

**PENGARUH MODEL LATIHAN MENYUNDUL BOLA BERPASANGAN
DIBANDINGKAN DENGAN MENYUNDUL BOLA MELINGKAR
TERHADAP KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMA NEGERI 1 SEPUTIH BANYAK**

(Skripsi)

Oleh

KEVIN ABIYASA



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2024

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN MENYUNDUL BOLA BERPASANGAN DIBANDINGKAN DENGAN MENYUNDUL BOLA MELINGKAR TERHADAP KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 SEPUTIH BANYAK

Oleh

KEVIN ABIYASA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan menyundul bola berpasangan dibandingkan dengan menyundul bola melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel yang digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan menyundul bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, $0,808 > 0,482$. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, $0,842 > 0,482$. 3), Model latihan menyundul bola dengan berpasangan dan melingkar sama-sama bisa digunakan dalam ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

Kata kunci: menyundul berpasangan, menyundul melingkar, ekstrakurikuler

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE TRAINING MODEL OF HEADING A PAIRED BALL COMPARED TO HEADING A CIRCULAR BALL ON THE SKILLS OF HEADING THE BALL ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 1 SEPUTIH BANYAK

By

KEVIN ABIYASA

This study aims to determine the effect of the training model for heading a ball in pairs compared to heading a circular ball on the ball heading skills of extracurricular football students at SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

The research method used in this research is experimentation. The sample used was 30 extracurricular football students at Seputih Banyak High School. The instrument used is a test of ball heading skills.

The results of the research show that: 1) There is a significant influence of the ball heading training model in pairs on the ball heading skills of extracurricular football students at SMA Negeri 1 Seputih Banyak with a value of r calculated $> r$ table, $0.808 > 0.482$. 2) There is a significant effect of the circular ball heading training model on the ball heading skills of extracurricular soccer students at Seputih Banyak High School with a calculated t value $> t$ table, $0.842 > 0.482$. 3), The training model for heading the ball in pairs and in a circle can both be used in extracurricular football at Seputih Banyak High School.

Keywords: *heading in pairs, heading in a circle, extracurricular*

**PENGARUH MODEL LATIHAN MENYUNDUL BOLA BERPASANGAN
DIBANDINGKAN DENGAN MENYUNDUL BOLA MELINGKAR
TERHADAP KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMA NEGERI 1 SEPUTIH BANYAK**

Oleh

KEVIN ABIYASA

Skripsi

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

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **Pengaruh Model Latihan Menyundul Bola Berpasangan Dibandingkan Dengan Menyundul Bola Melingkar Terhadap Keterampilan Menyundul Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma Negeri 1 Seputih Banyak**

Nama : **Kevin Abiyasa**
Nomor Pokok Mahasiswa : **1813051032**
Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Menyetujui,

1. **Komisi Pembimbing**

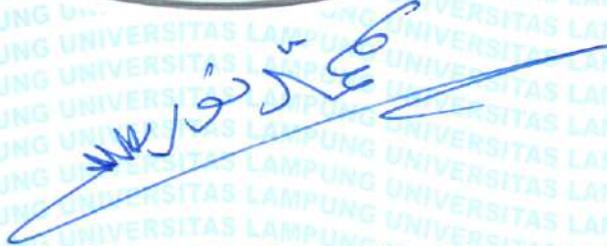
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Marta Dinata, M. Pd
NIP 196703251998031002


Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO
NIP 197005252005011002

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

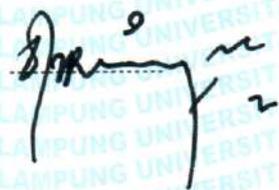
Ketua : Dr. Marta Dinata, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO



Penguji : Drs. Surisman, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 30 Januari 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kevin Abiyasa
NPM : 1813051032
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model Latihan Menyundul Bola Berpasangan Dibandingkan Dengan Menyundul Bola Melingkar Terhadap Keterampilan Menyundul Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Seputih Banyak”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 20 September 2023
Yang membuat Pernyataan



Kevin Abiyasa
NPM 1813051032

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Kevin Abiyasa, dilahirkan di Tanjung Harapan Seputih Banyak 30 Januari 2000, merupakan anak dari pasangan suami isteri Bapak Kunto Susilo dan Ibu Evi Kristiani. Penulis sekarang menetap di Seputih Banyak, Lampung Tengah.

Riwayat pendidikan penulis di Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi Tanjung Harapan selesai pada tahun 2006, Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Tanjung Harapan selesai pada tahun 2012, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 1 Seputih Banyak selesai pada tahun 2015 dan Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA N) 1 Seputih Banyak selesai pada tahun 2018. Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada tahun 2021, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tanjung Harapan, Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung dan melakukan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Seputih Banyak.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara.

MOTTO

*“Nana Karobi ya Oki, Tidak Peduli Berapa Kalipun Kita Jatuh Kita Harus Bangkit
dengan Keberanian Baru”*

(Kevin Abiyasa)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'amin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Model Latihan Menyundul Bola Berpasangan Dibandingkan Dengan Menyundul Bola Melingkar Terhadap Keterampilan Menyundul Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Seputih Banyak”** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
5. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Surisman, M. Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu, terimakasih atas segalanya.
9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2018 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Teman-teman PLP di SMP Negeri 1 Seputih Banyak dan Bapak/ibu masyarakat di tempat KKN Desa Tanjung Harapan, Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

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, 20 September 2023
Penulis

Kevin Abiyasa
NPM 1813051032

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Sepak bola	7
2.2 Teknik Dasar Sepak bola.....	9
2.2.1 Teknik Tanpa Bola.....	10
2.2.2 Teknik Dengan Bola	10
2.3 Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	12
2.4 Latihan	17
2.5 Prinsip-Prinsip Latihan	19
2.6 Model Latihan Menyundul dengan Berpasangan.....	23
2.7 Model Latihan Menyundul dengan Berpasangan.....	24
2.8 Kebugaran Jasmani.....	26
2.9 Karakteristik Siswa SMA	29
2.10 Ekstrakurikuler Sepak bola.....	31
2.11 Penelitian yang Relevan	32
2.12 Kerangka Berfikir	33
2.13 Hipotesis Penelitian	35
III. METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Desain Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel.....	38
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	40

3.4.1	Tempat Penelitian.....	40
3.4.2	Waktu Penelitian	40
3.5	Varibel Penelitian	41
3.5.1	Variabel Bebas	41
3.5.2	Variabel Terikat	41
3.6	Instrumen Penelitian.....	41
3.7	Teknik Pengumpulan Data	44
3.8	Teknik Analisis Data	44
3.8.1	Uji Prasyarat.....	44
3.8.2	Uji Hipotesis	45
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1	Hasil Penelitian.....	47
4.2	Pembahasan	55
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
4.1	Kesimpulan	59
4.2	Saran	59
	DAFTAR PUSTAKA	61
	LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Kelompok Menyundul Bola Berpasangan	47
Tabel 4.2 Deskripsi Data Kelompok Menyundul Bola Melingkar	49
Tabel 4.3 Uji Normalitas	52
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	53
Tabel 4.5 Uji Linieritas	53
Tabel 4.5 Uji Hipotesis 1	54
Tabel 4.6 Uji Hipotesis 2	55
Tabel 4.7 Uji Hipotesis 3	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Sepak bola	9
Gambar 2.2. Menyundul Bola dengan Sikap Berdiri	16
Gambar 2.3. Menyundul Bola dengan Melompat	16
Gambar 2.4. Latihan Menyundul Bola dengan Berpasangan	24
Gambar 2.5. Latihan Menyundul Bola dengan Melingkar	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian	38
Gambar 3.2. Ordinal Pairing	40
Gambar 3.3. Dinding Pantul dan Dinding Sasaran	43
Gambar 3.4. Persiapan dan Pelaksanaan Tes	43
Gambar 4.1. Diagram Batang Hasil Kelompok Menyundul Bola Bola Berpasangan (<i>Pre Test</i>)	48
Gambar 4.2. Diagram Batang Hasil Kelompok Menyundul Bola Bola Berpasangan (<i>Post Test</i>)	49
Gambar 4.3. Diagram Batang Hasil Kelompok Menyundul Bola Bola Melingkar (<i>Pre Test</i>)	50
Gambar 4.4. Diagram Batang Hasil Kelompok Menyundul Bola Bola Melingkar (<i>Post Test</i>)	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Kelompok Menyundul Bola Dengan Berpasangan.....	66
Lampiran 2. Program Latihan Kelompok Menyundul Bola Dengan Melingkar.....	71
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Menyundul Berpasangan	78
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Menyundul Melingkar	78
Lampiran 7. Uji t.....	78
Lampiran 8. Uji Normalitas Kelompok Latihan Menyundul Berpasangan (<i>Pre Test</i>).....	79
Lampiran 9. Uji Normalitas Kelompok Latihan Menyundul Berpasangan (<i>Post Test</i>).....	81
Lampiran 10. Uji Normalitas Kelompok Latihan Menyundul Melingkar (<i>Pre Test</i>).....	83
Lampiran 11. Uji Normalitas Kelompok Latihan Menyundul Melingkar (<i>Post Test</i>).....	85
Lampiran 12. Uji Homogenitas Kelompok Latihan Menyundul Berpasangan dan Melingkar (<i>Pre Test</i>).....	87
Lampiran 13. Uji Homogenitas Kelompok Latihan Menyundul Berpasangan dan Melingkar (<i>Post Test</i>)	88
Lampiran 14. Uji Linieritas Kelompok Menyundul Bola Berpasangan dan Melingkar (<i>Pre Test</i>).....	89
Lampiran 15. Uji Linieritas Kelompok Menyundul Bola Berpasangan dan Melingkar (<i>Post Test</i>)	89
Lampiran 16. Uji Hipotesis 1	90
Lampiran 17. Uji Hipotesis 2	91
Lampiran 18. Uji Hipotesis 3	92
Lampiran 19. L Tabel.....	93

Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian..... 94

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh seseorang, baik masih muda hingga lansia, dewasa ini olahraga tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi aktivitas yang sering dilakukan oleh masyarakat. Karena olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi bagian seseorang, karena dengan olahraga yang teratur, terukur dan terarah makan akan menjadikan jiwa dan seseorang menjadi sehat dan kuat. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan, tetapi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Olahraga untuk meningkatkan kualitas fisik manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran serta menggapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama besar bangsa.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati oleh masyarakat di dunia, begitu juga di Indonesia. Dari tahun ke tahun peminat olahraga sepak bola semakin banyak, hal ini terbukti dengan jumlah penonton yang semakin meningkat mulai dari anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan pada setiap pertandingan internasional, nasional maupun regional. Sepak bola masa kini telah berkembang pesat dengan diikuti banyaknya tim sepak bola yang berusaha meningkatkan mutu, prestasi, maupun pamornya. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menjadikan sepak bola memiliki keterkaitan dengan bidang ilmu lain. Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, berbagai pengetahuan yang terkait ditinjau, diteliti dan diterapkan untuk menunjang prestasi yang optimal.

Mengingat olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat mengandalkan fisik, maka kemampuan kondisi fisik yang baik sangat di butuhkan oleh pemain sepak bola dalam menjalankan tugas di lapangan. Metode latihan sangat mempengaruhi tingkat kemampuan kondisi fisik pemain. Dalam upaya mengembangkan para pemain seiring dengan semakin banyaknya penggemar olahraga sepak bola di Indonesia, pembinaan pemain usia dini mengalami banyak kemajuan. Banyak kelompok berlomba-lomba mendirikan sekolah sepak bola. Bahkan di beberapa menjadikan sepak bola menjadi ekstrakurikuler yang saat ini telah menjamur di dalam negeri, salah satunya yaitu ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung.

Sepak bola menjadi cabang olahraga populer dan terbukti dipertandingkan dalam Beberapa event-event internasional seperti SEA Games, Asian Games, Olimpiade dan Kejuaraan Dunia. Menanggapi hal itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemitakhiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, ketepatan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip pelatihan yang diterapkan. Strategi dan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak yang signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal. Kualitas fisik yang prima akan membantu penampilan seorang pemain sepak bola sewaktu bertanding di lapangan untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Perkembangan suatu prestasi olahraga merupakan titik kulmunasi dan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis seorang atlet yang disiapkan secara berkesinambungan dan sistematis melalui proses pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan, tidak terkecuali pada cabang olahraga sepak bola. Hal ini selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola adalah menyundul bola (*heading*). Menyundul bola merupakan usaha pemain sepak bola 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. Dalam melakukan sundulan seseorang pemain harus mampu mengantisipasi datangnya bola, kemudian mengarahkannya kepada teman sebagai umpan atau mengarahkan ke gawang lawan untuk mencetak gol.

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 gawang. Oleh karena itu maka upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar menyundul bola maka perlu dilatih secara baik dan benar. Untuk meningkatkan keterampilan menyundul bola dapat dilakukan dengan model latihan berpasangan dan melingkar.

Dari kedua latihan tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga sebelum diketahui secara pasti bentuk latihan mana yang lebih efektif dan baik hasilnya terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola. Oleh karena itu perlu dikaji dan diteliti secara mendalam, baik secara teoritis maupun praktik melalui eksperimen.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, para siswa dalam melakukan sundulan sambil bergerak hasil sundulannya kurang tepat sasaran yang diinginkan. Baik dalam melakukan umpan atau mencetak gol dengan sundulan, sehingga hal ini 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 siswa

merasa takut untuk menyundul bola. Teknik menyundul yang salah dan perasaan takut akan mengakibatkan hasil sundulannya tidak tepat sasaran.

Dari pengamatan tersebut, peneliti berupaya untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, para siswa harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat. Menyundul bola model latihan berpasangan dan melingkar 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 di atas maka peneliti ingin mengambil judul penelitian “Pengaruh Model Latihan Menyundul Bola dengan Berpasangan dan Melingkar Terhadap Keterampilan Menyundul Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Seputih Banyak”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.2.1 Kemampuan penguasaan teknik dasar menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak belum baik?
- 1.2.2 Siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak dalam melakukan sundulan sambil bergerak hasilnya kurang tepat pada sasaran yang diinginkan?
- 1.2.3 Siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak dalam melakukan sundulan dengan tidak bergerak hasilnya kurang baik?
- 1.2.4 Beberapa siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak dalam melakukan sundulan mengalami perasaan takut sehingga mengakibatkan hasil sundulannya tidak tepat sasaran.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas agar penelitian ini tidak melenceng dari tujuan yang ingin dicapai maka perlu dibatasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Model Latihan Menyundul Bola dengan Berpasangan dan Melingkar Terhadap Keterampilan Menyundul Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Seputih Banyak”

1.4 Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan yang signifikan antara model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak?

1.5 Tujuan Penelitian

Setelah melihat rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.
- 1.5.2 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.
- 1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul

bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih
Banyak

1.6 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- 1.6.1 Bagi siswa, untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan kemampuan serta semangat siswa untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga sepak bola.
- 1.6.2 Bagi pelatih/guru, dapat dijadikan sebagai bahan pengajaran untuk dapat lebih mudah dalam mengajarkan teknik menyundul bola dalam sepak bola.
- 1.6.3 Bagi peneliti, untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sepak bola

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain inti yang berada didalam lapangan dan beberapa pemain cadangan. sepak bola adalah olahraga tim dimana 11 pemain yang berada di dalam lapangan bekerja sama satu sama lain untuk mencetak goal. Dimana menurut FIFA "*Laws of the Game*", Kemenangan ditentukan dengan cara cetak goal lebih banyak dari pada kebobolan (Eko Prabowo, dkk 2023: 27). Kemendikbud (2017: 7-8) menegaskan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepak bola memerlukan kerja sama yang baik antar pemain dan harus didukung oleh teknik dan fisik yang baik dan dalam praktek aktivitas fisiknya mempengaruhi tingkat kesehatan secara umum (Herman Tarigan, Ardian C, dan Joan Siswoyo, 2021).

