

## **Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Heading Sepak bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun**

**Dr. Ahmad Atiq M.Pd**

**Mimi Haetami, M.Pd**

**Harmoko S.Pd**

**[ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id](mailto:ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id)**

**Universitas Tanjungpura**

### **Abstrak**

Sepak bola merupakan olahraga yang bisa mewujudkan kebersamaan tidak melihat latar belakang karakteristik (1) melalui kerjasama dan kekompakan dalam bermain serta memberikan nilai – nilai yang sangat luar biasa besarnya dan baik (2) serta berpengaruh untuk meraih sebuah kemenangan budaya yang luhur untuk menjadi manusia yang baik, empati dan bertanggung jawab kepada siapapun. 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, latihan tehnik dasar sepak bola menjadi peranan penting untuk menjadi bagian integral yang dimainkan, salah satunya tehnik dasar heading bola yang bertujuan untuk bisa membuang dan menjadikan goal ke gawang metode untuk mengembangkan produk berupa model latihan tehnik dasar heading sepak bola menggunakan *borg and gall* dengan tehnik sepuluh tahapan, sampel penelitian ini di uji coba oleh sekolah sepak bola undip semarang sebagai uji klompok kecil dengan jumlah 20 atlet, dan sekolah sepak bola Djarum kodus sebagai uji klompok besar 51 atlet sekaligus uji efektifitas 20 atlet dengan yang sudah dilakukan pada bulan januari sampai maret 2017. intrumen *heading* bola yang dimodifikasi untuk atlet pemula dan divalidasi oleh ahli atau pakar sepak bola dengan hasil bahwa setelah melakukan penelitian pendahuluan maka 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, dan dilakukan Berdasarkan tabel di atas 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 : Model Pengembangan, Latihan Teknik Dasar Sepak Bola, Bermain**

## **Pendahuluan**

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, sepak bola juga tidak kalah pentingnya adalah olahraga yang bisa menyatukan keberagaman antar umat yang beragama, antar budaya, antar suku dan antar bernegara karena sepak bola sendiri terlahir dan berkembang melalui pertandingan baik semi kompetisi maupun kompetisi yang diadakan oleh fifa, dan federasi sepak bola di setiap Negara masing – masing, sepak bola selalu memunculkan suasana yang senang, riang dan membuat cerita yang indah disetiap perjalanannya baik untuk usia berapapun hingga sampai saat ini 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, 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 bola yang harus dilakukan oleh setiap pemain pada saat latihan maupun pertandingan, heading sebenarnya gerakan tehnik yang sangat mudah dilakukan oleh pemain atau atlet pada umumnya namun yang terjadi sebuah kejanggalan 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, disini untuk atlet pemula yang baru menginjak usia 8-12 tahun yang sebenarnya dunianya adalah bermain maka hal tersebut cocok untuk diberikan dan di latih 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,

## **Kajian Pustaka**

### **1. Latihan Teknik Dasar Sepak bola**

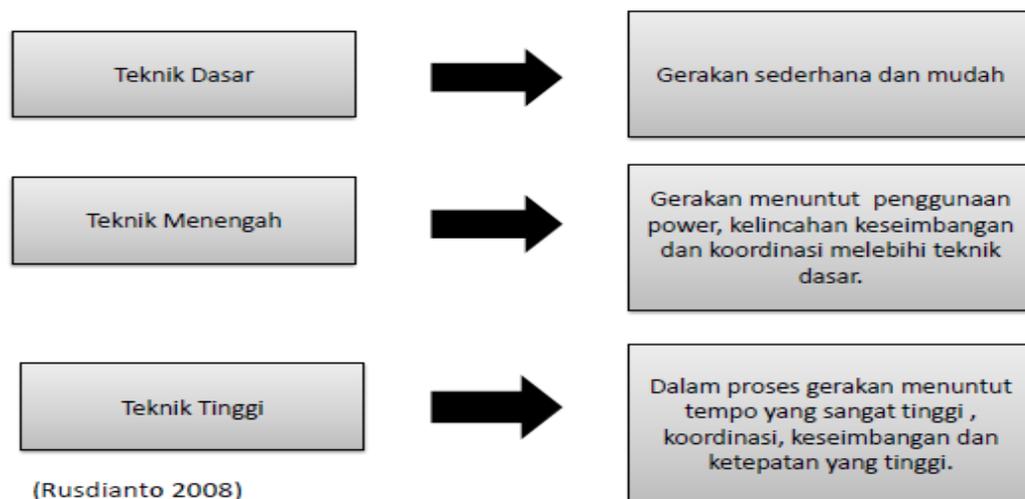
Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang di lakukan atlet. Dalam melakukan latihan teknik bempa menyarankan supaya tidak menggunakan model atau contoh teknik elit atlet, karena teknik mereka mungkin secara fisiologis tidak memenuhi syarat biomekanik, maka di sini disarankan menggunakan model yang dapat diterima oleh atlet yakni model yang sesuai

