

**PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI TERHADAP
KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA BAGI ANAK
DI SSB BIMA PUTRA LAMPUNG TIMUR**

(Skripsi)

Oleh

Rian Hidayatullah



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA BAGI ANAK DI SSB BIMA PUTRA LAMPUNG TIMUR

Oleh

RIAN HIDAYATULLAH

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. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan variasi memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dalam sepakbola ($t_{hitung} = 9,701 > t_{tabel} = 2,045$). Hasil penelitian menunjukkan model latihan variasi terdapat pengaruh yang signifikan dalam kemampuan menyundul bola pada anak di SSB Bima Putra Lampung Timur.

Kata kunci : menyundul bola, model latihan variasi, sepakbola

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF VARIATION EXERCISE MODELS TOWARD CHILDREN'S HEADING A BALL ABILITY IN SBB BIMA PUTRA EAST LAMPUNG

By

RIAN HIDAYATULLAH

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. It indicates that variation exercise model gives an influence to improve children's ability of heading a ball in football ($t_{\text{value}} = 9,701 > t_{\text{table}} = 2,045$). 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.

Keywords: football, heading, variation exercise models

**PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI TERHADAP
KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA BAGI ANAK
DI SSB BIMA PUTRA LAMPUNG TIMUR**

Oleh

Rian Hidayatullah

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI
TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL
BOLA BAGI ANAK DI SSB BIMA PUTRA
LAMPUNG TIMUR**

Nama Mahasiswa : **Rian Hidayatullah**

No. Pokok Mahasiswa : 1413051065

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003

Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

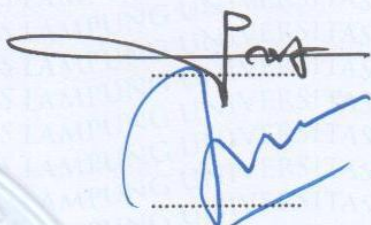
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **08 Oktober 2019**

SURAT PERNYATAAN

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rian Hidayatullah

NPM : 1413051065

Tempat Tanggal Lahir : Metro, 12 April 1996

Alamat : RT.04 RW.01 Desa Purwosari Kecamatan Batanghari Nuban
Kabupaten Lampung Timur Provinsi Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Bagi Anak di SSB Bima Putra Lampung Timur” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juni 2019 sampai dengan 4 Agustus 2019. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandarlampung, 08 Oktober 2019



Rian Hidayatullah
NPM 1413051065

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Rian Hidayatullah, lahir di Metro, Provinsi Lampung pada tanggal 12 April 1996, sebagai anak ke-3 dari Bapak Kuswondo, A.Ma dan Ibu Khayatun. Penulis menegap pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN 1 Purwosari Kabupaten Lampung Timur lulus pada tahun 2008,

Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah lulus pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2014 penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Selama menempuh pendidikan di Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi penulis pernah menjadi delegasi Provinsi Lampung dalam Pertukaran Pemuda Antar Provinsi Jambore Pemuda Indonesia tujuan Palangkaraya Kalimantan Tengah pada Tahun 2016. Meraih juara III pada Kejuaraan Nasional antar perguruan tinggi cabang olahraga Cricket di UNJ Jakarta Tahun 2017. Meraih Juara 1 Mekhanai Kabupaten Way Kanan pada Tahun 2017 dan menjadi wakil Kabupaten Way Kanan ke tingkat Provinsi Lampung serta meraih Predikat Mekhanai Berbakat II Provinsi Lampung. Meraih Juara II pada pemilihan Duta Kopi Provinsi Lampung dalam acara

International Coffe Day pada Tahun 2017. Menjadi delegasi Provinsi Lampung sebagai *Liaison Officer* Provinsi Papua pada Jambore Pemuda Indonesia di Sawahlunto Sumatera Barat pada Tahun 2017 dan *Liaison Officer* Provinsi Maluku pada Jambore Pemuda Indonesia di Bangka Tengah Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2018.

Dalam organisasi penulis pernah aktif di UKM tingkat fakultas yaitu BEM FKIP Unila menjadi Komandan Tertinggi Brigade Muda BEM FKIP Unila pada periode 2014-2015, menjadi Ketua Bidang Kaderisasi HIMAJIP FKIP Unila periode 2015-2016, periode yang sama 2015-2016 menjadi Staff Ahli Akspro (Aksi dan Propaganda) BEM FKIP Unila, serta pada periode 2016 penulis menjadi Kepala Departemen Kominfo (Komunikasi dan Informasi) UKM JUDO Unila. Penulis juga menjadi Wakil Sekretaris Umum Pengurus Provinsi Federasi Triathlon Indonesia (FTI) periode 2019-2024 dan menjadi Pengurus KONI Provinsi Lampung periode 2019-2023 di bidang Pembinaan Prestasi (BINPRES).

Pada Tahun 2017, melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tegal Mukti Kecamatan Negeri Besar, Kabupaten Way Kanan, dan sekaligus melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SDN 1 Tegal Mukti, Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

**“Barang Siapa Bersungguh-sungguh, Sesungguhnya Kesungguhan Itu
Adalah Untuk Dirinya Sendiri.”
(QS. Al-Ankabut [29]:6)**

**“Lakukan Yang Terbaik, Sehingga Aku Tak Akan Menyalahkan Diriku
Sendiri Atas Segalanya.”
(Magdalena Neuner)**

**"Sukses Adalah Bukan Sekedar Melanjutkan Mimpi, Tapi Mulailah
Mewujudkannya, Karna Proses Tidak Akan Menghianati Hasil."
(Rian Hidayatullah)**

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada ALLAH SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang atas segala nikmat yang diberikan kepada penulis. Sehingga tiada alasan bagi penulis untuk tidak memuji dan bersyukur kepada-Nya. Semoga ALLAH SWT selalu meridhoi.

