

**PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN
HEADING PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSITA
JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR USIA 13-14**

(Skripsi)

Oleh

**GAZHIALGHIFARIRIDWAN
2113051007**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSITA JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR USIA 13-14

Oleh

GAZHI AL GHIFARI RIDWAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komperatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrument yang digunakan yaitu *tes Heading*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok *treatment* pendekatan taktis terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $9,731 > \text{nilai } t \text{ tabel} = 2,145$. Peningkatan sebesar 53,46%. (2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol atau tanpa perlakuan terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $4,467 > \text{nilai } t \text{ tabel} = 2,145$. Peningkatan sebesar 24,41%. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,025) diperoleh nilai t hitung sebesar $6,108 > t \text{ tabel} = 2,048$.

Katakunci: pendekatan taktis, *heading* bola, *tes heading*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF TACTICAL APPROACH ON HEADING SKILLS OF FOOTBALL GAMES AT SSB PERSITA JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR AGE 13- 14

By

GAZHI AL GHIFARI RIDWAN

The purpose of this study was to determine the effect of tactical approach on ball heading skills in football school athletes of SSB Persita Junior FC Lampung Timur. The research method used was a comparative experiment. The sample used in this study amounted to 30 athletes using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was the Heading Test. The results of this study indicate that (1) There is a significant effect of the tactical approach treatment group on ball heading skills in football school athletes of SSB Persita Junior FC Lampung Timur. With the results of the t test at a significant level of 5% (0.05), the calculated t value was $9.731 > t$ table value = 2.145. An increase of 53.46%. (2) There is a significant influence of the control group or without treatment on the ball heading skills of the SSB Persita Junior FC Lampung Timur football school athletes. With the results of the t-test at a significant level of 5% (0.05), the calculated t value was $4.467 > t$ -table value = 2.145. An increase 24,41%. (3) There is a significant difference between the treatment group and the control group on the ball heading skills of the SSB Persita Junior FC Lampung Timur football school athletes. With the analysis of 2-sided test data (significant = 0.025), the calculated t value was $6.108 > t$ -table= 2.048.

Keywords: tactical approach, heading the ball, heading test.

**PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN
HEADING PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSITA
JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR USIA 13-14**

Oleh

GAZHI AL GHIFARI RIDWAN

Skripsi

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

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**: PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS
TERHADAP KETERAMPILAN HEADING
PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSITA
JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR USIA 13-14**

Nama Mahasiswa

: Gazhi Al Ghifari Ridwan

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051007

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 196012311988031018

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd, M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220020921002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Penguji Utama : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Abbet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 September 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gazhi Al Ghifari Ridwan
NPM : 2113051007
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ **PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSITA JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR USIA 13-14** ” 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 yang berlaku.

Bandar Lampung, 11 September 2025
Yang Membuat Pernyataan



Gazhi Al Ghifari Ridwan
NPM 2113051007

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Gazhi Al Ghifari Ridwan, lahir di Giriklopomulyo, Kecamatan Sekampung, Kabupaten Lampung Timur, Lampung, pada tanggal 10 Juli 2003, anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Girikarto, selesai pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 2 Sekampung, selesai pada tahun 2018, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Sekampung pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SNMPTN.

Selamat menempuh pendidikan dari sekolah dasar sampai menjadi mahasiswa penulis mendapatkan beberapa prestasi sebagai berikut:

1. Juara 3 nasional piala suratin cabang olahraga sepakbola tahun 2019 di Stadion Soepriadi Blitar, Jawa Timur.
2. Juara 1 piala menpora tingkat provinsi cabang olahraga sepakbola tahun 2017 di Jatiagung, Bandar Lampung.
3. Juara 2 Porpov cabang olahraga sepakbola tahun 2022 di Stadion PKOR Way Halim Bandar Lampung.
4. Peserta Babak Kualifikasi PON 21 Aceh Sumut cabang olahraga Hockey tahun 2023 di Stadion Gelora Bung Karno.

Penulis melaksanakan KKN di Desa Canggung dan PLP di SD Negeri Canggung Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari pada 03 Januari sampai 11 Februari pada tahun 2024.

MOTTO

“Berani berbuat berani bertanggung jawab”

-Gazhi Al Ghifari Ridwan-

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada

Kedua Orangtua, Bapak Sukri dan Ibu Suratni yang selalu mendoakan dan memberikan restu setiap perjalanan yang anakmu ini jalani, ucapan rasa syukur dan terimakasih atas segala jasa, usaha dan pengorbanan jerih payah dalam tiap cucuran keringat yang diberikan untuk anak-anaknya dan menjadi salah satu motivasiku untuk mendapatkan gelar sarjana ini.

Terimakasih teramat dalam dan tulus kuucapkan kepada bapak dan ibuku yang selalu ada ketika aku dalam keadaan tidak baik-baik saja. Tetap menjadi pelita yang menerangi kehidupanku dan menjadi saksi dari kesuksesanku.