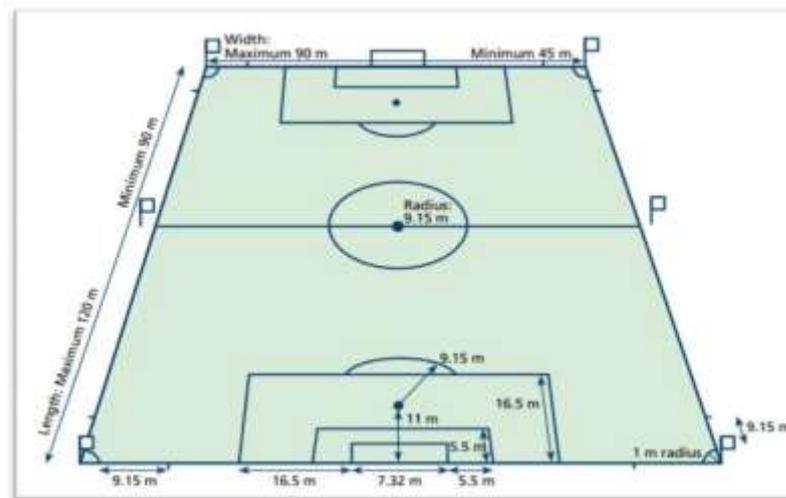
Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Dari peninggalan-peninggalan sejarah, kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah tanchu. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai haspartun, di

Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan *choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah *epishyros* dan di Jepang dikenal istilah *Kemari*. Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “*English Football Assosiation*”. Kemudian tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama “*Federation International de Football Assosiation*” (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bondbond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama “Piala Soeratin” (Soeratin Cup). Berikut nama-nama Organisasi sepak bola:

1. FIFA (*Federation International Football Association*)
2. UEFA (*Union of European Football Association*)
3. AFC (*ASIA Football Association*)
4. PSSI (Persatuan sepak bola Seluruh Indonesia)

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang di mainkan di luar ruangan. Olahraga ini di mainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang di sebut tim. Setiap tim memiliki gawang Pada bagian tengah masing-masing ujung lapangan. Bentuk gawang ini adalah empat persegi panjang yang memiliki ukuran 7,32 meter serta berketinggian 2,44 meter. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang masing-masing lawan. Untuk bermain sepak bola, di lakukan di atas lapangan ukuran 100-120 meter. Sementara untuk lebar lapangan memiliki 65-75 meter (Hidayat, 2017). Lebih lengkapnya lagi Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepak bola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran panjang antara 90-120 meter dan lebar antara

45-90 meter, serta tebal garis lapangan adalah 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiangnya adalah 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centimeter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter serta gawang ditutupi dengan jaring. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter ke depan, dan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk dalam daerah hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik penalti berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang (FIFA, 2013: 7-13)



Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola
(Sumber: FIFA, 2013: 12-13)

2.2 Teknik Dasar Sepak bola

Pada permainan sepak bola dikenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Pemain yang memiliki teknik yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepak bola yang baik pula. Menurut Subroto, et. al. (2009: 8.5) teknik-teknik dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Pendapat ini juga dipertegas oleh Suwarno dalam Khairil Anam (2019: 17) yang menyatakan bahwa permainan sepak bola mencakup dua

kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik dengan bola dan gerak teknik tanpa bola.

2.2.1 Teknik Tanpa Bola

yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat merubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1. Lari

Merupakan hal yang sangat penting bagi pemain sepak bola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepak bola adalah lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh.

2. Melompat

Merupakan salah satu usaha untuk mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil menggunakan kaki.

3. *Tackling* (merampas bola)

Merupakan usaha merampas bola pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan.

4. *Body chart*.

Merupakan usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan.

5. Teknik penjaga gawang

Yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang.

2.2.2 Teknik dengan Bola

Teknik dengan bola merupakan suatu gerakan-gerakan dengan bola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Penguasaan gerak teknik sangat diperlukan oleh pemain untuk dapat meraih prestasi dalam permainan sepak bola. Menurut Sucipto dalam Khairil Anam (2019: 18) teknik dasar sepak bola meliputi:

1. Menendang (*kicking*)

Merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan gawang).

2. Menggiring (*dribbling*)

Merupakan seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Teknik menggiring bola digunakan untuk tujuan melewati lawan, mencari kesempatan untuk mengumpan kepada rekan tim, dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan atau mengatur tempo permainan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu: menggiring bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar (Marta Dinata, 2007).

3. Menyundul (*heading*)

Menyundul bola (*heading*) merupakan gerakan mengontrol bola dengan kepala (Safarudin, Simanjuntak, & Triansyah, 2015). Menurut Kuswoyo, Wasa, & Dongoran (2020) menyundul bola (*heading*) adalah teknik dasar yang digunakan pemain dengan tujuan untuk mengoper bola, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan/membuang bola. Menurut Saharis, Atiq, & Purnomo (2015) Menjelaskan menyundul bola (*heading*) sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Sedangkan menurut Huda (2012) menyundul bola seharusnya dilakukan dengan kening, pandangan mata ditujukan pada bola yang dilakukan dengan cara berdiri maupun meloncat.

Analisis gerakanya, pertama adalah gerakan menyundul dengan melompat di mana pemain harus meluruskan bahu dengan bola yang akan datang, dan menekuk lutut. Pemain harus bertumpu pada bantalan telapak kaki kemudian menarik tangan kebelakang lalu melompat dengan menggunakan kedua kaki. Usahakan mendarat dengan halus di atas lapangan dengan kedua kaki. Berikutnya adalah gerakan menyundul bola dengan berdiri di mana pemain mengangkat tangan keatas, melengkungkan badan, dan menarik dagu kedada. Kemudian, menyentak badan ke depan di mana keadaan mata terbuka dan mulut tertutup, serta leher yang sejajar dengan badan. Gerakan menyundul adalah gerakan di mana dilakukan kontak antara bola dan kening. (Luxbacher, 2016:88). Menyundul bola (*heading*) dianggap sebagai gerakan ofensif atau defensif dimana kepala pemain yang tidak terlindungi digunakan untuk secara sengaja memukul bola dan mengarahkannya selama permainan. Seorang pemain sepak bola dapat mengalami rata-rata 6-12 insiden menyundul bola per pertandingan kompetitif, di mana bola mencapai kecepatan tinggi (Ana Carolina R, Rodrigo Pace L dan Paulo Caramelli, 2016).

4. Menghentikan (*stopping*)

Merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Teknik menerima bola digunakan untuk mengontrol bola, baik bola menyentuh tanah, memantul, maupun bola di udara, agar bola tetap dalam penguasaan pemain tersebut.

5. Merampas (*tackling*)

Merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

6. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan.

7. Menjaga Gawang (*keeping*).

Merupakan teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola, menepis bola dan menerkam bola.

2.3 Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola diartikan sebagai usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan dahinya untuk dioperkan kepada temannya atau menciptakan gol ke gawang lawan (M, Rudiyanto, 2021: 16). Menyundul bola merupakan teknik yang sering digunakan terhadap bola-bola lambung. Dalam melakukan sundulan seorang pemain harus mampu mengantisipasi datangnya bola, kemudian mengarahkannya kepada temannya sebagai umpan atau mengarahkan ke gawang lawan untuk mencetak gol. 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. Bagian kepala yang dipakai untuk menyundul adalah dahi bagian tengah, untuk memastikan bagian kepala yang benar saat membentur bola, saat melakukan *heading* mata jangan ditutup dan hindari pemakaian bagian kepala lainnya untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan (Heru Sulistianta, 2022).

Menyundul bola adalah keterampilan yang sangat unik dan hanya ada di sepak bola. Tidak ada olahraga lain yang menggunakan kepala untuk mencetak poin dengan cara menggerakkan bola atau menyundul bola. Sebagian besar dari pertandingan sepak bola dimainkan di tanah lapangan, namun menyundul bola adalah bagian yang tak terpisahkan darinya. Pemain sepak bola, apapun posisinya mereka, harus mampu mengendalikan bola di

udara, dalam situasi bertahan atau menyerang. Memiliki kemampuan menyundul bola yang baik akan membantu mendominasi di depan gawang dan dapat mencetak lebih sering pada tendangan sudut. Menyundul bola harus memakai dahi dan usahakan mata harus selalu tertuju pada bola (Mielke, 2007). Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa menyundul bola harus dilakukan dengan tepat menggunakan dahi dan mata harus selalu terbuka. Sedangkan menurut (Yulifri, 2011) menyundul bola adalah kegiatan yang perkenaan antara kepala dan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola ialah bagian permukaan kepala yang lebar yaitu pada bagian kening depan. Tujuannya adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya yaitu mengoper kepada teman atau mencetak goal. Menyundul bola bisa dilakukan dengan cara berdiri diam ditempat atau melompat yang menggunakan dua kaki tumpu. Pada saat berdiri diam ditempat atau melompat tubuh bagian atas dibengkokkan ke belakang. Hal-hal yang perlu diperhitungkan dalam menyundul bola adalah arah datangnya bola, ketepatan bola mengenai kening dan tenaga yang digunakan dalam menyundul bola. Pemain harus menghitung waktu yang tepat untuk menggerakkan kepala mereka saat bola datang, kepala harus digerakan ke depan untuk menyundul bola.