Karya ini ku persembahkan kepada :

Ibunda ku Khayatun dan Ayahanda Kuswondo, A.Ma

yang sangat saya sayangi dan cintai engkau adalah pahlawan hidup yang takkan tergantikan, yang telah membesarkan ku dengan penuh kasih dan sayang, mendidik ku hingga sekarang dengan penuh kesabaran, selalu mendukung anakmu disetiap kegiatan baik di akademik maupun non-akademik dan selalu mendoakan anakmu disetiap waktu. Semoga anakmu selalu menjadi kebanggan bapak dan ibu, anakmu Rian Hidayatullah semoga selalu dapat bermanfaat bagi Agama, Keluarga, Nusa dan Bangsa. Aamiin..

Kakak-kakak ku yang selalu memberikan motivasi, dukungan baik materil maupun moril sehingga menjadi adik yang selalu kalian banggakan.

Sahabat-sahabatku yang luar biasa PENJASKESREK 2014

rekan seperjuangan dan senasib yang telah berjuang dan akan selalu dikenang, dan tak lupa sahabat LAPAH MIDER yang telah banyak memberikan pengalaman-pengalaman baru kepada saya.

Almamaterku Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis berterimakasih kepada Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., sebagai pembimbing satu dan Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., sebagai pembimbing dua, serta Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran dan tak lupa kepada Bapak Heru Sulistianta, S.Pd., M. Or., sebagai pembimbing akademik yang telah membimbing selama perkuliahan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Bagi Anak di SSB Bima Putra Lampung Timur**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Lampung dan sebgain dosen Penguji Utama yang telah memberikan kritik dan saran sampai penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., Pembimbing satu yang telah bersusah payah membimbing saya sampai menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Lungit Wicaksono, M.Pd., Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan.
7. Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Ibu dan Bapak tercinta, atas segala bentuk dukungan, do'a, dan selau menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu.
9. Mbakku Wakhidah Fitriani, S.Pd., dan Mamasku M. Ikhwanuddin, S.Pd., yang saya sayangi terimakasih atas segala bentuk dukungan dan motivasinya.
10. Teman seprogram studiku, PENJASKESREK 2014 atas kebersamaan dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan.
11. Teman-teman KONTRAKAN AR-RIDHO yang telah memberikan semangat dan bersama-sama berjuang dalam suka dan duka.
12. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 08 Oktober 2019
Penulis,

Rian Hidayatullah

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Permainan Sepakbola	8
1. Pengertian Permainan Sepakbola	8
2. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	9
B. Menyundul Bola dalam Permainan Sepakbola	10
1. Pengertian Menyundul Bola	10
2. Teknik Menyundul Bola.....	12
3. Macam-Macam Sundulan dalam Sepakbola	13
C. Model Latihan Variasi.....	16
1. Pengertian Model Latihan Variasi.....	16
2. Prinsip-Prinsip Latihan	18
3. Tujuan Latihan.....	19
D. Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyundul Bola	20
1. Latihan Bervariasi Posisi Tetap	21
2. Latihan Bervariasi Posisi Berubah	22
E. Penelitian Relevan.....	23
F. Kerangka Berpikir	24
G. Hipotesis.....	25
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Variabel Penelitian	27
D. Design Penelitian.....	28

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Program Latihan.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	31
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data	35
2. Hasil Penelitian pada Kelompok Model Latihan Variasi	36
3. Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol	37
B. Analisis Data	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Homogenitas.....	38
3. Uji Hipotesis	39
C. Pembahasan	40
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Menyundul Bola	36
2. Uji Normalitas.....	38
3. Uji Homogenitas	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perkenaan Dahi Menyundul Bola.....	11
2. Variasi Menyundul Bola.....	20
3. Latihan Menyundul Bola Posisi Tetap	21
4. Latihan Menyundul Bola Posisi Berubah.....	22
5. Diagram Tes Awal dan Akhir Model Latihan Variasi	36
6. Diagram Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	47
2. Surat Balasan Penelitian SSB Bima Putra.....	48
3. Tes Awal Hasil Kemampuan Menyundul Bola Pada SSB Bima Putra Lampung Timur	49
4. <i>Ordinal Pairing</i> Kelompok Model Latihan Variasi dan Kelompok Kontrol.....	51
5. Tes Akhir Kemampuan Menyundul Bola Pada SSB Bima Putra Lampung Timur Kelompok Model Latihan Variasi.....	52
6. Tes Akhir Kemampuan Menyundul Bola Pada SSB Bima Putra Lampung Timur Kelompok Kontrol.....	53
7. Rekapitulasi Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Model Latihan Variasi dan Kelompok Kontrol	54
8. Uji Prasyarat Normalitas	55
9. Uji Prasyarat Homogenitas.....	56
10. Tabel Uji t Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada SSB Bima Putra Lampung Timur.....	57
11. Tabel Uji t Perbedaan Tes Akhir Kelompok Model Latihan Variasi dan Kelompok Kontrol	58
12. Tabel Uji t.....	59
13. Dokumentasi Penelitian	61
14. Program Latihan Model Latihan Variasi Menyundul Bola	63