beo-mekanik dan fisiologis atlet. sedangkan Tangkudung menjelaskan identifikasi tipe ketrampilan yang dibutuhkan dalam melatih teknik. Beberapa pendapat diatas ditarik sebuah kesimpulan bahwa dalam sebuah cabang olahraga seorang pemain atau atlet harus mampu menguasai teknik yang baik dan benar agar dapat mengubah posisi sesuai dengan kondidisi yang sebenarnya, untuk dapat menguasai terknik yang baik dan benar maka atlet harus berlatih teknik sedemikian rupa dengan menyesuaikan potensi yang dimilikinya baik secara fisiologis maupun secara biomekaniknya.

Latihan teknik memiliki klasifikasi yang berbeda antara teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi, berikut ini penjelasannya:

**Gambar 1.**

**Macam-Macam Klasifikasi dalam Teknik**



Bersadarkan klasifikasi latihan teknik di atas maka, dapat dipahami bahwa dalam melakukan setiap latihan teknik haruslah melalui beberapa tahap mulai dari yang mudah sampai ke tingkat tinggi, merujuk dari teori tersebut maka dalam penelitian ini akan dilakukan proses sedemikian rupa sehingga dalam pelatihan dasar tenis lapangan akan menggunakan tahapan-tahapan seperti di atas. Proses Latihan Teknik Saat latihan teknik dapat dipastikan tujuan akhirnya terletak pada hasil gerak otomatisasi, dalam latihan agar terjadi gerak otomatisasi maka perlunya beberapa proses yang harus di lalui, menurut Rusdianti & Setyo Budiwanto latihan tekni harus melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada bagan di lembaran berikutnya:

**Gambar 2**  
**Tahap Latihan**



### **A. Tehnik dasar sepak bola**

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah mengumpan, menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, membelok, tendangan *volley*, menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), *tackling*, *shooting* dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, menggiring, menyundul dan *shooting* dalam Bermain sepak bola.

#### **1. Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)**

*Heading* adalah salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepak bola. Teknik ini merupakan salah satu cara dalam sepak bola untuk mengumpan atau mencetak gol. “Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan variatif., dengan adanya heading para pemain harus memberanikan diri untuk melakukan dengan cara membuka mata dan posisi tepat agar bola yang di heading tetap dalam pola tertentu. *Heading* adalah “seni mengarahkan bola dengan menggunakan bagian kepala untuk mendorong atau menghantam bola ke suatu sasaran”. *Heading* sering terjadi pada saat pemain melakukan lemparan ke dalam, dan pada saat tendangan penjur. Artinya bahwa heading bisa dilakukan dengan kembali pada orang yang melempar kedalam atau melakukan dengan bek kepada teman lainnya Gerakan menyundul bola sangat berperan dalam Bermain sepak bola, khususnya untuk menjaringkan bola ke gawang. Hasil sundulan bola justru akan membuat gol yang lebih cantik. Untuk menyundul dengan baik, maka perkenaan bola dapat dilakukan dengan dahi atau kening. Sedangkan cara pelaksanaannya dapat dilakukan secara berdiri atau dengan melompat.

