *Heading*

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap ketrampilan *heading* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa thitung lebih besar dari ttabel, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *juggling* menggunakan kepala terhadap ketrampilan *heading* di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri. Pada saat *pre-test* besarnya rata-rata adalah 22,6 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 28,9. Hasil ini menunjukkan ketrampilan *heading* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri setelah berlatih *juggling* bola menggunakan kepala meningkat sebesar 7,30 atau sebesar 32,30% dari saat *pre-test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan *juggling* bola menggunakan kepala sebesar 32,30%.

Menyundul bola (*heading*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola, baik itu digunakan untuk mengoper bola ke teman, memberikan umpan, menghalau bola, 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 *juggling* bola menggunakan kepala, seseorang dirangsang untuk mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*), sehingga dengan latihan *juggling* bola menggunakan kepala mampu meningkatkan keterampilan *heading* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah latihan *juggling* bola menggunakan kepala keterampilan *heading* siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 32,30% dari sebelum diberikan latihan *juggling* bola menggunakan kepala. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan sepakbola, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada kegiatan latihan di ekstrakurikuler maupun kegiatan pembelajaran di kelas bahwa latihan *heading* sebaiknya menggunakan latihan *juggling* bola menggunakan kepala karena sangat efektif meningkatkan keterampilan *heading* siswa.

Pengaruh yang diberikan latihan *juggling* bola menggunakan kepala sangat besar, yaitu 32,30%. Hal ini mempunyai arti bahwa latihan *juggling* bola menggunakan kepala sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *juggling* bola menggunakan kepala dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya kemampuan *heading* siswa maka kemampuan bermain sepakbola siswa pun juga akan semakin meningkat, karena keterampilan *heading* merupakan salah satu kemampuan dasar dalam permainan sepakbola. Untuk itu

diharapkan agardalam latihan sepakbola diberikan latihan *heading* selain latihan mengoper, menghentikan bola, *shoting* bola, dan menggiring bola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat pengaruh signifikan latihan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* siswa di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri”.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* siswa di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Imogiri. Karena latihan *juggling* bola menggunakan kepala mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *heading*, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi guru penjas di sekolah maupun pelatih sepakbola di klub-klub sepakbola atau sekolah sepakbola dalam latihan *heading* agar menggunakan latihan *juggling* bola menggunakan kepala, karena dengan latihan menggunakan net keterampilan *heading* siswa meningkat secara signifikan. Sehingga dengan demikian tujuan pembelajaran *heading* akan tercapai, yaitu meningkatnya keterampilan *heading*.

Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada khususnya, dan keterampilan bermain sepakbola pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga kemampuan siswa ekstrakurikuler akan semakin meningkat.
3. Menyediakan sarana dan prasarana untuk latihan siswa ekstrakurikuler.

Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

Daftar Pustaka

- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : RinekaCipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tudor Bomp. (1994). *Theory and methodology of training*. (Terjemahan). Bandung: Program Pasca sarjana Universitas Padjadjaran.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: UNY.
- _____. (1999). “Upaya meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan melalui latihan senama erobik”. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

- _____. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Herwin. (2004). Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2005). Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: FIK UNY.
- Joseph Luxbacher. (2004). *SepakBola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yulistira.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta.
- Soewarno KR. (2001). *Sepakbola Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.