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat populer di masyarakat. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat 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”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seorang pemain memiliki keempat aspek tersebut, dari keempat aspek tersebut salah satu hal yang mendasar agar terampil bermain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini disebabkan karena teknik dasar tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain sepakbola secara terampil. Johan Cryuff berpendapat ” Jangan harap seorang pemain bisa menjadi hebat apabila pada saat ia berumur 14 tahun teknik-teknik dasar belum dikuasainya ”. Menguasai teknik dasar tersebut dibutuhkan latihan teknik secara sistematis dan bertahap. Setiap individu yang mengembangkan dan menyalurkan bakatnya akan menghasilkan sesuatu yang besar dan berani yaitu sebuah prestasi (Sanjaya, 2015:9). Latihan teknik tersebut bertujuan untuk memahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan (Febrianto, 2017:3).

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 mereka dapat bermain dalam suatu tim dengan teknik dan taktik yang benar. demikian pula yang dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) Bima Putra Lampung Timur.

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 yang terbaik sepanjang sejarah melakukan sundulan gol terbanyak adalah Cristiano Ronaldo asal Portugal dengan 123 gol yang dilakukan dengan sundulan dikutip dalam majalah bola.tempo.co pada Maret 2019. Sedangkan untuk pemain Indonesia pemilik sundulan terbaik seperti Bambang Pamungkas dan penerusnya Septian Satria Bagaskara yang bermain di Timnas U-23.

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 bagi anak di SSB Bima Putra Lampung Timur. Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang 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 timnya. 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 Bagi SSB Bima Putra Lampung Timur.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan menyundul bola dipengaruhi oleh keadaan fisik yaitu kekuatan otot tungkai dalam melakukan lompatan, otot perut dan punggung dalam lentukan badan dan otot leher untuk hasil sundulan.
2. Kemampuan mengarahkan bola ke sasaran saat menyundul bola belum maksimal.
3. Kurang tepatnya perkenaan bola pada dahi yang benar saat menyundul bola dari hasil umpan lambung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah model latihan variasi berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menyundul bola bagi anak di SSB Bima Putra Lampung Timur”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh yang signifikan dari model latihan variasi terhadap kemampuan menyundul bola bagi anak di SSB Bima Putra Lampung Timur.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dalam memanfaatkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Guru Olahraga

Dapat dijadikan rujukan untuk menentukan bentuk latihan dalam peningkatan kemampuan menyundul bola.

2. Bagi Sekolah Sepakbola (SSB)

Dapat dijadikan bahan pedoman dan rujukan untuk melatih atlet pemula dalam program latihan menyundul bola.

3. Bagi Program Studi Penjas

Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang akan melaksanakan Praktek Profesi Kependidikan (PPK) atau melaksanakan pengembangan penelitian dengan tema yang sama.

4. Bagi Pengcab dan Pengprov PSSI

Menjadi bahan referensi meningkatkan kualitas ajar bagi pelatih yang ada di daerahnya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Permainan Sepakbola

1. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. KBBI (1995:918). Bagi setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan. Sedangkan bagi penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan semua anggota badannya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2004:2) ”kipер diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah pinalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala”.

Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Terdapat garis ditengah lapangan membagi luas yang sama, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat, dan setelah waktu istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya. Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik.

Menurut Muhajir (2004:25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu :

- a. Teknik tanpa bola (teknik badan) adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- b. Teknik dengan bola diantaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Marta Dinata (2007:6-15) dalam teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari:

a. Teknik Mengumpan / Passing

Mengumpan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki.

b. Teknik Menghentikan / Menahan Bola

Teknik menahan / menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain sepakbola. Karena apabila menerima bola (*passing*) dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut lawan.

c. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola sangat perlu dikuasai karena ini adalah kelanjutan dari suatu penyerangan dan pertahanan dengan pihak lawan.

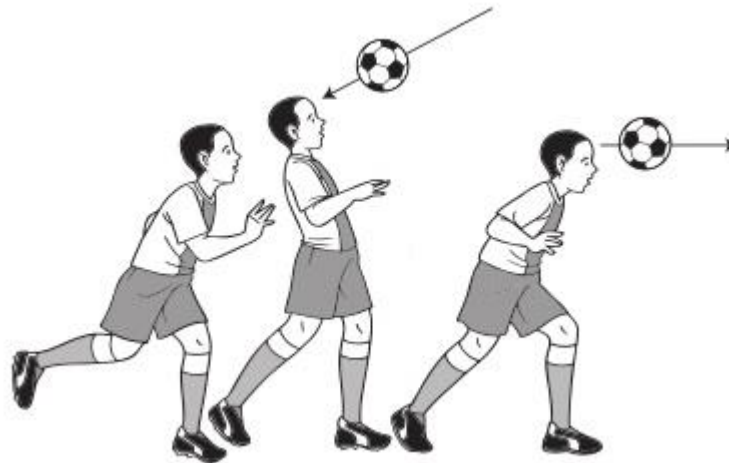
B. Menyundul Bola dalam Permainan Sepakbola

1. Pengertian Menyundul Bola

Menurut Mielke (2007:51) ” menyundul bola harus memakai dahi dan usahakan mata harus selalu tertuju pada bola”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa menyundul bola harus dilakukan dengan tepat menggunakan dahi dan mata harus selalu terbuka.