Menurut Eric C. Betty (2007: 111-1220) mengemukakan macam-macam sundulan dalam permainan sepak bola antara lain:

1. Menyundul bola untuk bertahan

Persyaratan utama untuk melakukan sundulan bola 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. Biasanya sundulan diarahkan ke samping kiri atau kanan bahkan kepada penjaga gawang.

2. Menyundul bola ke gawang

Semua pemain sepak bola mempunyai kesempatan untuk melakukan sundulan ini. Pemain penyerang memiliki kesempatan yang lebih banyak.

Pemain penyerang mendapat dukungan dari pemain tengah maupun bertahan yaitu berupa tendangan bebas, sudut, atau operan lainnya.

3. 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 berada di bawah bola bagian lain dari tubuhnya harus ditahan.

4. Sundulan menukik

Biasanya dilakukan oleh pemain berani. Tetapi kebanyakan pemain membutuhkan dorongan dan kepercayaan diri sendiri sebelum dapat mengalahkan rasa takut pada saat akan mencoba sundulan menukik. Apalagi kaki melayang tinggi di udara, keberanian pun sangat dibutuhkan untuk melakukan sundulan ini.

5. Menyundul untuk mengontrol bola

Pada prinsipnya mengontrol bola dengan kepala dimaksudkan untuk mengurangi kecepatan bola untuk dikuasai. Teknik ini dilakukan dengan cara kedua kaki berdiri ke muka belakang dan kedua lutut sedikit di tekuk. 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 dikuasai.

6. Menyundul bola untuk mengubah arah

Sundulan ini dimaksudkan untuk menyimpangkan arah lintasan bola yang disundul. Meskipun hal ini merupakan sarana yang paling tepat apabila seorang pemain bagian pertahanan melindungi gawang sendiri. Dengan sundulan tersebut dapat menyimpangkan arah bola sejauh mungkin dari daerah gawang.

Berdasarkan sikap atau posisi pemain menyundul bola dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu:

1. Menyundul bola dengan sikap berdiri berhenti di tempat.

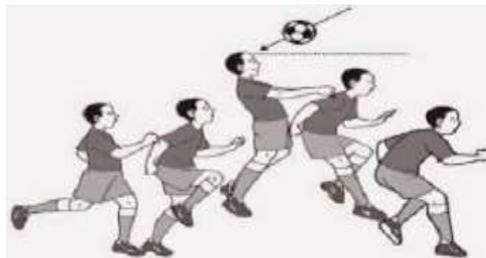
menyundul dengan sikap berdiri pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Cara melakukannya adalah sikap dan pandangan kearah sasaran, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan dan menghadap kearah sasaran, berat badan di kaki terkuat. Sebelum melakukan sundulan, badan ditarik sedikit kebelakang dalam posisi sedikit melenting. Kemudian kedua lengan terbuka, siku dibengkokan mengimbangi badan, leher ditegangkan, pandangan kearah bola. Selanjutnya gerakan badan ke depan menuju bola dan sundul bola tepat dengan dahi bagian depan hingga bola kembali meluncur ke depan.



Gambar 2.2 Menyundul bola dengan sikap berdiri
(Sumber: <https://www.berbagaireviews.com>)

2. Menyundul bola dengan melompat

Menyundul bola sambil melompat/meloncat pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertical maupun horizontal. Cara melakukannya adalah tempatkan diri dibawah lambungan bola, kedua kaki dalam posisi sejajar. Pada saat bola turun ambil tolakan. Kemudian meloncat kearah bola dengan badan sedikit melenting dan tangan dibuka kesamping, posisi siku ditekuk kemudian mendarat secara eksplosif.



Gambar 2.3 Menyundul bola dengan melompat
(Sumber: <https://www.berbagaireviews.com>)

3. Menyundul bola dengan meluncur

Menyundul sambil melayang/meluncur digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak secara paralel ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi. Cara melakukannya adalah badan mengarah ke sasaran dengan pandangan mengawasi bola melayang, sikap badan condong kedepan, lutut ditekuk. Kemudian pada waktu bola meluncur dari arah yang berlawanan lompat ke depan dan melayang sejajar dengan tanah, sundul bola dengan dahi. Pada saat mendarat, tangan bertumpu pada tanah.

2.4 Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang - ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. Sukadiyanto (2005: 1) menyatakan bahwa latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Bompa dalam Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang

diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing - masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015:39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1. Latihan fisik (*physical training*) Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihanlatihan dengan sempurna. Beberapa kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, kelincahan (*agility*), power. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.
2. Latihan teknik (*technical training*) Latihan teknik adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang perlu untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, sebab akan menentukan gerak keseluruhan.
3. Latihan taktik (*tactical training*) Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu gerakan yang sempurna.

4. Latihan mental (*psychological training*) Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri dan sebagainya. Latihan mental berguna untuk mempertinggi efisiensi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut di atas harus dilatih secara serempak, agar menciptakan atlet yang handal dan berprestasi. Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih dan melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien. Untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu tertentu (tahapan) serta perencanaan yang cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif.
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan factor kesulitan, kompleksitas gerak dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan tujuan dan proses latihan di atas, atlet semakin mudah untuk memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik. Seperti ungkapan Sajoto (1995 : 24) bahwa “latihan adalah instruksi yang diorganisasi dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis, serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak dalam olahraga”. Lebih lanjut, dalam latihan berisi repetisi dan set, intensitas, volume dan recovery dengan

memperhatikan frekuensi latihan per minggu (E.L Fox dalam Sajoto, 1995: 150).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan menurut pola system tertentu, metode dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

2.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Beberapa prinsip latihan yang penting dipahami oleh pelatih ialah:

1. Keterampilan Menyundul, kemampuan penguasaan teknik dasar permainan sepak bola 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. Dalam permainan sepak bola 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 yaitu latihan menyundul berpasangan dan melingkar.

2. Menyundul Berpasangan, Prinsip latihan menyundul berpasangan yaitu di mana dua orang pemain berdiri berhadap-hadapan. Dua orang diberi satu bola untuk kemudian melakukan sundulan satu pemain ke pemain yang lain selama mungkin di udara. Dan sebagai variasinya pemain dapat mengontrol bola dengan kepala terlebih dahulu sebelum menyundul bola kembali pada pasangannya. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan heading bola dalam permainan sepak bola, yang terbentuk efisiensi dan efektifitas gerakan dasar tersebut.
3. Menyundul Melingkar, Prinsip latihan menyundul melingkar merupakan gerak rotasi. Gerakan menyundul bola dilakukan dengan melingkar dan bola diusahakan selalu berada di udara. Pada gerakan rotasi ini, jarak, kecepatan dan percepatan dihubungkan dengan gerak rotasi. Dalam model latihan menyundul bola dengan melingkar hal-hal tersebut akan mempengaruhi kesulitan dalam mengarahkan bola pada rekannya secara tepat, maka penyundul harus mampu mengkoordinasikan gerakannya dalam melepaskan bola dan harus tepat pada penyundul yang lain dan penyundul yang lainnya lagi siap untuk menyundulnya kembali ke rekan penyundul yang lain
4. Prinsip beban berlebih (*overload*) Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Jika pembebanan dilakukan secara optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh, tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi dari pada tingkat sebelumnya.
5. Prinsip Individualisasi Tidak ada dua orang atlet yang rupa serta karakteristik fisiologis dan psikologisnya persis sama. Selalu akan ada perbedaan kemampuan, potensi, adaptasi dan karakteristik dalam latihannya. Sehingga program latihan harus dirancang berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*) dan potensi (*potencial*).

6. Densitas Latihan atau Kekerapan Latihan mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat pula diartikan sebagai kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (seri) rangsangan per satuan waktu.
7. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*) Prinsip ini mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Karena itu atlet dianjurkan untuk berlatih secara teratur dan berkesinambungan dengan frekuensi yang cukup tinggi.
8. Prinsip Spesifik Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
9. Perkembangan Multilateral Prinsip ini mengajurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat di spesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu. Pengembangan secara menyeluruh ini berkaitan dengan ketrampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan.
10. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*) Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan. Masa istirahat sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat.
11. Variasi Latihan Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan untuk mencegah kejenuhan/kebosan (*boredom*) berlatih. Kebosanan akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi.
12. Intensitas Latihan Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Untuk mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang

dikembangkan atau diteskan. Misalnya kecepatan berlari diukur dalam meter per detik (m/dtk), kekuatan diukur dalam pound, kilogram atau ton. Lompat dan lempar diukur oleh tinggi, jarak atau sejumlah usaha.