Berikut teknik menyundul bola:

1. Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola.
2. Kedua lutut agak ditekuk.
3. Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, lalu patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.
4. Gerakan menyundul ini dapat dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

**Gambar 3**  
**Heading Bola**



Sumber: Danny Mielke, *Dasar-dasar Sepak Bola*  
(Bandung: Pakar Raya 2007), h.52

Teknik dasar *heading* bola bisa juga dilakukan dengan bola yang dilempar sendiri, bola dilempat teman pada saat latihan dan pemainnya bergerak baik dengan bagian kening depan atas mata sebagai bola yang dilepaskan arah tujuannya kedepan dengan situasi yang menentukan, mengheading bola juga bisa dilakukan pemain yang diam dan bolanya yang bergerak, dan yang terakhir bahwa pemain bergerak dan bolanya juga sama bergerak jika pemain belakang wajib melakukannya heading keatas jauh, pemain tengah bisa diberikan pada teman, dan jika pemain depan wajib dan bisa mencetak goal dikarenakan yang pali sulit bagi penjaga gawang adalah menerima bola heading.

## Metodologi

### 1. Model Pengembangan Borg and Gall

Deskripsi tentang prosedur dan langkah-langkah penelitian pengembangan sudah banyak dikembangkan. Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk, dan manguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validitas. Dengan demikian, konsep penelitian pengembangan lebih dapat diartikan sebagai upaya pengembangan yang sekaligus disertai dengan upaya validitasnya.

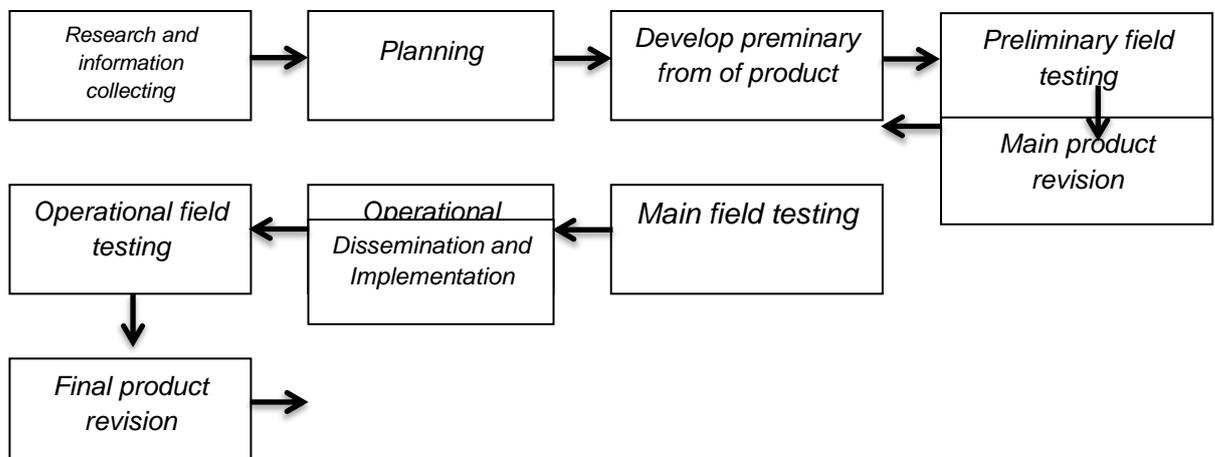
Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan Borg & Gall sebagai berikut :

- 1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preminary 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*

Atau dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar di bawah ini

**Gambar 4**

### ***Instructional Design R and D***



Sumber: *Walter R. Borg and Meredith D. Gall, Educational Research: An Introduction, 4<sup>th</sup> Edition. (New York: Longman Inc., 1983)*