Mencetak gol melalui sundulan merupakan gol yang sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Hal ini disebabkan karena penjaga gawang sulit menerka arah bola. Menurut 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. Anda dapat menggunakan kepala anda untuk menyundul bola ke teman anda atau menghempaskannya ke dalam gawang. Sundulan dengan kepala merupakan sundulan paling sulit diantisipasi kiper.



Gambar 1. Perkenaan Dahi Menyundul Bola
Sumber : Eric C. Batty (2017:107)

Ketepatan perkenaan bola pada dahi merupakan faktor yang sangat menentukan terhadap hasil sundulan. Kesalahan perkenaan bola pada bagian kepala akan mengakibatkan rasa sakit atau pusing, sehingga mengakibatkan rasa takut apabila berebut bola melambung di udara. Menurut Eric C. Batty (2007:108) ”kemungkinan saling membenturkan kepala atau hidung serta mata tertumbuk, sangatlah besar. Rasa takut ini semakin hebat jika pemain itu sebelumnya pernah mengalami kejadian yang kurang menyenangkan ketika melakukan sundulan”.

Agar sundulan yang dilakukan tidak terasa sakit di kepala, maka perkenaan bola harus tepat pada dahi. Pelaksanaan dalam menyundul bola harus

terkoordinasi dengan baik dari seluruh anggota badan. Dengan demikian sundulan yang dilakukan hasilnya lebih baik.

2. Teknik Menyundul bola

Penguasaan teknik menyundul bola merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan sundulan. Bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola harus dikoordinasikan dengan baik.

Menurut Timo Scheunemann (2008:51) dasar-dasar teknik menyundul bola yaitu :

- a. Bagian kepala yang dipakai untuk *heading* adalah dahi bagian tengah. Untuk memastikan bagian kepala yang benar yang membentur bola, saat melakukan *heading* mata jangan ditutup. Hindari pemakaian bagian kepala lainnya untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.
- b. Saat menanduk bola, kuatkan leher dan pundak lalu ayunkan leher, kepala, dan pundak secara bersamaan dari belakang ke depan sehingga *heading* memiliki *power*.
- c. Untuk *defensive heading* atau tandukan yang bersifat menghalau bola, sebisa mungkin tanduk bola dari bawah ke atas dan ke samping kiri atau kanan.
- d. Untuk *offensive heading* atau tandukan dengan tujuan mencetak gol, sebisa mungkin tanduk bola dari atas ke bawah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik menyundul bola merupakan rangkaian gerak yang terkoordinasi dengan baik mulai dari gerakan kaki, badan, otot-otot leher, kepala (dahi), mata tetap terbuka,

mengantisipasi dan menjemput datangnya bola serta mengarahkan sundulannya pada sasaran yang diinginkan.

3. Macam-macam Sundulan dalam Permainan Sepakbola

Menyundul bola dapat dilakukan ke berbagai arah di dalam lapangan permainan. Hal ini tergantung sasaran dan keinginan pemain yang melakukan sundulan. Sundulan dapat diarahkan ke depan, ke samping, atau ke belakang. Sundulan tersebut dilakukan berdasarkan situasi permainan yang sedang dihadapi. Disamping itu juga didasarkan tujuan atau sasaran yang diinginkan. Oleh karena itu dalam melakukan sundulan harus memperhatikan hal-hal tersebut, sehingga sundulan yang dilakukan akan lebih baik dan tepat pada sasaran. Eric C. Betty (2007:111-120) mengemukakan macam-macam sundulan dalam permainan sepak bola antara lain : (1) Menyundul untuk bertahan, (2) Menyundul bola ke gawang, (3) Menyundul bola yang datang memantul, (4) Sundulan menukik, (5) Menyundul untuk mengontrol bola, (6) Menyundul untuk menyimpangkan bola, dan pengertian dari macam-macam menyundul bola dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Menyundul bola untuk bertahan

Persyaratan utama dalam melakukan sundulan untuk bertahan yaitu harus diatur ketinggian dan jarak setepat mungkin, terutama dalam mempertahankan timnya dari serangan lawan. Bola harus disundul lebih tinggi dari kepala pemain-pemain lainnya sejauh mungkin. Di dalam melakukan sundulan pertahanan pada prinsipnya untuk menyelamatkan timnya dari serangan lawan. Biasanya sundulan pertahanan diarahkan

ke samping kiri atau kanan atau bahkan diarahkan kepada penjaga gawang.

b. Menyundul bola ke gawang

Semua pemain sepakbola mempunyai kesempatan untuk melakukan sundulan langsung ke gawang. Biasanya pemain penyerang depan mempunyai kesempatan yang paling banyak untuk melakukan sundulan ke gawang lawan. Kesempatan yang diperoleh pemain penyerang tersebut didukung oleh pemain tengah atau pemain pertahanan yang mendukung serangan. Dukungan itu dapat berupa tendangan bebas atau tendangan sudut atau operan lainnya. Dengan demikian bagi pemain penyerang dapat melakukan sundulan ke arah gawang.