Volume Latihan Volume latihan yaitu jumlah seluruh latihan dalam istilah waktu, jarak, akumulasi berat dan sebagainya ketika durasi beban adalah porsi beban yang disediakan untuk satu unit atau tipe latihan. Contoh : seorang pelari menyelesaikan program latihannya untuk satu unit selama 60 menit, maka volume latihannya adalah 60 menit.

2.6 Model Latihan Menyundul Bola dengan Berpasangan

Pelaksanaan latihan ini adalah dua orang pemain berdiri berhadap-hadapan. Dua orang diberi satu bola untuk kemudian melakukan sundulan satu pemain ke pemain yang lain selama mungkin di udara. Dan sebagai variasinya pemain dapat mengontrol bola dengan kepala terlebih dahulu sebelum menyundul bola kembali pada pasangannya (Timo Scheunemann, 2008: 52). Menyundul model berpasangan adalah melakukan gerakan-gerakan penguasaan bola secara berpasangan atau dengan teman dan atau berpasangan dilakukan untuk memudahkan dalam mengumpan bola keteman dalam ketentuan bola tetap dalam jangkauan (M. Robby Sutikno, 2009). Penggunaan latihan berpasangan pada hakekatnya adalah untuk menguasai gerakan-gerakan persentuhan, menggerakkan bola, menggerakkan badan secara tepat dan mengendalikan bagian tubuh sesuai dengan ruang dan waktu. Dengan demikian jelas manfaat secara efektif dan efisien. Manfaat dari bentuk model tersebut pada model berpasangan ditinjau dari berbagai segi utamanya segi metodologis dan pembelajaran maupun latihan. Dalam hal ini kemampuan gerakan membutuhkan usaha penyesuaian terhadap pola gerakan yang memadukan jenis gerakan dasar seperti, kemampuan heading bola dalam permainan sepak bola (M. Robby Sutikno, 2009). Untuk itu model berpasangan perlu diterapkan agar dapat mematangkan kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola dengan mengulang secara sistematis dan berlanjut. Model berpasangan merupakan bentuk yang dilakukan dengan

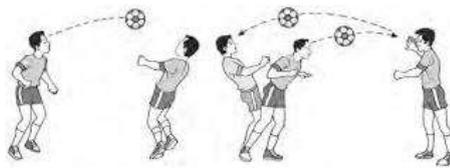
adanya bantuan atau alat bantu berupa teman, dalam pelaksanaannya dilakukan dengan berdua melakukan kemampuan heading bola. Tujuan dari model berpasangan ini adalah untuk mengotomatisasikan gerakan tersebut (Rachmat Marsuki, 2018).

Latihan menyundul bola dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan. Dari beberapa latihan tersebut salah satu diantaranya adalah dengan cara berpasangan (Yoga Dwi Nugroho, 2019). Dalam jurnalnya menyebutkan bahwa latihan menyundul berpasangan dan salah satu cara latihan itu adalah latihan *juggling* bola menggunakan kepala yang telah dimodifikasi memberikan pengaruh dalam meningkatkan keterampilan menyundul.

Ditinjau dari biomekanika model latihan menyundul bola berpasangan termasuk gerak kurvilinier. Hal ini dapat dilihat yaitu bola yang disundul secara bergantian oleh penyundul. Dalam gerakan ini, lintasan gerak, kecepatan gerak, dan waktu gerakan tidak dihubungkan dengan rotasi berbeda dengan model melingkar. Dalam model latihan menyundul berpasangan, hal tersebut dapat dilakukan dengan baik, sehingga dalam melakukan sundulan, lebih mudah mengarahkan pada sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan bentuk gerakan latihan ini mempunyai keuntungan antara lain meningkatkan keterampilan menyundul bola, meningkatkan ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, lebih mudah mengkoordinasikan gerakan menyundul bola karena lebih banyak kontak dengan bola. Kelemahannya antara lain kemungkinan sundulannya tidak tepat pada pasangannya.

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



Gambar 2.4. Latihan Menyundul Bola Berpasangan
(Sumber: Eric C. Batty, 2007: 111)

2.7 Model Latihan Menyundul Bola dengan Melingkar

Bentuk latihan ini hampir mirip dengan bentuk latihan menyundul bola dengan formasi segitiga, perbedaannya terletak pada jumlah pemain yang terlibat. Pada bentuk latihan dengan melingkar lebih banyak pemain yang dilibatkan yaitu dilakukan 6 orang pemain. salah seorang pemain berada di tengah dan 5 orang lainnya berada di garis lingkaran dan mengelilingi seorang pemain tersebut. Pelaksanaanya adalah seluruh pemain dalam 1 kelompok yang terdiri 6 orang tersebut menyundul bola selama mungkin di udara (bola tidak boleh dua kali berturut-turut dimainkan di antara dua pemain yang sama). (Jozef Sneyers, 1990: 77). Bentuk latihan ini merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan guna meningkatkan keterampilan menyundul dalam permainan sepak bola.

Ditinjau dari biomekanikan, latihan ini merupakan gerak rotasi. Hal ini dapat dilihat gerakan menyundul bola dilakukan dengan melingkar dan bola diusahakan selalu berada di udara. Pada gerakan rotasi ini, jarak, kecepatan dan percepatan dihubungkan dengan gerak rotasi. Dalam model latihan menyundul bola dengan melingkar hal-hal tersebut akan mempengaruhi kesulitan dalam mengarahkan bola pada rekannya secara tepat. Oleh karena itu, agar memperoleh sundulan yang baik, maka penyundul harus mampu mengkoordinasikan gerakannya dalam melepaskan bola dan harus tepat pada penyundul yang lain dan penyundul yang lainnya lagi siap untuk menyundulnya kembali ke rekan penyundul yang lain.

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

lain cepat lelah, antisipasi yang jelek mengakibatkan sundulannya tidak sempurna.

Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat di dalam pelaksanaan permainan sepak bola yaitu, menyundul bola harus dengan bergerak menjemput datangnya bola dan setelah menyundul bola harus bergerak lagi atau siap lagi untuk mengamati atau mengantisipasi permainan selanjutnya. Namun jika pada saat menyundul bola tidak mau menjemput bola atau bergerak, maka hal tersebut kurang memberi manfaat kepada timnya apalagi untuk berebut bola lambung di depan gawang lawan. Dengan demikian lawan akan lebih mudah membatasi gerakannya dan mudah menggagalkan serangan tersebut.



Gambar 2.5 Latihan Menyundul Bola Melingkar
(Sumber: Jozef Sneyers, 1990: 77)

2.8 Kebugaran Jasmani

Latihan melibatkan aktivitas fisik dalam hal ini secara tidak langsung akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana, 2008). Kebugaran jasmani membuat tubuh seseorang sanggup dan kemampuan melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus, agar mampu melaksanakan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Terdapat dua jenis kebugaran jasmani yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak (Wahjoedi, 2001). Kebugaran jasmani disusun berbagai komponen – komponen yang menjadi indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan power.

2.8.1 Kekuatan

Kekuatan adalah sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Hasibuan dalam Eko Sucipto dan Widiyanto, 2016), kemudian menurut Irawan & Nidomuddin (2017) kekuatan merupakan komponen dasar dalam melakukan setiap aktivitas fisik, termasuk olahraga. Selain itu Surahman, Budi, Kanca, & MS (2018) menjelaskan kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera.

2.8.2 Daya Tahan

Menurut Indrayana (2012) daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Selain itu (Arisman, 2019 dalam Umar & Fadillah, 2019) menjelaskan daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu untuk keterampilan teknik permainan sepak bola bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

2.8.3 Kelincahan

Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration* (Lubis dalam A Y. Irawan dan Hariadi, 2019). Sapulete (2012) mengatakan, kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

2.8.4 Keseimbangan

Keseimbangan adalah keterampilan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis (Husna, 2019). Terdapat dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melompat, dan lain sebagainya. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan sebagian olahraga dan permainan (Ismaryati, 2008: 48).