Serta

Almammater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul **“PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSITA JUNIOR FC LAMPUNG TIMUR USIA 13-14”**, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM, ASEAN Eng, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing utama yang sudah sangat sabar dalam memberikan arahan, masukan, bimbingan dan kepercayaan kepada penulis.
6. Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
7. Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff administrasi di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat penulis menyelesaikan skripsi ini.

9. Keluarga dan Saudaraku, Ayah Sukri, Ibu Suratni, Kakak Puspa, Adek Salma. Terimakasih sudah selalu ada untuk memberikan semangat, doa dan menjadi rumah persinggahan ketika aku menyusun skripsi ini
10. Sahabat terdekat saya Bayu Aji Tyastono, Surya Saputra, Faisal Arif Rahman, AM Pramboedi Wicaksono, Farhan Dimassul Husein, Rivaldo Ananda Sidabutar, M Syaisar Firdaus, Dzaky Dafa Santoso, Elisabeth Rama Wangi, Rahma Okta, Diana Puspita, Refika Rahma Esa yang sudah menemani proses suka duka ketika penulis menempuh pendidikan perkuliahan, terimakasih karna sudah menjadi teman sekaligus saudara saudari di perantauan.
11. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Angkatan 2021, terimakasih sudah menjadi bagian cerita didalam kehidupan penulis yang menemani proses awal hingga detik selesai perkuliahan ini
12. Teruntuk Bapak Edi dan Mamak Imas. Saya berterima kasih sedalam- dalamnya karena selalu memberikan dukungan, semangat, doa serta motivasi pada saat menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Teruntuk kekasih saya Elvira Iga Dwitiya. Terimakasih telah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri.
14. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan bantuan kalian semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

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, Aamiin.

Bandar Lampung, 11 September 2025
Penulis

Gazhi Al Ghifari Ridwan
NPM 2113051007

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.8 Penjelasan Judul.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pendidikan Olahraga	9
2.2 Pengertian Olahraga.....	10
2.3 Kualitas Prestasi	12
2.4 Atlet	13
2.4.1 Perkembangan Atlet	13
2.4.2 Golden Age.....	15
2.5 Belajar Gerak	16
2.6 Ranah Gerak.....	17
2.7 Prinsip Latihan	19
2.7.1 Prinsip Variasi dalam Latihan	21
2.8 Hakikat Sepakbola	22
2.9 Hakikat Teknik Dasar Permainan Sepakbola	27
2.10 Hakikat Heading	31
2.11 Pendekatan Dalam Olahraga	34
2.12 Pengertian Pendekatan Taktis	35
2.13 Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)	44

2.14	Kondisi Fisik.....	45
2.15	Kerangka Berpikir	49
2.16	Penelitian Yang Relevan.....	49
2.17	Hipotesis	50
III.	METODOLOGI PENELITIAN.....	52
3.1	Metodologi Penelitian.....	52
3.2	Jenis Penelitian.....	53
3.3	Populasi dan Sampel	53
3.4	Desain Penelitian.....	53
3.5	Skenario Pelatih	55
3.6	Variabel Penelitian.....	58
3.6.1	Variabel independen	58
3.6.2	Variabel dependen.....	58
3.7	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	59
3.7.1	Instrumen Penelitian	59
3.7.2	Teknik Pengumpulan Data	61
3.8	Teknik Analisis Data.....	61
3.8.1	Uji Prasyarat.....	61
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
4.1	Hasil Penelitian	65
4.1.1	Deksripsi Data Penelitian	65
4.1.2	Uji Prasyarat.....	71
4.1.3	Uji Normalitas.....	71
4.1.4	Uji Homogenitas.....	72
4.1.5	Uji Hipotisis	72
4.2	Pembahasan.....	75
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1	Kesimpulan	78
5.2	Saran	78
	DAFTAR PUSTAKA.....	80
	LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Tes Heading	61
2. Hasil Penelitian Keterampilan <i>Heading</i>	65
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Heading</i> Kelompok Latihan Pendekatan Taktis.....	68
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Heading</i> Kelompok Kontrol.....	70
5. Uji Normalitas	72
6. Uji Homogenitas.....	72
7. Uji Hipotesis	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teori Kenneth Schmitz.....	11
2. Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun	16
3. Klasifikasi Gerak (Sumber: Tarigan H, 2019: 25)	19
4. Lapangan Sepakbola (Sumber: Bahtra, 2022).....	25
5. Bola	26
6. Gawang	26
7. Teknik <i>Passing</i>	29
8. Teknik <i>Control</i>	29
9. Teknik <i>Dribbling</i>	30
10. Teknik <i>Shooting</i>	31
11. Teknik <i>Heading</i>	31
12. Teknik <i>Heading</i> Bola	33
13. Perpaduan teknik dasar dan taktis.....	36
14. Latihan <i>Heading</i> Berpasangan Menghadap Kedepan.....	39
15. Latihan <i>Heading</i> dengan Membentuk Segitiga	40
16. Latihan <i>Heading</i> dengan Melompat	40
17. Latihan <i>Heading</i> Melompat Bola Digantug Digawang.....	41
18. Permainan <i>Heading</i> Menggunakan Net/Tali Yang Dipasang Melintang	42
19. Bola dari samping	43
20. Bola dari depan	43
21. Bola dari atas.....	44
22. Desain Penelitian (Sumber: Ahyar dkk., 2020).....	54
23. Ordinal Pairing	55
24. Program Latihan	56
25. Tes <i>Heading</i>	60
26. Perbandingan Tes Awal Kelompok Pendekatan Taktis dan Kelompok Kontrol.....	66
27. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Pendekatan Taktis dan Kelompok Kontrol.....	66
28. Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Heading</i> Kelompok Pendekatan Taktis.....	67

29. Persentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Pendekatan Taktis.....	69
30. Tes Awal dan Akhir Keterampilan <i>Heading</i> Kelompok Kontrol	70
31. Persentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	71

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	87
2. Surat Balasan Penelitian	88
3. Dokumentasi Penelitian.....	89
4. Formulir Pengambilan Nilai Keterampilan <i>Heading</i> Tes Awal (<i>Pre- Test</i>)	97
5. Formulir Pengambilan Nilai Keterampilan <i>Heading</i> Tes Akhir (<i>Post- Test</i>)...	100
6. Tes Awal Keterampilan <i>Heading</i> Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur	103
7. Analisis Kelas Interval/Jumlah	104
8. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	105
9. <i>Post-Test</i>	107
10. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Treatment</i> (pendekatan taktis).....	109
11. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> (pendekatan taktis).....	110
12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	111
13. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	112
14. Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok <i>Treatment</i> (pendekatan taktis) dan Kontrol	113
15. Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> (pendekatan taktis) dan Kontrol	114
16. Uji Pengaruh Kelompok <i>Treatment</i> (Pendekatan Taktis)	115
17. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol.....	116
18. Perbandingan Tes Akhir <i>Treatment</i> (Pendekatan Taktis) dan Kontrol	117
19. Tabel L Uji Normalitas	118
20. Tabel T Homogenitas.....	119
21. Uji F Pengaruh	120
22. Program Latihan Pendekatan Taktis	121

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, olahraga termasuk segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan merupakan segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Undang-Undang keolahragaan yaitu landasan hukum yang sangat diperlukan untuk memperbaiki sistem pembinaan atlet dan olahraga di Indonesia. Undang- Undang tersebut menyatakan bahwa melalui Undang- Undang ini, negara berperan aktif dalam mendukung setiap cabang olahraga, baik dalam aspek pembinaan prestasi maupun penyediaan fasilitas yang memadai (Suryanto, 2021). Keolahragaan memiliki peranan signifikan dalam mendorong prestasi olahraga nasional. Bahwa keberadaan Undang-Undang ini memberikan pedoman yang jelas bagi pemerintah, lembaga olahraga, dan masyarakat dalam menjalankan program-program yang dapat mendukung tercapainya target prestasi internasional (Hidayat,2022).

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya,

memperoleh informasi, pengarahan, dukungan, bimbingan, serta pembinaan dan pengembangan keolahragaan, menjadi pelaku olahraga, mengembangkan olahraga berbasis nilai luhur budaya bangsa, mengembangkan industri olahraga, berpartisipasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan keolahragaan, meningkatkan prestasi dan mengikuti kejuaraan pada semua ketinggian, dan memperoleh penghargaan olahraga. Warga negara yang memiliki disabilitas fisik, intelektual, mental, dan sensorik mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga sesuai dengan kebutuhan, harkat, dan martabatnya. Setiap warga negara berkewajiban untuk berperan serta dalam kegiatan olahraga dan memelihara prasarana dan sarana olahraga serta lingkungan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mengintegrasikan kegiatan fisik dan pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik. Secara lebih spesifik, pendidikan olahraga bertujuan untuk membentuk karakter, meningkatkan keterampilan motorik serta membangun kebiasaan hidup sehat dan aktif di masyarakat. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan sosial. Seperti kerjasama dan komunikasi yang efektif (Amirudin, 2021). Pendidikan olahraga seharusnya menjadi bagian dari proses pendidikan yang lebih luas. Olahraga dapat digunakan untuk menanamkan nilai-nilai moral dan sosial. Pendidikan olahraga harus berfokus pada pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berlanjut sepanjang hidup peserta didik (Anwar, 2019).

