



# BRAVO'S

Jurnal Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan

Volume 08  
No. 02, 2020  
page 69-74

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR *HEADING* SEPAK BOLA BERBASIS BERMAIN

Ahmad Atiq<sup>1</sup>, Kumbul Selamat Budiyan<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Tanjung Pura  
[ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id](mailto:ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id)

URL : <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1506>

DOI : <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i2.1506>

### Article History:

Submitted:

20-06-2020

Accepted:

21-06-2020

Published:

26-06-2020

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model latihan teknik dasar heading sepakbola dengan berbasis bermain. Metode yang digunakan untuk mengembangkan produk berupa model latihan tehnik dasar heading sepak bola menggunakan *borg and gall*. Intrumens *heading* bola yang dimodifikasi untuk atlet pemula dan divalidasi oleh ahli atau pakar sepak bola dengan hasil bahwa setelah divalidasi oleh ahli yang berawal dari 20 variasi model latihan dribbling gugur 5 menjadi 15 variasi model latihan dribbling untuk atlet pemula usia 8-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil tes 9,9815 dan setelah diberikan perlakuan adalah 9,9270. Hasil tes menunjukkan peningkatan hasil *heading* sehingga teknik dasar *heading atlet* meningkat., sehingga bahwa kesimpulan dari pengembangan model latihan tehnik dasar heading bola sepak bola berbasis bermain untuk atlet pemula bisa diterima sesuai karakter pemain yang berusia 8-12 tahun.

**Kata Kunci:** Latihan Teknik Dasar, Sepak Bola, *Heading*

### Abstract

This study aims to determine the basic heading technical training model based on play. The method used to develop a product in the form of a training model is the basic technique of soccer heading using borg and gall. Ball heading intrusions were modified for novice athletes and validated by experts or soccer experts with the result that after being validated by experts starting from 20 variations of the 5 dribbling exercise model fall into 15 variations of the dribbling training model for beginner athletes aged 8-12 years. Based on the results of the study showed that the average value of 9.91515 test results and after treatment was 9.9270. The test results show an increase in the results of the heading so that the basic technique of the athlete's heading increases, so that the conclusion of developing a training model of the basic technique of playing soccer based soccer for beginners can be accepted according to the character of players aged 8-12 years.

**Keywords:** Basic Technical Training, Soccer, Heading



## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang bisa mewujudkan kebersamaan tidak melihat latar belakang karakteristik (Immawati, 2011). Melalui kerjasama dan kekompakan dalam bermain serta memberikan nilai – nilai yang sangat luar biasa besarnya dan baik (Hewitt et al., 2016) serta berpengaruh untuk meraih sebuah kemenangan budaya yang luhur untuk menjadi manusia yang baik, empati dan bertanggung jawab kepada siapapun (Andi, 2016).

Sepak bola berkembang dengan pesat dari sabang sampai meraoke yang bermuara di club- club kecil berupa sekolah sepak bola dalam proses program pembinaan latihan yang bersifat masal, junior, remaja dan senior (Susanto & Lismadiana, 2016). Latihan tehnik dasar sepak bola menjadi peranan penting untuk menjadi bagian integral yang dimainkan (Fadli, 2019).

Sepak bola merupakan alat komunikasi untuk saling mengenal baik itu usia pemula, usia dini, usia remaja, usia junior dan usia senior yang secara langsung berhadapan yang terdiri dari pemain berposisi kiper, belakang, tengah dan depan didampingi oleh pelatih diluar lapangan dan di pimpin langsung oleh wasit ketika permainan dimulai (Festiawan et al., 2019).

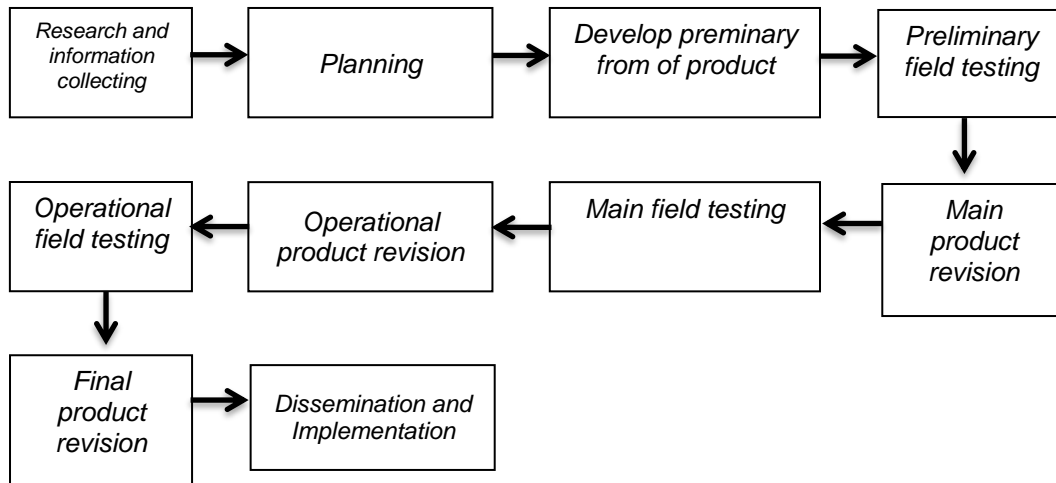
Sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu atau berkelompok dengan jumlah pemain yaitu sebelas pemain dan sudah termasuk dengan satu penjaga gawang (Festiawan, 2020). Sepak bola tidak pernah lelah dan melahirkan pemain yang handal melalui sebuah kemampuan untuk bisa maju dan berkembang bagi setiap pemain, didalam sepak bola yang dimainkan pemain memerlukan kemampuan yang didominasi oleh tehnik dasar, fisik, mental dan taktik (Mikail & Suharjana, 2019). Namun yang perlu digaris bawahi khususnya tehnik dasar sepak bola dimana keseluruhan tehnik sangat berpengaruh untuk meraih sebuah kemenangan, kemampuan tehnik ini salah satunya adalah *heading* (Aditya, 2016).