2.8.5 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat (Widhiyanti, 2016). Ali Akbar & Mansur (2015) menjelaskan bahwa kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

2.8.6 Power

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu, *power* sebagian dari produk kecepatan dan kekuatan maksimal, dan rasanya cukup logis untuk mengembangkan kekuatan maksimum lebih dahulu, lalu diubah ke *power* (Bompa, 2009: 261). *Power* menyangkut

kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, power, daya tahan, dan koordinasi. Salah satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantara yaitu *power*. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatantrran maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (N.K.R. Dewi et al, 2018).

2.9 Karakteristik Siswa SMA

Menurut Desmita (2012: 37) masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Menurut Desmita (2012: 37) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu:

1. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
2. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
3. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dewasa lainnya.
5. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
6. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
7. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
8. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
9. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
10. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas

Menurut Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 124) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun,, yaitu usia mata secara hukum. Menurut Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 124) masa remaja memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode penting, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung cepat.
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.
5. Usia bermasalah, karena pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orang tua dan gurunya.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, pada masa ini remaja cenderung dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukannya sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang berupaya mencari identitas dan mencari jati diri.

Keterampilan menyundul bola, merupakan teknik yang sering digunakan terhadap bola-bola lambung. Menyundul bola diartikan sebagai usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan dahinya untuk dioperkan kepada temannya atau menciptakan gol ke gawang lawan (M, Rudiyanto, 2021: 16). Menurut (Yulifri, 2011) menyundul bola adalah kegiatan yang berkenaan antara kepala dan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola ialah bagian permukaan kepala yang lebar yaitu pada bagian kening depan. Pentingnya keahlian menyundul bola dalam permainan sepak bola yaitu dapat digunakan untuk mencetak gol, menghalau bola di daerah pertahanan sendiri, serta mengoper bola kepada teman (Rismoko, 2013). Hasil menyundul bola yang jauh, tepat dan dapat mencetak gol ke dalam gawang lawan, seorang pemain dapat melakukannya dengan menggunakan beberapa macam bentuk latihan yang berkaitan dengan hasil menyundul bola yang efektif dan efisien (Dilli Dwi Kuswoyo, Carolus Wasa, M. Fadli Dongoran, 2020: 34)

Latihan yang dilakukan harus ditujukan pada pengembangan unsur-unsur teknik dasar yang dipelajari. Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola, maka latihan yang diterapkan untuk masa remaja harus mengacu pada unsur-unsur pengembangan kemampuan menyundul bola. Dalam permainan sepak bola ada beberapa macam bentuk latihan menyundul bola, salah satunya dengan variasi gerak.

2.10 Ekstrakurikuler Sepak bola

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017: 169) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah atau madrasah. Kemudian menurut Supriyadi (2019: 111)

ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah, wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan di luar jam pelajaran, bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menjangkau siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu program kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah yang bertujuan untuk membantu mengembangkan minat, potensi serta bakat yang dimiliki oleh setiap siswa atau peserta didik berdasarkan bidangnya masing-masing. ekstrakurikuler merupakan bagian yang dilaksanakan diluar dari jam pelajaran.

Setiap peserta didik yang berada di sekolah pasti memiliki minat dan bakat yang berbeda-beda pada bidang tertentu. Oleh karena itu, sekolah memiliki program dalam pengembangan bakat dan minat peserta didik tersebut sesuai dengan bidangnya masing-masing salah satunya ialah dibidang olahraga pencak silat. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik dengan mengadakan ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan di luar jam mata pelajaran.

SMA Negeri 1 Seputih Banyak merupakan lembaga yang peduli dengan kegiatan ekstrakurikuler, jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Seputih Banyak adalah bolavoli, bolabasket, bulutangkis, dan sepak bola. Sedangkan di non olahraga ada rohis, dan pramuka. Dengan adanya ekstrakurikuler ini sekolah dapat menciptakan bibit-bibit prestasi serta menjadi wadah pengembangan bakat dan potensi peserta didik khususnya di ekstrakurikuler pencak silat.

2.11 Penelitian yang Relevan

Demi mendukung untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari beberapa bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan

kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. R. Yanu Setiawan (2013) "Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan Heading sepak bola di SSB Hw U-15 Kulon Progo". Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes keterampilan heading dari Nurhasan, yang memiliki validitas 0,76 dan reabilitas 0,78. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t hitung sebesar -8,073 lebih besar dari t tabel sebesar 1,729 ($-8,073 > 1,729$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 6,15 dari 17,30 menjadi 23,45. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 35,55%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan 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. Penelitian yang dilakukan oleh Chaimuris Rahmat dan Hermanzoni (2018) "Pengaruh Metode Latihan Individual dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Heading". Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh metode latihan *heading* individual terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan. 2) Terdapat pengaruh metode latihan *heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *heading* individual dengan *heading* berpasangan dan bahwa metode latihan

heading berpasangan lebih berpengaruh dari pada metode latihan *heading* individual terhadap kemampuan *heading* sepak bola.

2.12 Kerangka Berfikir

1. Model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola

Menyundul bola adalah usaha seorang pemain untuk memainkan bola dengan dahinya untuk dioperkan kepada temannya atau menciptakan gol ke gawang lawan. Model latihan ini mempunyai manfaat dalam permainan sepak bola yaitu, menyundul bola yang dilakukan dengan diam di tempat biasanya pemain tersebut tidak ada lawan. Menyundul bola yang dilakukan dengan diam ditempat akan lebih cermat dan tepat dalam mengarahkan sundulannya pada sasaran yang diinginkan. Di samping itu juga pada saat menyundul bola diam di tempat, teknik menyundul bola lebih baik sehingga sundulannya pun hasilnya akan lebih baik. Latihan Menyundul bola dengan model berpasangan adalah melakukan gerakan-gerakan penguasaan bola secara berpasangan atau dengan teman dan atau berpasangan dilakukan untuk memudahkan dalam mengumpan bola keteman dalam ketentuan bola tetap dalam jangkauan. Penyajian model latihan menyundul berpasangan dalam permainan sepak bola dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *heading* bola dalam permainan sepak bola, yang terbentuk efisiensi dan efektifitas gerakan dasar tersebut.

Model latihan menyundul bola (*heading*) berpasangan memiliki kelebihan seperti meningkatkan keterampilan menyundul bola, akurasi, mengarahkan bola, dan teknik menyundul bola. Hal ini dapat dikoordinasikan dengan baik.

2. Model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul bola

Menyundul bola (*heading*) merupakan gerakan mengontrol bola dengan kepala sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Menyundul bola seharusnya dilakukan dengan kening,

pandangan mata ditujukan pada bola yang dilakukan dengan cara berdiri maupun meloncat. Gerakan menyundul dengan melompat di mana pemain harus meluruskan bahu dengan bola yang akan datang, dan menekuk lutut. Pemain harus bertumpu pada bantalan telapak kaki kemudian menarik tangan kebelakang lalu melompat dengan menggunakan kedua kaki. Usahakan mendarat dengan halus di atas lapangan dengan kedua kaki.

Model latihan ini mempunyai manfaat di dalam pelaksanaan permainan sepak bola yaitu, menyundul bola harus dengan bergerak menjemput datangnya bola dan setelah menyundul bola harus bergerak lagi atau siap lagi untuk mengamati atau mengantisipasi permainan selanjutnya. Namun jika pada saat menyundul bola tidak mau menjemput bola atau bergerak, maka hal tersebut kurang memberi manfaat kepada timnya apalagi untuk berebut bola lambung di depan gawang lawan. Dengan demikian lawan akan lebih mudah membatasi gerakannya dan mudah menggagalkan serangan tersebut.

Ada berbagai cara untuk melatih menyundul bola. Salah satu caranya adalah dengan melatih *skill* tersebut berulang-ulang dengan cara melingkar, yang bisa membuat siswa lebih baik dalam menyundul bola. Namun cara ini memiliki beberapa kekurangan, seperti cepat lelah dan gerakannya lebih sulit.