Permainan sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia, dengan lebih dari 4 miliar penggemar diseluruh dunia. Sepakbola tidak hanya dikenal sebagai olahraga yang dimainkan dilapangan, tetapi juga merupakan bagian dari budaya global yang menghubungkan berbagai negara dan komunitas. Olahraga ini dimainkan secara profesional dan amatir, ditingkat lokal hingga

internasional, dan memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sosial dan budaya. Pertandingan besar seperti Piala Dunia telah menjadi tempat para pemain sepakbola terbaik di seluruh dunia untuk bersaing satu sama lain. Kompetisi tim kelas atas seperti Liga *Champions* Eropa juga memberikan tontonan menarik bagi penggemar sepakbola. Popularitas sepakbola di kancah internasional turut mendorong perkembangan sepakbola di Indonesia. Seperti kondisi pada saat ini kebanyakan pemain tim nasional Indonesia melibatkan banyaknya pemain dari Eropa.

Sepakbola adalah olahraga yang melibatkan keterampilan fisik dan mental serta mengajarkan banyak nilai seperti kerja sama tim, kedisiplinan, dan sportivitas. Sepakbola adalah olahraga yang memberikan kesempatan bagi pemain untuk berkembang baik secara fisik, sosial, maupun psikologis (Salim, 2020). Sepakbola adalah olahraga yang melibatkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Sepakbola tidak hanya berfungsi sebagai olahraga fisik. Tetapi juga sebagai alat untuk mempercepat persatuan dan kesatuan antar individu serta membentuk karakter bangsa (Suryadi, 2018).

Olahraga ini dimainkan oleh 11 pemain dalam 1 regu, dalam waktu 45 menit. Sepakbola sangat disukai oleh semua orang, terlepas dari usia pemain. Permainan sepak bola, seperti halnya semua bentuk olahraga, mengajarkan sportivitas, *fair play*, tanggung jawab, dan keberanian untuk membuat keputusan (Pratama, 2019). Tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Jika kedua tim sama-sama kuat dan mendapatkan point yang sama, maka akan dilanjutkan dengan waktu tambahan atau tendangan penalti. Agar bisa mencapai kemenangan dalam situasi seperti ini, diperlukan keterampilan yang terlatih. Permainan sepak bola tidak datang dunia untuk bersaing satu sama lain. Kompetisi tim kelas atas seperti Liga *Champions* Eropa juga memberikan tontonan menarik bagi penggemar sepakbola.

Popularitas sepakbola di kancah internasional turut mendorong perkembangan sepakbola di Indonesia. Seperti kondisi pada saat ini kebanyakan pemain tim nasional Indonesia melibatkan banyaknya pemain dari Eropa.

Sepakbola adalah olahraga yang melibatkan keterampilan fisik dan mental serta mengajarkan banyak nilai seperti kerja sama tim, kedisiplinan, dan sportivitas. Sepakbola adalah olahraga yang memberikan kesempatan bagi pemain untuk berkembang baik secara fisik, sosial, maupun psikologis (Salim, 2020). Sepakbola adalah olahraga yang melibatkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Sepakbola tidak hanya berfungsi sebagai olahraga fisik. Tetapi juga sebagai alat untuk mempercepat persatuan dan kesatuan antar individu serta membentuk karakter bangsa (Suryadi, 2018).

Sepakbola sangat disukai oleh semua orang, terlepas dari usia pemain. Permainan sepak bola, seperti halnya semua bentuk olahraga, mengajarkan sportivitas, *fair play*, tanggung jawab, dan keberanian untuk membuat keputusan (Pratama, 2019). Tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol dengan memasukan bola ke gawang lawan. Jika kedua tim sama-sama kuat dan mendapatkan point yang sama, maka akan dilanjutkan dengan waktu tambahan atau tendangan pinalti. Agar bisa mencapai kemenangan dalam situasi seperti ini, diperlukan keterampilan yang terlatih. Permainan sepakbola tidak datang begitu saja diperlukan waktu yang lama untuk berlatih secara konsisten dan bermain dengan semangat pantang menyerah di lapangan.

Kemampuan untuk berlatih dan bertanding memerlukan motivasi yang tinggi. Semua jenis olahraga termasuk sepakbola memiliki elemen penting. Untuk mencapai elemen tersebut dalam permainan sepakbola, seorang atlet memerlukan teknik dasar permainan untuk modal utama bermain sepakbola. Di dalam permainan sepakbola teknik dasar yang harus dikuasai seperti

mengumpan (*passing*), menendang (*shooting*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan *Heading* dalam sepakbola merujuk pada teknik menanduk bola menggunakan kepala untuk mengarahkan bola, baik untuk bertahan, menyerang, maupun menyelesaikan peluang menjadi gol. *Heading* adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepakbola. *Heading* digunakan untuk mengarahkan bola sasaran, baik itu untuk pertahanan maupun menyerang (Haryono, 2012). *Heading* digunakan dalam berbagai situasi, teknik *heading* yang benar sangat penting untuk menghindari cedera, terutama pada bagian kepala dan leher. Meskipun *heading* adalah bagian dari teknik dasar sepakbola, namun harus dilakukan dengan hati-hati karena beresiko pada cedera kepala dan leher. Latihan *heading* yang benar dapat mengurangi potensi cedera jangka panjang (Hermanto, 2017).