*Heading* sebenarnya gerakan tehnik yang sangat mudah dilakukan oleh pemain atau atlet pada umumnya (Pratama, 2015). Tapi yang terjadi sebuah kegagalan pada saat membuang bola dengan posisi belakang harusnya keatas namun sebaliknya, ketika di tengah para pemain sulit melakukan duel *heading* apalagi ketika pemain depan berpeluang untuk mencetak goal dengan posisi *heading* untuk itu pelatih harus memberikan variasi disetiap setiap latihan secara bertahap, dan terprogram, dan terarah dengan pola sederhana (“Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun,” 2019). Disini untuk atlet pemula yang baru menginjak usia 8-12 tahun yang sebenarnya dunianya adalah bermain maka hal tersebut cocok untuk diberikan dan dilatih oleh pelatih secara langsung dengan materi tehnik dasar sepak bola heading yang sesuai karakteristik atlet pemula yang sedang dalam tumbuh dan berkembang, bermain merupakan wujud langsung bahwa anak bisa menerima dan melakukan sehingga mengalami respek langsung untuk senang, gembira dan terpola secara psikologi (Widanita et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan Borg & Gall sebagai berikut: *Research and*

information collecting, 2) Planning, 3) Develop preliminary from of product, 4) Preliminary field testing, 5) Main product revision, 6) Main field testing, 7). Operational product revision, 8) Operational field testing, 9) Final product revision, dan 10) Dissemination and Implementation (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015). Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. *Instructional Design R and D* (Sumber: Gall et al., 2006)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan hasil dari tahapan yang sudah dilakukan oleh peneliti mengikuti tahapan – tahapan yang sesuai dengan prosedur yang di inginkan dimana penenliti melakukan hasil penelitian pendahuluan dengan menyebarkan angket oleh para pelatih yang bertugas di sekolah sepak bola diantaranya berupa penyebaran angket yang berisi 51 pertanyaan kepada 20 pelatih sepak bola di 3 kabupaten dan 1 kota yang berada di Jawa Tengah selama menjadi pelatih sekolah sepak bola.

Penelitian ini dilakukan di 3 kabupaten yaitu Kudus, Jepara, Wonosobo dan 1 Kota Semarang yang berada di Jawa Tengah bahwa dari 20 pelatih sekolah sepak bola menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Kriteria 18 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk dalam kategori cukup
- b. Kriteria 1 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk kategori kurang
- c. Kriteria 1 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk kategori kurang sekali

Artinya dari 20 pelatih yang melatih di beberapa sekolah sepak bola di 3 Kabupaten dan 1 kota yang ada di Jawa Tengah sangat memerlukan sebuah inovasi dan produk yang baru, yang diinginkan sebagai materi yang akan disampaikan untuk melatih kepada atlet yang berlatih yaitu pengembangan model latihan teknik dasar sepak bola berbasis bermain untuk atlet pemula.

### 1. Tahap perencanaan model

Tahap perencanaan model dilakukan oleh peneliti sebelum uji skala kecil peneliti melakukan beberapa tahap dalam menyiapkan model yang didalamnya adalah materi – materi bermain untuk disampaikan kepada atlet pemula usia 8- 12 tahun yang berlatih di sekolah sepak bola dalam proses menyiapkannya tentu 1) peneliti berlatar

belakang sebuah kebutuhan yang sudah dilakukan melalui penelitian kebutuhan, 2) hasil analisis bermain yang dikembangkan memiliki tahapan demi tahapan yang sempurna, 3) peneliti berfikir dan mengambil sebuah keputusan bentuk – bentuk latihan yang bermuara pada prinsip bermain

## 2. Validasi Ahli

Dari uji validasi ahli yang berawal dari 36 variasi model latihan tehnik dasar dribbling kebanyakan gugur dan tidak sesuai dengan karakteristik atlet pemula yang berusaha 8- 12 tahun yaitu yang tinggal 25 variasi model latihan tehnik dasar dribbling sepak bola, dengan alasan bahwa variasi model yang dikembangkan banyak kesamaan yang hamper mirip ketika variasi tersebut dilakukan, variasi yang digunakan masih tergolong sulit, dan perlu adanya kematangan teknik.