2.13 Hipotesis Penelitian

Menurut Jonathan Sarwono (2017 : 13) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian di atas maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha : Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

Ho :

Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

2. Ha : Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

3. Ha : Ada perbedaan yang signifikan antara model latihan menyundul bola berpasangan dengan latihan menyundul bola melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara model latihan menyundul bola berpasangan dengan latihan menyundul bola melingkar terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

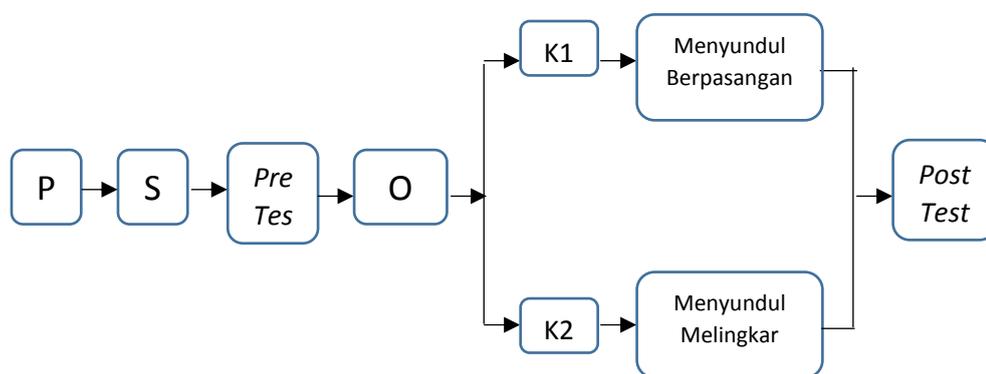
Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2016: 102). Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu bentuk analisis variable (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variable) atau lebih. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Uharsuharsaputra (2012; 151), menjelaskan bahwa "metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inquiri*) dengan pendekatan kualitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor atau variabel terhadap faktor atau variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dalam penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Rancangan penelitian yang digunakan adalah tes awal dan tes akhir.

Gambaran metode eksperimen sebagai berikut:

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test, post-test, group design* yaitu semua sampel diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal sampel. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan, setelah selesai diberi perlakuan, semua sampel diberikan tes kembali sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian
Sumber (Sugiyono, 2016: 84)

Keterangan:

P	: Populasi
S	: Sampel
Pre-test	: Tes Awal
OP	: Ordinal Pairing
K1	: Kelompok Latihan A
K2	: Kelompok Latihan B
Treatmen A	: Latihan menyundul bola dengan berpasangan.
Treatmen B	: Latihan menyundul bola dengan melingkar.
Post-test	: Tes Akhir

3.3 Populasi dan Sampel

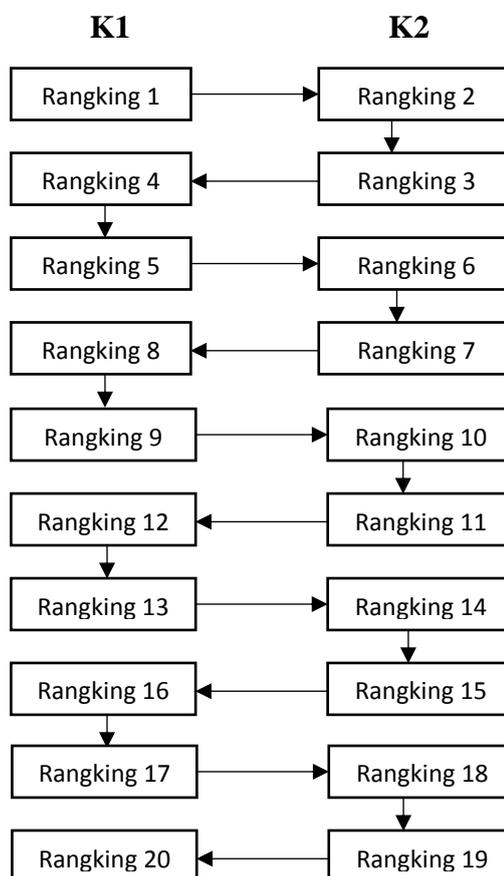
3.3.1 Populasi

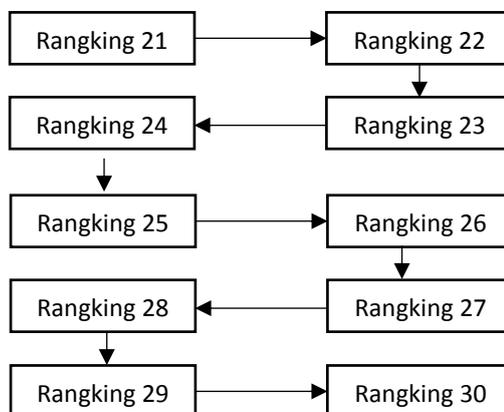
Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Penelitian ini adalah penelitian

populasi karena seluruh populasi diambil menjadi sampel yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak yang berjumlah 30 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Karena penelitian ini adalah penelitian populasi jadi seluruh populasi diambil menjadi sampel yaitu berjumlah 30 orang Kemudian untuk membagi jumlah sampel menjadi dua kelompok, penelitian ini menggunakan *Ordinal pairing*, yang merupakan pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesetaraan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2018). Kelompok A diberi perlakuan (*treatment*) latihan menyundul bola dengan berpasangan, kelompok B diberi perlakuan (*treatment*) menyundul bola dengan melingkar. Semua sampel diberikan tes awal yaitu tes keterampilan menyundul bola (*heading*), sehingga diperoleh data selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing*.





Gambar 3.2. Ordinal Pairing

Keterangan :

K1 = (Latihan menyundul bola dengan berpasangan)

K2 = (Latihan menyundul bola dengan melingkar)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan terhadap keterampilan menyundul bola dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.4.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung.

3.4.2 Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian setiap satu minggu dengan 3 kali pertemuan selama 1 setengah bulan.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Surisman (2015) variabel penelitian adalah suatu sifat dari obyek atau unsur dari obyek yang dapat diamati atau diukur sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria lain yang bervariasi. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

3.5.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan menyundul bola dengan berpasangan (X_1) dan latihan menyundul bola dengan melingkar (X_2).

3.5.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan menyundul bola.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Adapun penelitian ini terdiri dari tiga variabel yakni dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas (*independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependen*)

merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Penelitian ini yang menjadi variabel bebas (*independen*) yakni latihan menyundul dengan berpasangandan latihan menyundul dengan melingkar, dan yang menjadi variabel terikat (*dependen*) yakni keterampilan menyundul bola.

Untuk mendapatkan data variabel terikat di atas maka diberikan *test*, adapun *test* tersebut adalah tes keterampilan menyundul bola (*heading*) memiliki nilai validitas 0,76 dan realibilitas 0,78 (Winarno, 2006: 47-49) sebagai berikut:

1. Tujuan

Untuk mengukur kecakapan dan keterampilan menyundul bola (*heading*)

2. Alat dan Perlengkapan

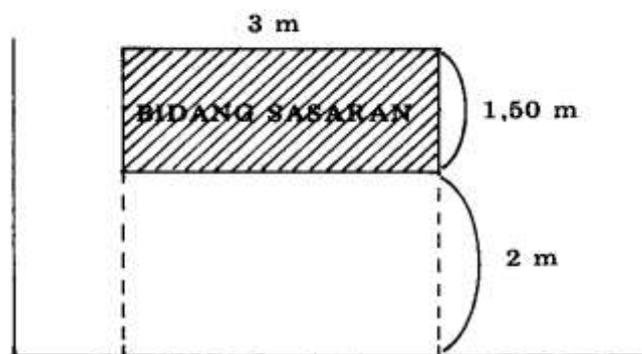
- a. Bola sepak 1 buah
- b. *Stopwatch* 1 buah
- c. Seperangkat alat tulis dan formulir
- d. Dinding pantul dan dinding sasaran.

3. Pengetes

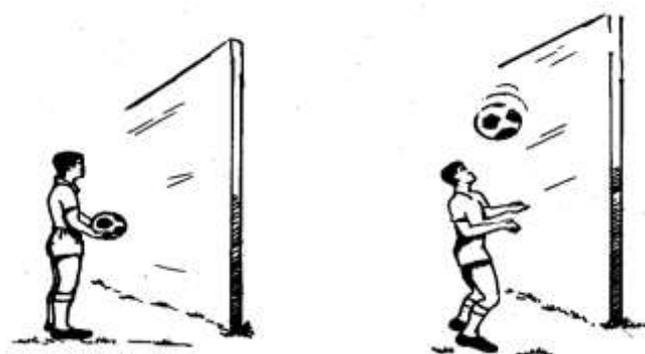
- a. Pengetes waktu 1 orang
- b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang.

4. Pelaksanaan Tes

- a. Pengambil waktu memberi aba-aba “siap”.
- b. Testee berdiri menghadap ke dinding pantul dengan bola ditangan dalam keadaan siap memulai tes.
- c. Pengambil waktu kemudian memberi aba-aba “ya”,
- d. Testes segera memantulkan bola ke dinding pantul, selanjutnya testee memantulkan bola kembali dengan menggunakan kepala, dan ini harus dilakukan secara terus menerus selama 10 detik.
- e. Apabila bola jatuh ke tanah, daka testee harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan.