Pendekatan taktis dapat meningkatkan pemahaman dan aktivitas gerak pemain, sehingga membuat pemain menyandari tugas gerak yang dilakukannya. Variasi pembelajaran dan tugas gerak yang diberikan kepada pemain, sehingga pemain tidak mengalami perasaan bosan pada saat pembelajaran atau latihan berlangsung. Pendekatan taktis adalah metode pembelajaran keterampilan dalam pendidikan jasmani yang menekankan pada penguasaan teknik olahraga melalui permainan. Pendekatan taktis dalam pembinaan atlet tidak hanya bergantung pada latihan fisik, tetapi juga melibatkan pengembangan kemampuan mental dan strategi yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi (Saputra, 2017). Pendekatan taktis dalam *heading* melibatkan pemahaman tentang posisi, *timing*, dan strategi dalam situasi tertentu.

Berdasarkan hasil observasi di SSB Persita Junior FC Lampung Timur, ditemukan bahwa keterampilan *heading* dalam permainan sepakbola masih relatif rendah, hal ini disebabkan banyak diantara pemain yang belum mampu melakukan teknik dasar *heading* secara baik dan benar. Oleh karena itu, perlu kiranya dipilih pendekatan yang sesuai dengan karakteristik pemain dalam taraf latihan. Pendekatan yang tepat untuk pemain pada saat

berlatih akan memudahkan proses latihan untuk mencapai tujuan. Maka diharapkan dengan adanya pendekatan taktis pemain dapat melakukan *heading* dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan *Heading* Permainan Sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur Usia 13-14”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Keterampilan *heading* anak-anak di SSB Persita Junior FC pada umumnya masih jauh.
- 2) Kemampuan teknik lompatan dan perkenaan bola yang kurang.
- 3) Pendekatan yang disampaikan oleh pelatih dalam permainan sepakbola dinilai belum tepat dan benar.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis, jika dilihat dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi penelitian ini; apakah terdapat kontribusi Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan *Heading* Permainan Sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur Usia 13-14.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah , yaitu:

- 1) Apakah terdapat pengaruh dari kelompok eksperimen (pendekatan taktis) terhadap keterampilan *heading* bola di sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
- 2) Apakah terdapat pengaruh dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* bola di sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.

- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen (pendekatan taktis) dan kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* bola di sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kelompok pendekatan taktis terhadap keterampilan *heading* permainan sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
- 2) Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* permainan sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok pendekatan taktis dan kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* permainan sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola tersebut. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi Pelatih, sebagai bahan masukan untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam melatih keterampilan *heading*.
- 2) Bagi pemain, untuk membantu meningkatkan keterampilan *heading* dalam melakukan usaha mengamankan gawang dan mencetak *point*.
- 3) Bagi peneliti, apakah pendekatan yang diterapkan berpengaruh terhadap keterampilan *heading* anak-anak SSB Persita Junior FC.
- 4) Bagi SSB, sebagai bahan masukan dalam pembinaan anak-anak.
- 5) Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1) Tempat penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan Tanjung Harapan Lampung Timur.

2) Objek penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah pendekatan taktis untuk meningkatkan keterampilan *heading* permainan sepakbola.

3) Subjek penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang pemain sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13- 14.

1.8 Penjelasan Judul

1) Pengaruh

Menurut Surakhmad (2012), pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2) Pendekatan taktis

Apandi & Walinga (2023) menjelaskan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang konsep bermain, pendekatan taktis dalam pengajaran permainan membantu peserta didik mengembangkan keterampilan dan pengetahuan taktikal yang diperlukan untuk penampilan permainan. Bermain merupakan kebutuhan yang hakiki bagi manusia. Belajar suatu keterampilan gerak ataupun belajar yang lain jika melakukannya dengan dasar dan teknik yang benar serta kemauan diri sendiri merasa senang dan sukarela akan mempunyai efek yang positif.

3) *Heading*

Salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola adalah heading (Atiq & Haetami, 2022). *Heading* dalam permainan sepakbola keterampilan penting dalam sepakbola yang memungkinkan pemain untuk berkontribusi baik dalam menyerang maupun bertahan. Melakukan *heading* harus melibatkan latihan kekuatan dan ketepatan dalam menguasai bola dalam persaingan bola di udara.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan secara teratur dan berkelanjutan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran. Pendidikan olahraga biasanya diberikan oleh satu pendidikan pada setiap jenjang pendidikan dan dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan formal maupun non-formal.