2. Populasi, sampel tempat penelitian dan waktu penelitian
  - a. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepak bola undip semarang sebagai uji klompok kecil dan sekolah sepak bola Djarum kodus sebagai uji klompok besar dan sekaligus uji efektifitasnya
  - b. Sampel penelitian ini berjumlah 20 atlet pemula yang usianya diantara 8-12 tahun di sekolah sepak bola undip sebagai uji klompok kecil dan 51 atlet pemula yang usianya diantara 8- 12 tahun di sekolah sepak bola Djarum kodus sebagai uji klompok besar sekaligus uji efektifitasnya berjumlah 20 atlet
  - c. Waktu penelitian dilakukan pada bulan januari sampai bulan maret 2017 di lapangan sepak bola undip semarang dan lapangan sepak bola Djarum kodus

#### A. Hasil penenlitian

Hasil penenlitian ini merupakan hasil dari tahapan yang sudah dilakukan oleh penenliti mengikuti tahapan – tahapan yang sesuai dengan prosedur yang di inginkan dimana penenliti melakukan hasil penenlitian pendahuluan dengan menyebarkan angket oleh para pelatih yang bertugas di sekolah sepak bola diantaranya adalah sebagai berikut :

##### 1. Hasil Analisis Kebutuhan Pentingnya Model Latihan Untuk Atlet Pemula

Pada tabel 4.1 akan disajikan data hasil analisis kebutuhan model latihan teknik dasar sepak bola untuk atlet pemula usia 8-12 tahun di sekolah sepak bola yang 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. Sebagaimana tabel 4.1 di bawah ini:

**Tabel 1**  
**Hasil Penelitian Pendahuluan Kepada Pelatih**

No	Nama SSB	Usia	Nilai Skor	Klasifikasi
1.	SSB KELET	12	84	Cukup
2.	LPSB BINA INTI BANDUNG RESO	12	96	Cukup
3.	SSB PUTRA WELAHAN	12	92	Cukup
4.	LPSB PUTRA KURYA	12	94	Cukup
5.	SSB PERSEKAR	12	92	Cukup
6.	SSB PUTRA LAKSANA	12	94	Cukup
7.	SSB BINA PUTRA	12	100	Cukup
8.	SSB BINA PUTRA WSB	12	95	Cukup
9.	SSB GARUDA HIJAU	12	100	Cukup
10.	SSB BINA PUTRA WONOSOBO	12	82	Kurang
11.	SSB BINA PUTRA	12	99	Cukup

12.	SSB PERSIGALA GARUNG KUDUS	12	93	Cukup
13.	LSSB DJARUM	12	95	Cukup
14.	SSB PARKID PUTRA	12	99	Cukup
15.	SSB PESIANGGA GAULON	12	102	Cukup
16.	SSB UNDIP SEMARANG	12	88	Cukup
17.	SSB TUGU MUDA SEMARANG	12	55	Kurang sekali
18.	SSB TERANG BANGSA SEMARANG	12	91	Cukup
19.	SSB PERSADA SEMARANG	12	105	Cukup
20.	SSB PANGUDHI LUHUR SEMARANG	12	91	Cukup

Dari hasil analisis sebagai penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 sampai 24 juli 2016 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:

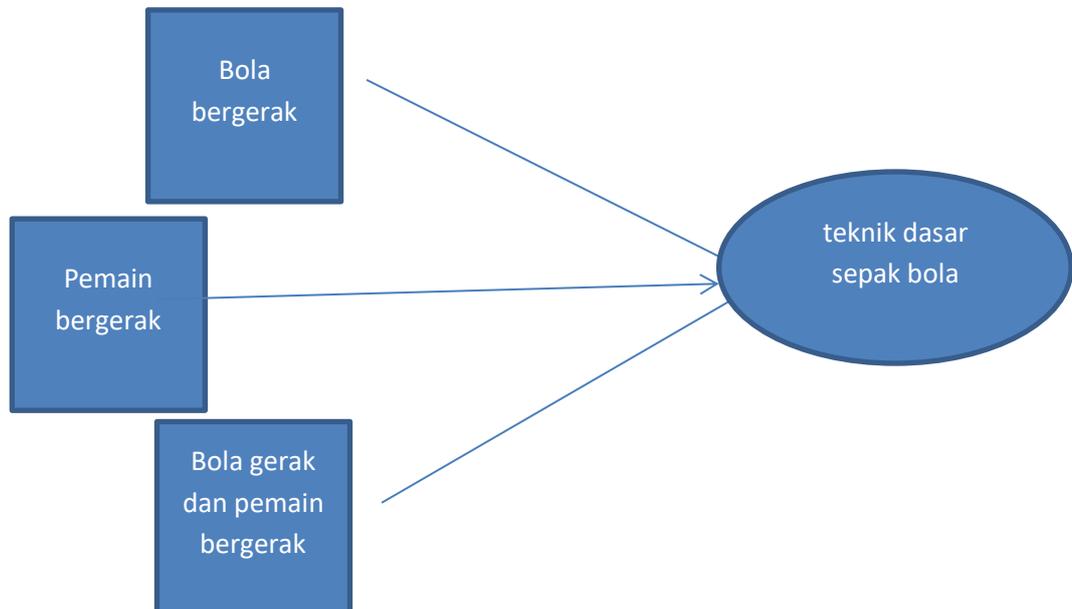
- a. Kriteria 18 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk dalam kategori cukup
- b. Kriteria 1 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk kategori kurang
- c. Kriteria 1 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk kategori kurang sekali