Gambar 3.3 Dinding Pantul dan Dinding Sasaran
(Sumber: Winarno, 2006: 48)



Gambar 3.4 Persiapan dan Pelaksanaan Tes
(Sumber: Winarno, 2006: 48)

5. Pencatatan Hasil

- a. Lemparan bola pertama ke arah tembok yang masuk daerah sasaran belum dihitung sebagai sekor tes.
- b. Skor tes mulai dihitung setelah bola dilempar ke daerah sasaran, memantul, disundul oleh testee dan masuk daerah sasaran.
- c. Setiap sundulan yang dilakukan testee dan masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas sasaran (1,50 m), testee berhak memperoleh skor 1. Sedangkan bola yang dipassing dan tidak masuk ke petak sasaran, maka testee memperoleh skor 0.
- d. Apabila terjadi sundulan bola yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar kembali ke daerah sasaran. Lemparan ini tidak dihitung sebagai skor tes.

- e. Hasil skor testee adalah keseluruhan hasil sundulan bola yang dilakukan selama 30 detik, dan bola yang disundul masuk kedaerah sasaran sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu Tes dan Pengukuran, yang merupakan suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga memperoleh data secara objektif, kuantitatif, dan hasilnya dapat diolah secara statistika. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes keterampilan menyundul bola (*heading*).

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Menurut Surisman (2010:4) jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut

3.8.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Uji lillieferors Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
5. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki variansi yang homogen atau tidak.

H_0 : variansi pada tiap kelompok sama (homogen)

H_1 : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) (Sudjana, 2005: 250) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Variansi Terbesar}}{\text{Variansi Terkecil}}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} untuk diuji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

3.8.2 Uji Hipotesis

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Uji T. Uji T yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*. Kriteria pengujian apabila t hitung $>$ t tabel dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Analisis Uji T pada penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk *separated*, maupun *pool* varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
2. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test *pool* varian
3. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus *separated* varian atau *polled* varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
4. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan *separated* varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
5. Ketentuannya bila t -hitung \leq t -tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

t = Uji t yang dicari

x_1 = Rata-rata kelompok 1

x_2 = Rata-rata kelompok 2

n_1 = Jumlah responden kelompok 1

n_2 = Jumlah responden kelompok 2

s_1 = Varian kelompok 1

s_2 = Varian kelompok 2

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Seputih Banyak dengan melakukan latihan menyundul bola berpasangan dan latihan menyundul bola melingkar untuk meningkatkan keterampilan menyundul bola diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.
- 5.1.2 Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan menyundul bola dengan berpasangan terhadap keterampilan menyundul bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.
- 5.1.3 Model latihan menyundul bola dengan berpasangan dan melingkar sama-sama bisa digunakan dalam ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka, penulis menyarankan hal-hal untuk dijadikan masukan antara lain sebagai berikut.

- 5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak, dengan waktu yang lebih lama, dan menambah variabel bebas untuk perbandingan.

- 5.2.2 Latihan menyundul bola berpasangan dan latihan menyundul bola melingkar dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan keterampilan menyundul bola dalam permainan sepak bola.
- 5.2.3 Latihan menyundul bola berpasangan lebih disarankan untuk dijadikan sebagai program latihan dalam meningkatkan komponen-komponen keterampilan menyundul bola dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khairil. 2019. *Permainan Ketepatan Tendangan Dalam sepak bola Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Ali, Akbar, S. dan Mansur. 2015. Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Unsyiah Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 45–53.
- Batty, C. Eric. 2007. *Latihan Metode Baru sepak bola Serangan*. Pionir Jaya, Bandung.
- Berbagaireviews. 2018. *Teknik Menyunduk Bola (Lengkap), Tips Latihan dan Bentuk Latihan, Prinsip dan Kegunaan, Technique headed in Soccer*. <https://www.berbagaireviews.com/2018/07/teknik-menyundul-bola-lengkap-tips.html>. Diakses pada 21 Februari 2023.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. Human Kinetics, United State of America.
- Carolina. Ana., Rodrigo P. L., Paulo. C. 2016. Effect of Soccer Heading on Brain Structure and Function. *Frontiers in Neurology*, 7(1), 1-11.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., dan Arsani, N. L. K. A. 2018. The Correlation Explosive Poweleg Muscles With Speed of T Kick on College Students Silat Walet Puti Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak bola*. Cerdas Jaya, Jakarta
- FIFA. 2013. *Laws of the Game 2013/2014*. FIFA, Zurich.
- Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. FIK UNY, Yogyakarta.

- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. FPOK UPI, Bandung.
- . 2015. *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar sepak bola*. Anugrah, Jakarta.
- Husnah, R. 2019. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan, dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan ke Samping (T) pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Sciences Health*, 4(1), 1-23.
- Indrayana, B. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.
- Irawan, A. Y. dan Hariadi, I. 2019. Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), pp. 222–226.
- Irawan, D. dan Nidomuddin, M. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 48–56.
- Izzaty, Rita Eka. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. UNY Press, Yogyakarta.
- Jonathan, Sarwono. 2017. *Mengenal Prosedur-Prosedur Populer dalam SPSS 23*. PT Elex media Komputindo, Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar sepak bola*. Pakar Raya, Bandung.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Erlangga, Jakarta.
- Prabowo, Eko., Dkk. 2023. Model Pembelajaran Passing sepak bola Melalui Pendekatan Steam (Science, Technology, Enginerring, Art, And Mathematics). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 7(1), 26-36.
- Kemendikbud. 2017. *Tim Kesebelasan sepak bola*. Kemendikbud, Jakarta.
- Kuswoyo. D. D, C. Wasa., dan M. F. Dongoran. 2020. Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Kemampuan Menyundul Bola. *Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 33-41.
- Luxbacher, J. A. 2016. *Sepak Bola. Kedua*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Marsuki, Rachmat. 2018. Upaya Meningkatkan Kemampuan Heading Dengan Pendekatan Model Pembelajaran Berpasangan Pada Permainan Sepak bola SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang. (Thesis). Universitas Negeri Makassar, Makasar.

- Nugroho, Yoga. Dwi. 2019. Pengaruh Latihan Juggling Bola Menggunakan Kepala Terhadap Keterampilan Heading Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola SMA Negeri 1 Imogiri. *Jurnal Student UNY*, 1-9.
- Rismoko. A., Waluyo. M., & Sutardji. 2013. Sumbangan Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut, dan Leher Terhadap Kemampuan Heading. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 7-12
- Rudiyanto, M. 2021. Pengaruh Model Latihan dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*). *Sport Science and Education Journal*. 2(2), 15-27.
- Safarudin., Simanjuntak., dan Triansyah, 2015. Strategi Pembelajaran dalam Peningkatan Heading dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1-10.
- Saharis, Atiq, & Purnomo (2015). Upaya Peningkatan Heading dalam Permainan Sepak Melalui Bola Gantung pada Siswa Kelas V. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4), 1-11.
- Sapulete, J. J. 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan sepak bola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3(1), 108-114.
- Sneyers. Josef. 1990. *Sepak Bola Remaja*. PT. Rosda Jayaputra, Jakarta.
- Sriwahyuningsih. 2017. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik di MI Laikang Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 40-47.
- Subroto, T. 2009. *Permainan Besar (Bola Voli dan sepak bola)*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sucipto, Eko., dan Widiyanto. 2016. Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak, *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 111- 121.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharjana. 2008. Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 45-51.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.

- Sulistianta, Heru. 2022. *Trampil Bermain Sepakbola*. Media Akademi, Yogyakarta.
- Surahman. 2018. Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 20–27.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Lampung.
- , 2015. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Lampung.
- Tarigan. Herman., Ardian. Cahyadi., & Joan. Siswoyo. 2021. Dribbling Skills Training Model in Football Games For Elementary School Age. *Journal of Education, Health, and Sport*, 11(8), 405-411.
- Umar dan Fadillah, N. 2019. Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik terhadap Kemampuan Menembak. *Performa*, 4(2), 92–100.
- Wajoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Widhiyanti, K. A. T. 2016. Masaage General sebagai Pemulihan Pasif dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 19– 26.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Yuliftri. 2011. *Permainan sepak bola*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Padang.