Menurut Mutohir (2005), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan, dan keterampilan kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi (2012) pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan olahraga dan aktivitas fisik untuk mengubah kualitas seseorang secara keseluruhan, termasuk peningkatan fisik, mental, dan emosional. Anak-anak dianggap oleh penjasok sebagai bagian integral dari diri sendiri, bukan hanya individu dengan kualitas fisik dan mental yang berbeda. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang ada di sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi dalam jurusan tertentu. Ini didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui latihan gerak yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan karakter peserta didik (Hananingsih & Imran, 2020).

Menurut Suherman (2004) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khususnya lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan pendidikan lainnya. Misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak disekolah melalui gerak-gerak yang sesuai dengan porsi umur. Selain itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan segala bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan, dan kemampuan fisik atau mental seseorang. Olahraga melibatkan Gerakan tubuh yang terstruktur dan terorganisir, serta dilakukan dengan teratur baik dalam konteks pribadi maupun kompetitif.

Menurut Mulyono (2005) olahraga adalah segala bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan, dan prestasi. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara terorganisir dan memiliki aturan yang jelas bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, keterampilan, dan mental seseorang (Sutarman, 2013).

Olahraga juga dapat menjadi sarana pembentukan karakter dan penanaman nilai-nilai positif dalam kehidupan. Olahraga adalah serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan dengan sengaja dan terstruktur untuk mencapai tujuan kesehatan, kebugaran, atau prestasi tertentu. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik yang teratur (Natoatmodjo, 2003).

Olahraga juga memiliki batasan, baik olahraga yang dimainkan maupun olahraga sebenarnya memiliki aturan yang harus dipatuhi. Aturan untuk olahraga yang dimainkan tidak terlalu ketat karena merupakan aktivitas sukarela yang dilakukan secara bebas. Misalnya saat berlari di pagi hari atau sore hari. Kemudian olahraga yang berbentuk permainan sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang bermain untuk ditaati bersama. Bermain voli adalah contoh olahraga yang sangat kompleks yang dibuat secara formal oleh organisasi. Misalnya permainan sepakbola membuat aturan jelas untuk permainan sepakbola.

Teori Kenneth Schmitz di dalam kertas kerjanya berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain. Adapun gambar dibawah merupakan struktur dari olahraga menurut teori Schmitz:



Gambar 1. Teori Kenneth Schmitz
(Sumber : Tarigan, H.)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka olahraga tidak hanya terbatas pada aktivitas fisik yang dilakukan untuk bertujuan kebugaran atau kesehatan tubuh, tetapi juga dapat menjadi sarana rekreasi, pengembangan keterampilan, serta pencapaian prestasi. Dengan berbagai definisi yang ada, olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia baik secara individual maupun sosial. Dan harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

2.3 Kualitas Prestasi

Kualitas prestasi dalam konteks olahraga merujuk pada tingkat pencapaian atau hasil yang dicapai oleh seorang atlet dalam kegiatan atau kompetisi tertentu, yang mencerminkan kemampuan, keterampilan, serta usaha yang dilakukan selama proses latihan dan persiapan. Prestasi ini bisa dinilai berdasarkan faktor, seperti waktu, skor, teknik, dan hasil akhir dari suatu kompetisi. Kualitas prestasi mencakup beberapa aspek, yaitu kualitas teknis (keterampilan), kualitas fisik (kebugaran), dan kualitas mental (kekuatan psikologis). Ketiga aspek tersebut saling terkait dan memengaruhi satu sama lain dalam menentukan hasil akhir yang dicapai dalam suatu kompetisi atau aktivitas olahraga (Sanjaya, 2011). Menurut Kuntoro (2003) menjelaskan kualitas prestasi adalah kemampuan seorang individu dalam mencapai standar tertinggi dalam bidang yang di tekuni, melalui latihan yang disiplin, serta upaya yang maksimal dalam setiap aspek yang mendukung. Seperti teknik, strategi, fisik, dan mental.

Menurut *Unesco* adalah olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik yang melalui partisipasi santai atau terorganisir, yang bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan social dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan.

Dalam olahraga menuju prestasi yang dimaksud adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan dalam olahraga yang dikompetisikan. Pencapaian suatu prestasi merupakan suatu proses yang memakan waktu

relative lama. Ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk sampai kepada suatu titik puncak prestasi. Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, perorganisasian dan manajemen serta kerja keras, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran dari pendekatan ilmiah berbagai disiplin ilmu. Ilmu- ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi olahragawan yaitu ilmu-ilmu medik, ilmu kepelatihan dan psikologi.