c. Menyundul bola yang datang memantul

Bola yang jatuh di atas permukaan yang baik akan terpantul ke atas, tetapi kemudian seakan-akan menggantung di udara. Seorang pemain yang ingin menyundulnya harus mendatangi bola itu dan menghadapinya dengan tepat. Ia harus datang dari sisi dengan bahu mengarah ke arah sundulan bola yang dituju, sedangkan kaki kiri berada di bawah bola bagian lain dari tubuhnya harus di tahan. Kalau bola menyentuh kepalanya, seluruh tubuh mulai kepala, leher, otot bahu dan pinggang harus dilemparkan ke depan untuk mendorong bola sekuat mungkin sehingga kedua kaki pemain tadi akan terlepas dari tanah.

d. Sundulan menukik

Ada pemain yang berani menukik sambil menyundul memang pemain yang berani. Tetapi, kebanyakan pemain membutuhkan dorongan dan kepercayaan diri sendiri sebelum dapat mengalahkan rasa takut pada saat akan mencoba menukik untuk menyundul bola.

e. Menyundul Untuk Mengontrol Bola

Pada prinsipnya mengontrol bola dengan kepala dimaksudkan untuk mengurangi kecepatan bola untuk kemudian dikuasai. Teknik ini dilakukan dengan cara kedua kaki berdiri ke muka belakang dan kedua lutut sedikit ditekuk. Badan condong ke depan dengan dahi ke arah datangnya bola. Setelah bola menyentuh dahi, badan segera ditarik ke belakang hingga badan condong ke belakang. Dengan demikian bola akan jatuh ke tanah di depan badan dan segera bola dikuasai.

f. Menyundul Untuk Menyimpangkan Bola

Sundulan ini dimaksudkan untuk menyimpangkan arah lintasan bola yang disundul. Apabila dapat dilakukan dengan baik, maka sundulan ini akan mengurangi kecepatan laju bola. Meskipun hal ini merupakan sarana yang paling tepat apabila seorang pemain bagian pertahanan harus melindungi gawang sendirian. Dengan sundulan tersebut dapat menyimpangkan arah bola sejauh mungkin dari daerah gawang.

Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dibutuhkan latihan secara sistematis dan berkelanjutan, dilakukan secara berulang-ulang serta beban latihannya ditingkatkan secara

bertahap, sehingga latihan yang dilakukan akan meningkatkan kemampuan menyundul bola yang lebih baik.

C. Model Latihan Variasi

1. Pengertian Model Latihan Variasi

Menurut 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 dalam pengertian lainnya ia juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terautomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik”. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut para anak-anak harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat.

Berdasarkan pendapat Rubianto Hadi (2007:57) ”latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih yaitu model variasi latihan yaitu latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi”.

Menurut pendapat Harsono (1988:102) bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.

”pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaik. Dalam pengertian luas, seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaik.

Selanjutnya menurut Marta Dinata (2005:1) ”program Latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, seperti jenis latihan, lama latihan dan frekuensi latihan”.

Berdasarkan pengertian latihan tersebut di atas dapat dirumuskan :

- a. Latihan secara terarah dan sistematis maksudnya dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.
- b. Berulang-ulang maksudnya gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan kordinasi gerakan masih kaku menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya.
- c. Beban kian hari kian meningkat maksudnya secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

- a. Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*)

Prinsip beban berlebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pembebanan yang biasa

dilakukan oleh atlet. Untuk mendapat efek latihan yang baik, maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktifitas keseharian. Menurut Bompa dalam Harsono (2004:49) menyarankan untuk memakai sistem yang disebutnya *step type approach* atau sistem tangga. Pada saat penurunan beban adalah untuk memberikan kesempatan pada organisme untuk melakukan regenerasi (proses pertumbuhan kembali bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang). Regenerasi disini adalah agar atlet dapat menyimpan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis untuk persiapan beban yang lebih berat lagi pada latihan berikutnya.

b. Prinsip Tahanan Bertambah (*the principle of progressive resistance*)

Agar prinsip beban berlebih memiliki efek, maka prinsip beban berlebih harus memiliki prinsip beban tahanan bertambah karena keduanya memiliki hubungan sangat erat. Suatu latihan dituntut adanya peningkatan yang dapat dilakukan dengan cara: meningkatkan beban, set, *repetisi*, *frekuensi*, lamanya latihan, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang maksimal.

c. Prinsip Latihan Beraturan (*the principle of arrangement of exercise*)

Latihan hendaknya diatur sedemikian rupa, dimulai dengan melatih kelompok otot yang besar, kemudian baru dilanjutkan melatih otot-otot kecil. Melatih otot yang lebih besar lebih mudah dalam pelaksanaannya, sedangkan otot kecil lebih sulit karena lebih cepat mengalami kelelahan.

d. Prinsip Latihan Kekhususan (*the principle of specificity*)

Program latihan berbeban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus, karena setiap cabang olahraga memerlukan persiapan yang khusus dan khas dalam penyusunan program latihan. Selain itu juga program yang diberikan sesuai dengan kecabangan olahraga.

e. Prinsip Individu (*the principle of individuality*)

Pada dasarnya setiap individu memiliki karakter, fisik, dan psikologis yang berbeda. Faktor individu sangat berperan dalam penyusunan program latihan sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.