## 3. Instrumen tes

### a. Tes (*Heading*)

Tujuan:

Tes ini bertujuan mengukur kemampuan dan kecakapan mengheading bola kesasaran yaitu gawang

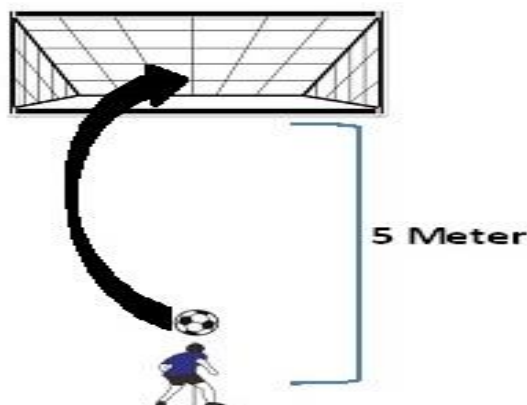
Pelaksanaan tes:

Bola diletakkan pada sebuah titik berjarak 5 meter dari garis gawang dan tepat di pertengahan lebar gawang. Dengan awalan Atlet (*testee*) meng*heading* bola tersebut sekuat mungkin kearah sasaran. Pelaksanaannya tidak dengan aba-aba. Oleh karena kecepatan tembakan juga mendapatkan penilaian, maka waktunya harus diambil. Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya tepat ketika kaki Atlet (*testee*) mengambil bola dan tepat saat bola masuk kegawang dengan melewati garis gawang, pengambil waktu menghentikan stopwatchnya.

Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah:

- 1) Hasil *heading* yang berupa angka sasaran yang dikenai bola
- 2) Kecepatan tembakan yang berupa waktu yang ditempuh bola dari mulai di *heading* sampai masuk gawang sebanyak 5 bola saat mengenai sasaran dan waktu dicatat.



## 4. Uji Efektifitas

### a. Deskriptif Statistik Tes *Heading*

Tabel 1. Hasil Paired Samples Statistics Pre Test dan Post Test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE_TEST	9,9815	20	,98647	,22058
POST_TEST	9,9270	20	,90919	,20330

Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai rata-rata hasil tes *heading* untuk atlet pemula usia 8-12 tahun sedang sebelum diberikan latihan *heading* adalah 9,9815 dan setelah diberikan perlakuan adalah 9,9270. Hasil tes menunjukkan peningkatan hasil *heading* sehingga teknik dasar *heading atlet* meningkat.

Tabel 2. Hasil Paired Samples Correlation Pre Test dan Post Tes

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE_TEST & POST_TEST	20	,964	,000

Berdasarkan hasil *ouput* tabel di atas bahwa koefisien korelasi gerak manipulatif sebelum dan sesudah diberikan model latihan *heading* dengan p-value  $0.00 < 0.05$  jadi kesimpulannya ada hubungan yang signifikan.

Tabel 3. Hasil Paired Samples Correlation Pre Test dan Post Tes

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE_TEST - POST_TEST	,05450	,26726	,05976	-,07058	,17958	,912	19	,373

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan menggunakan SPSS didapat Mean= 0,05450 menunjukkan selisih dari pre test dan post test, hasil t-hitung = 0,912 df = 19 dan p-value =  $0.00 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *heading*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil tes 9,9815 dan setelah diberikan perlakuan adalah 9,9270. Hasil tes menunjukkan peningkatan hasil *heading* sehingga teknik dasar *heading atlet* meningkat, sehingga bahwa kesimpulan dari pengembangan model latihan tehnik dasar heading bola sepak bola berbasis bermain untuk atlet pemula bisa diterima sesuai karakter pemain yang berusia 8-12 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A. (2016). Sepak Bola. *Wikipedia*.  
Andi, C. nugraha. (2016). SEPAKBOLA. In *pengertian sepakbola*.

- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2006). Educational Research: An Introduction, 8th Edition. *Educational An Introduction*.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355–372. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868892>
- Immawati, A. (2011). Pengaruh Pemberian Sport Drink terhadap Performa dan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun. *Universitas Dipenogoro 2011*, 1–35.
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun. (2019). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20352>
- Pratama, I. R. (2015). Pengaruh Daya Ledak dan Latihan Kekuatan terhadap Hasil Jump Heading. *Journal of Sport Sciences*.
- Rodríguez-Marroyo, J. A., & Antoñan, C. (2015). Validity of the session rating of perceived exertion for monitoring exercise demands in youth soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0058>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Widanita, N., Sukamti, E. R., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Tingkat Intelligence Qoutient ( IQ ) dan Bakat dengan Hasil Kejuaraan Senam POPDA DIY. *JTIKOR: Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24463>