2.4 Atlet

Kamus besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa atlet adalah seorang olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangasan, dan kecepatan). Menurut Pasal 1 Ayat 7 UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, olahragawan adalah pengolahragaan yang penuh dedikasi untuk mencapai prestasi dan mengikuti pelatihan dan kejuaraan secara teratur. Atlet adalah orang yang ikut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. (Kecemasan et al., n.d.) Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seorang yang melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan tubuh mereka untuk berpartisipasi dalam pertandingan atau perlombaan dengan tujuan mencapai sasaran tertentu. Individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga, baik secara profesional maupun rekreatif, disebut atlet. Mereka berkonsentrasi pada meningkatkan kemampuan fisik dan mental untuk mencapai prestasi terbaik dalam berbagai cabang olahraga khususnya pada sepakbola

2.4.1 Perkembangan Atlet

Perkembangan atlet mengacu kepada proses yang dilalui individu atau manusia diklarifikasikan dalam berbagai cara, salah satunya berdasarkan umur dan usia fisiologis (faal/fungsi tubuh) dan usia psikologis. Umur atau usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk. Menurut Frank Spohrer dalam buku *Community Nutrition Gerontologis* membagi usia yang membedakan proses yaitu:

a. Usia kronologis

Adalah usia seseorang berdasarkan tahun dari lahirnya. Umur dari individu dibedakan atas usia muda, usia tua dan sangat tua.

b. Usia biologis

Adalah ukuran kesehatan dan kondisi fisik tubuh seseorang, yang bisa berbeda dari usia kronologis. Dengan memperhatikan perubahan fisik dengan melihat pengurangan efisiensi dari sistem organ termasuk jantung, paru-paru dan sistem sirkulasi.

c. Usia fisiologis

Yaitu perubahan pada era sensoris dan proses persepsi dan fungsi mental termasuk ingatan, pembelajaran dan intelegensi. Terlihat dari pola perubahan pada kemampuan beradaptasi, kepribadian, motivasi dan demonstrasi usia fisiologis.

d. Usia sosial

Yaitu berarti setiap perubahan pada setiap peran individu dan hubungan di lingkungan struktur sosial.

Secara kronologis pembagian umur menurut Depkes RI (2009) yaitu masa balita 0-05 tahun, masa kanak-kanak 05-11 tahun, masa remaja awal 12-16 tahun, masa remaja akhir 17-25 tahun, masa dewasa awal 26-35 tahun, masa dewasa akhir 36-45 tahun, masa lansia awal 46-55 tahun, masa lansia akhir 56- 65 tahun, masa manula 66 tahun keatas.

Sedangkan umur biologis menggambarkan rekaman perkembangan baik laki maupun perempuan dalam menuju kematangan atau kedewasaan. Ciri-ciri dari perkembangan secara umum yaitu :

- a. Terjadinya perubahan dalam aspek fisik (perubahan berat badan dan organ- organ tubuh) dan aspek psikis (matangnya kemampuan berfikir, mengingat dan berkreasi).
- b. Terjadinya perubahan dalam proporsi, aspek fisik (proposisi tubuh anak berubah sesuai dengan fase perkembangannya) dan aspek psikis (perubahan imajinasi dari fantasi ke realitas).

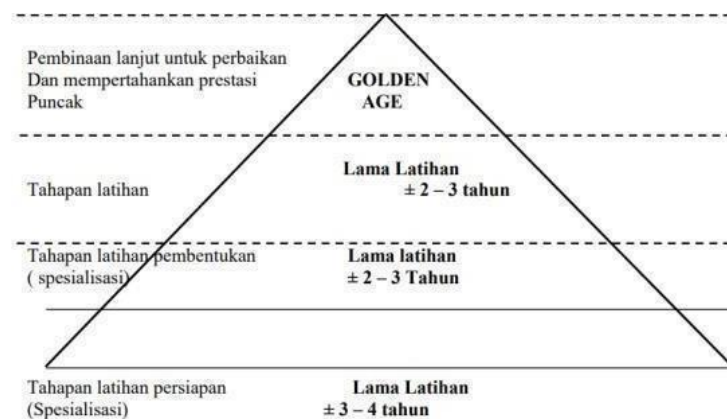
- c. Lenyapnya tanda-tanda yang lama, tanda-tanda fisik (lenyapnya kelenjar thymus (kelenjar anak-anak) seiring bertambahnya usia) aspek psikis (lenyapnya gerak-gerik kanak-kanak dan perilaku impulsif).
- d. Diperolehnya tanda-tanda yang baru, tanda-tanda fisik (pergantian gigi dan karakter seks pada usia remaja) tanda psikis (berkembangan rasa ingin tahu tentang pengetahuan, moral, interaksi dengan lawan jenis).