f. Prinsip Pulih Asal (*the principle of reversibility*)

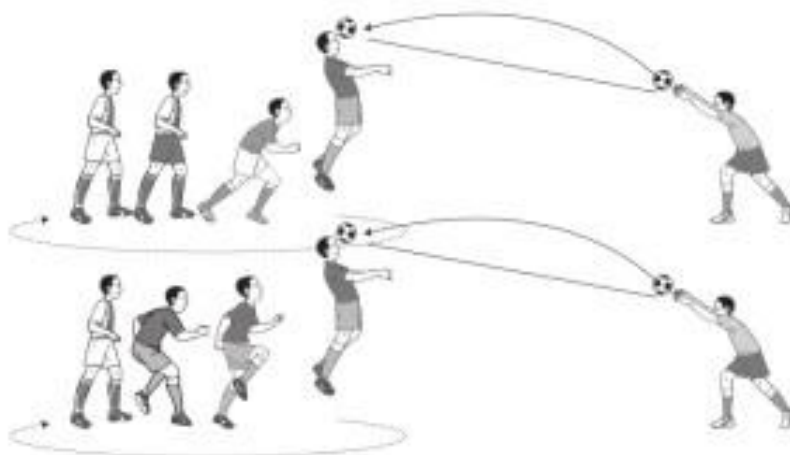
Hasil dari proses peningkatan kualitas fisik sudah diperoleh melalui hasil latihan yang telah dilakukan, dalam kurun waktu tertentu akan mengalami penurunan kembali. Untuk itu kesinambungan pelatih berperan sangat penting dalam pemberian latihan.

3. Tujuan Latihan

Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan semaksimal mungkin. Agar mencapai tujuan tersebut aspek yang perlu dilatih yaitu (1) teknik (skill, keterampilan), (2) taktik, (3) kondisi fisik, (4) kondisi tubuh (*conditioning*), (5) aspek psikologis dalam Harsono (2004:7). Selanjutnya tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Agar memaksimalkan keterampilan pada atlet perlu adanya metode latihan yang tepat agar terjadi tujuan latihan dan peningkatan individu.

D. Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyundul Bola

Kemampuan penguasaan teknik dasar permainan sepakbola dapat dicapai melalui proses latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan harus ditujukan pada pengembangan unsur-unsur teknik dasar yang dipelajari. Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola, maka latihan yang diterapkan harus mengacu pada unsur-unsur pengembangan kemampuan menyundul bola.

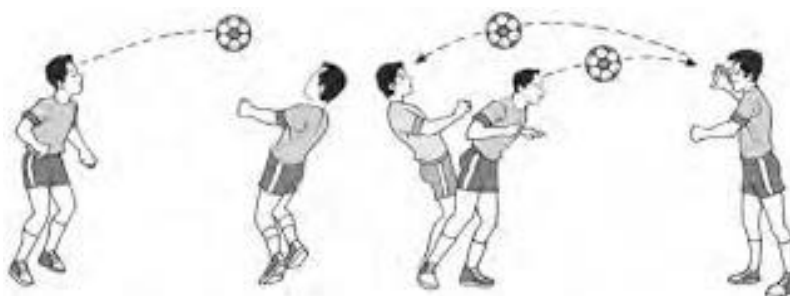


Gambar 2. Variasi Menyundul Bola
Sumber : Danny Mielke (2007:54)

Dalam permainan sepakbola ada beberapa macam bentuk latihan menyundul bola, salah satunya dengan variasi gerak. Latihan menyundul bola bervariasi memiliki kelebihan dan kekurangan. Dari latihan tersebut belum diketahui secara pasti peningkatannya lebih baik dan efektif terhadap peningkatan kemampuan menyundul bola. Adapun pelaksanaan bentuk model latihan bervariasi dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Latihan Bervariasi Posisi Tetap

Bentuk latihan yang dilakukan dengan bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi sundulan sekaligus untuk meningkatkan kecermatan dari pemain yang akan melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan menyundul bola ke arah gawang lawan.



Gambar 3. Latihan Menyundul Bola Posisi Tetap
Sumber : Eric C. Batty (2007:111)

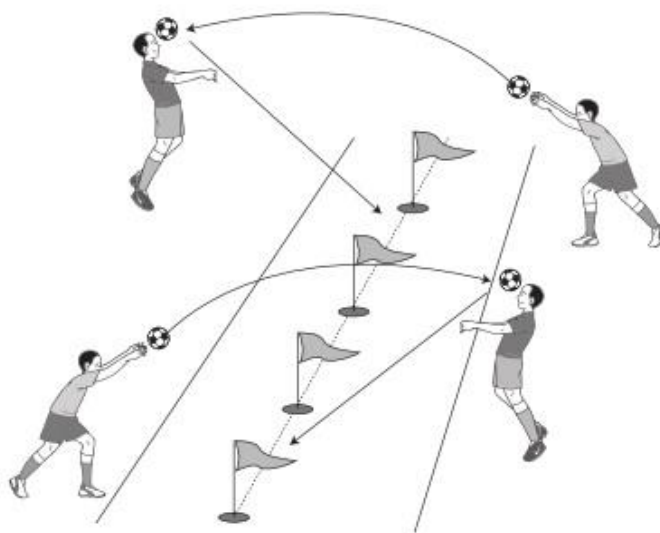
Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat dalam permainan sepakbola yaitu, menyundul bola yang dilakukan dengan diam di tempat biasanya pemain tersebut tidak ada lawan. Menyundul bola yang dilakukan dengan diam di tempat akan lebih cermat dan tepat dalam mengarahkan sundulannya pada sasaran yang diinginkan. Di samping itu juga pada saat menyundul bola dengan diam di tempat, teknik menyundul bola lebih baik sehingga sundulannya pun hasilnya akan lebih baik.