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.

## **2. 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 :

Gambar 5 desain pengembangan model



3. 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 gunakan masih tergolong sulit, dan perlu adanya kematangan tehnik

4. intrumen tes

1) 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*)

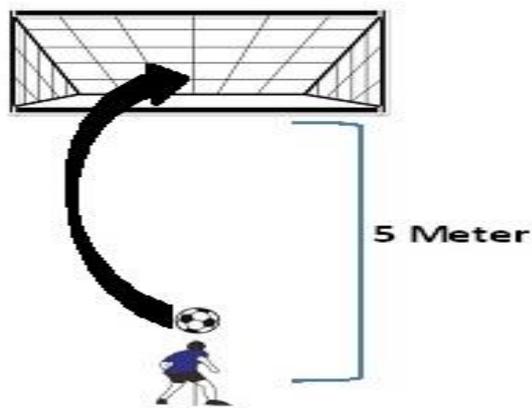
mengambil bola dan tepat saat bola masuk ke gawang dengan melewati garis gawang, pengambil waktu menghentikan stopwatchnya.

**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. Waktu dicatat

**Gambar 3.6 Heading**



Sumber: Peneliti

**5. Uji Efektifitas**

**a. Deskriptif Statistik Tes *Heading***

**Tabel 2**  
**Hasil Paired Samples Statistics Pre Test dan Post Test**

		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 3**  
**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 kesimpulanya ada hubungan yang signifikan.

**Tabel 4**  
**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			
Pair1 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*.

**B. DAFTAR PUSATAKA**

Borg, Walter R. and Meredith D. Gall. (1983). Educational Research: An Introduction, 4<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc.

Clive Gifford, 2007 *Keterampilan Sepak Bola* (Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama

Cosby S. Roger & Janet K. Sawyers. 1995), *Play In The Lives of Children*. Washington DC: NAEYC,

Dwijawiyata, 2013 *Mari Bermain Bermain Kelompok untuk Anak* Yogyakarta: Kanisius

Harsono. 1988 *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan

Tudor Bompa, G Gregory Haff, 2009 *Periodization Theory And Methodology Of Training*

Tangkudung, J dan Puspitorini W. 2012 *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, akarta: Cerdas Jaya,.

Rusdianto & Setyo Bidiwanto. 2008 *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang

Husdarta, 2009 *Manajemen pendidikan jasmani* (Bandung: Alfabeta,)

Mayke S. Tedjasaputra, 2007 *Bermain mainan dan Bermain* (Jakarta: Pt Gramedia

Sue Docket & Marlyn Fleer. 2000 *Play & Pedagogy in Early Childhood – Bending the Rules*. Sidney: Harcourt

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Immawati A. Pengaruh Pemberian Sport Drink terhadap Performa dan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun. Univ Dipenogoro 2011. 2011;1–35.
2. Hewitt A, Greenham G, Norton K. Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *Int J Perform Anal Sport*. 2016;16(1):355–72.