Adapun bentuknya antara lain :

- a. Latihan menyundul bola ke arah depan
- b. Latihan menyundul bola ke arah samping
- c. Latihan menyundul bola dengan melompat

2. Latihan Bervariasi Posisi Berubah

Latihan bervariasi posisi berubah adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk segi empat atau lingkaran yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan bervariasi posisi tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar dalam latihan bervariasi.



Gambar 4. Latihan Menyundul Bola Posisi berubah
Sumber : Eric C. Batty (2007:113)

Gerakan latihan tersebut mempunyai keuntungan antara lain dapat meningkatkan keterampilan menyundul bola, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kelincahan dan meningkatkan ketepatan.

Jika ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat di dalam pelaksanaan permainan sepakbola yaitu, dalam menyundul bola harus dengan bergerak menjemput datangnya bola dan setelah menyundul bola

harus bergerak lagi atau siap lagi untuk mengamati atau mengantisipasi permainan selanjutnya.

E. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terdahulu yang bidang kajiannya menyentuh beberapa poin dari penelitian yang akan dikembangkan peneliti. Penelitian yang relevan bertujuan untuk menghindari kajian penelitian yang sama agar tidak terjadi pelagiat. Adapun ssebagai berikut :

1. R. Yanu Setiawan (2013) ”Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Sepakbola di SSB Hw U-15 Kulon Progo”. Dalam hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan heading di SSB HW U-15 Kulon Progo.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Nugroho (2015) ”Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Posisi Tetap dan Berubah Terhadap Hasil Akurasi Short Passing Siswa Ku-14 SSB Apacinti Tahun 2015”. Dalam hasil penelitian bahwa latihan *passing* bervariasi posisi berubah berpengaruh lebih baik terhadap hasil akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.
3. Zulpikar Ilham (2015) ”Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Heading* Pada Tim Sepak Bola di SMP Negeri 1 Prabumulih”. Dalam jurnal penelitian ini disimpulkan Latihan permainan sundulan segitiga dalam penulisan ini dapat dijadikan alternatif dalam latihan meningkatkan hasil *heading*.

F. Kerangka Berpikir

Menyundul bola adalah salah satu teknik dasar dari permainan sepakbola yang dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, memberi umpan kepada kawan dan juga sebagai penghalau atau pertahanan bila bola datang melambung, sehingga setiap pemain sepakbola harus dan wajib mempelajari untuk menguasai teknik dasar menyundul bola.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu menyundul dengan sikap berdiri, menyundul bola dengan melompat/meloncat, dan menyundul bola sambil melayang. Teknik yang harus diperhatikan adalah perkenaan bola dan posisi tubuh pada saat menyundul bola. Perkenaan yang benar yaitu menggunakan dahi dengan mata terbuka, sedangkan posisi tubuh harus memperhatikan kaki tumpu dan tangan pada saat menyundul bola. Latihan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola harus bersifat khusus sesuai dengan karakteristik teknik dasar.

Berdasarkan uraian di atas, latihan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola harus bersifat khusus sesuai dengan karakteristik teknik dasar. Cara latihan untuk melakukan menyundul bola bisa dilakukan dengan sendiri, berpasangan dan permainan. Latihan dengan model latihan variasi merupakan salah satu cara latihan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola. Menggunakan model latihan variasi dapat membuat anak-anak tidak merasa bosan disaat melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya dalam buku Sutrisno Hadi (1988:257). Menurut Arikunto (1998:20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak bila kenyataan menolaknya. Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 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.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Permasalahan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan variasi terhadap kemampuan menyundul bola pada SSB Bima Putra Lampung Timur. Dengan begitu perlu adanya metode penelitian yang ditentukan untuk penelitian ini. Menurut Sugiyono (2013:73), metode penelitian adalah prosedur atau langkah-langkah yang tersusun secara sistematis untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah atau ilmu. Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya.

Beranjak dari sebuah permasalahan, rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (1998 :3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan dites kemampuan awalnya (*pre-test*) dalam melakukan menyundul bola pada sepakbola.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Sugiyono (2013:115) populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Bima Putra Lampung Timur yang telah menguasai teknik dasar bermain sepakbola seluruhnya sebanyak 60 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, Arikunto (1997:120) menjelaskan, Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% adapun sample dari penelitian ini yang akan melaksanakan *treatment* adalah sebanyak 30 orang.

C. Variable Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Arikunto (2006:99) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu: variabel bebas dan variabel

terikat. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

a. Variabel bebas (X)

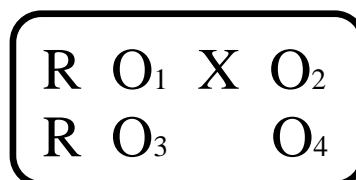
Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model latihan variasi menyundul bola.

b. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menyundul bola pada SSB Bima Putra Lampung Timur.

D. Design Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik menurut Arikunto (2005:207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *true experimental design*, dalam model ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (Sugiyono, 2013:223). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Design Penelitian

Keterangan :

R : *Pre test*

O₁ & O₃ : Kelompok latihan model variasi dan kelompok kontrol

X : *Treatment* / perlakuan latihan model variasi

O₂ & O₄ : *Post test* kelompok latihan model variasi dan kelompok kontrol

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.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya, menurut Sugiyono (2010:61). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable X*). Dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung dengan variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan nilai variabel, dalam penelitian ini variabel bebas adalah model latihan variasi.
2. Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel terikat adalah latihan menyundul bola.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Model latihan variasi yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola.

2. Latihan menyundul bola adalah modal awal dalam permainan sepakbola, tujuannya agar pemain dapat melakukan permainan sepakbola dengan maksimal dan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes dari Nurhasan (2001:151) 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.
- e. Gagal apabila orang coba memainkan bola tidak dengan dahi dalam memainkan bola.

2. Alat yang dipergunakan adalah :

- a. Bola
- b. Lapangan
- c. Alat tulis
- d. *Stopwatch*

G. Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil kemampuan yang optimal. Menurut Bompa (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 kejenuhan pada saat *treatment* maka peneliti membuat program latihan yang ada di bagian lampiran.

H. Teknik Analisis Data

Setelah data tersebut dikumpulkan, kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik pengelolaan data. Analisis data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang tercantum dalam identifikasi masalah. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis statistik dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 21*.

Analisis data merupakan salah satu kegiatan penelitian berupa proses penyusunan dan pengelolaan data guna menafsirkan data yang telah diperoleh. Menurut Sugiyono (2015:147) yang dimaksud dengan analisis data adalah sebagai berikut:

“Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.”

Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal.

Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal. Data yang di nilai adalah variabel bebas model latihan variasi (X) dan variabel terikat yaitu kemampuan menyundul bola (Y).

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah suatu variabel normal atau tidak. Normal disini dalam arti mempunyai distribusi data yang normal. Untuk menguji normalitas data menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan jika:

- a. Jika nilai Sig. atau signifikan normal atau probabilitas $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.
- b. Jika nilai Sig. atau signifikan normal atau probabilitas $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model *t-test* data homogen atau tidak. Apabila homogenitas terpenuhi maka peneliti dapat melakukan pada tahap analisa data lanjutan, apabila tidak maka harus ada pembetulan-pembetulan metodologis. Untuk memudahkan perhitungan peneliti menggunakan program komputer SPSS 16.0 *for windows*.

Ketentuan pengujian ini adalah jika probabilitas atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari level of *significant* (α) maka data berdistribusi normal. Jika nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka data bervariasi sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015: 273), bila sampel berkorelasi. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum (*pre-post*) dan sesudah (*post test*). Uji hipotesis digunakan untuk mengevaluasi perlakuan (*treatment*) tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda. *Paired*

sample t-test digunakan apabila data berdistribusi normal. Menurut Mikha Agus Widiyanto (2013:175), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H0 pada uji ini adalah sebagai berikut :

- a. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan probabilitas (*Asymp.Sig*) $< 0,05$, maka H0 ditolak dan H1 diterima.
- b. Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dan probabilitas (*Asymp.Sig*) $> 0,05$, maka H0 diterima dan H1 ditolak.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini maka dapat disarankan untuk dijadikan bahan masukan 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 bisa memberikan kaitannya dalam menambah ilmu dibidang olahraga sepakbola serta dapat diterapkan demi perbaikan kualitas sumber daya manusianya.
4. Untuk mahasiswa penjas, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk kemajuan penelitian dan pengetahuan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, W., Purnomo, E., dan Kresnadi, H. 2013. Pengaruh Latihan Sasaran Menggunakan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin. Tahun 2013. *PJI (Jurnal Penjaskes)*. 2:96-105
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta , Jakarta.
- _____ 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- _____ 2005. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____ 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Yogyakarta.
- Batty, C. Eric. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. CV Pionir Jaya, Bandung.
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Dinata, Marta. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- _____ 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Faisal, Sanafiah. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Penerbit Usaha Nasional, Surabaya.
- Febrianto, F., Bulqini, A. 2017. Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim. Tahun 2017. *JP (Jurnal Penjaskes)*. 2:117-122
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. CV Cipta Prima Nusantara, Semarang.
- Hadi, S. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Andi Offset, Yogyakarta.

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV Kesuma, Jakarta.
- _____. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Lampung, Universitas. 2018. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Luxbacher, A. Joseph. 2004. *Sepakbola Langkah – langkah Menuju Sukses*. PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA*. PT. Erlangga, Jakarta.
- Moeliono, Anton. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdikbud, Jakarta.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pengembangan Kondisi Fisik*. Departemen pendidikan dan kebudayaan, Jakarta.
- Sanjaya, TWW., Dinata, M., dan Jubaedi, A. 2015. Motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa kelas VIII SMP. Tahun 2015. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*. 3:113-124
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar – Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. DIOMA, Malang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. FIK UNP, Padang.
- Widiyanto, M.A. 2013. *Statistika Terapan, Konsep dan Aplikasi SPSS/Lisrel dalam Penelitian Pendidikan*. PT Elex Media Komputindo, Jakarta.