2.4.2 Golden Age

Bagi seorang atlet, masa golden age adalah masa di mana mereka mencapai titik tertinggi dalam kompetisi dan keterampilan mereka. Atas dasar teori perhitungan "Golden Age", prestasi atlet terbaik dalam berbagai cabang olahraga, usia 18 hingga 24 tahun. Orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak berusia 4–14 tahun karena pembinaan atlet membutuhkan waktu antara 8 dan 10 tahun (Kemenpora, 2005). Konsep pembinaan olahraga harus diterapkan sedini mungkin jika kita ingin mencapai prestasi yang luar biasa. Mengingat sistem dan jalur pembinaan. Saat ini, orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien, dan terpadu sejak dini, dengan tujuan yang sama. Untuk mencapai tujuan ini, perlu dibuat konsep dan strategi yang tepat, mendasar, terpadu, dan berkesinambungan. Seluruh sistem dan jalur yang berperan dalam pembangunan olahraga akan terlibat melalui

program pembinaan dan pengembangan olahraga sejak dini yang secara lintas sektoral. olahraga, maka diharapkan kesinambungan sistem piramida pembinaan olahraga dapat dicapai dan diwujudkan. Bakat adalah kemampuan sejak lahir, yang juga berarti kemampuan terpendam yang dimiliki seseorang sebagai dasar dari kemampuan nyata mereka. Dalam olahraga, bakat adalah kemampuan dasar yang berkaitan dengan penampilan gerak dan kombinasi dari berbagai kemampuan yang berkaitan dengan sikap dan bentuk badan seseorang. Pemanduan bakat adalah strategi untuk memperkirakan peluang atlet berbakat untuk berhasil menjalani program latihan sehingga mereka dapat mencapai prestasi terbaik mereka.

Pyramida pembinaan menunjukkan tahapan-tahapan proses masalah. Ini dimulai dengan atlet usia dini yang berpartisipasi sebanyak mungkin dalam olahraga, sehingga ada kesempatan untuk memilih calon atlet berbakat. Tahap kedua adalah pembibitan dengan proses pemanduan bakat, diikuti oleh kegiatan olahraga yang mengarah pada spesialisasi, dan pelatihan yang intensif dan berkualitas tinggi untuk menyiapkan pemain. Pembinaan prestasi hanya dilakukan setelah atlet berbakat mencapai usia emas dalam cabang olahraga yang digeluti. Di bawah ini adalah gambar piramida dari proses ini. (PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL SECARA, n.d)



Gambar 2. Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun
(Sumber: Koni Pusat, 2004)

2.5 Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019: 25) belajar yang di wujudkan melalui respon- respon muscular dan di ekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga. Belajar sendiri mempunyai arti sebuah proses dimana seseorang yang belum mengerti tentang suatu hal menjadi tentang suatu hal sesuai dengan hal yang dipelajari. Belajar gerak merupakan perubahan yang relative permanen dalam kinerja atau yang berhubungan dengan perubahan perilaku gerak yang dihasilkan berkat Latihan atau pengalaman di masa lalu Juniar (2019).

Belajar gerak melibatkan banyak komponen dan melewati berbagai tahapan untuk mencapai tujuan, yaitu keterampilan gerak. Beberapa tahapan belajar gerak tersebut adalah tahap formasi rencana (di mana seseorang menerima rangsangan pada alat-alat reseptornya sebagai masukan untuk sistem memorinya) dan tahap informasi (di mana seseorang melakukan analisis informasi yang masuk). sebelum respons kinetik terhadap stimuli) dan tahap otomatisasi. Gerakan otomatisasi adalah hasil dari latihan yang efektif.

2.6 Ranah Gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J.Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

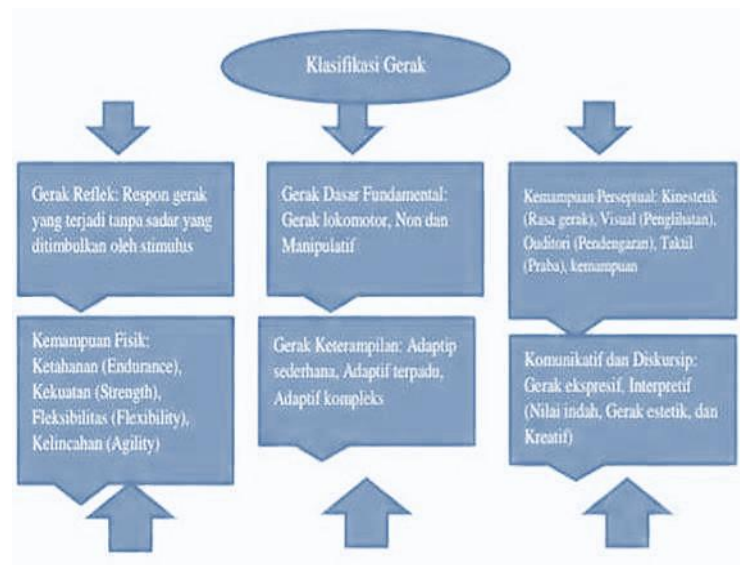
1. Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulasi.
2. Gerak dasar *fundamental* adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
3. Kemampuan *perseptual* adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulasi yang ditangkap oleh organ indera.
4. Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
5. Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagai/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
6. Komunikasi *non diskursif* adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh atlet untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya

adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap *Kognitif* pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.
2. Tahap *Asosiatif (Fiksasi)* Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.
3. Tahap *Otomatisasi* Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang

siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 3. Klasifikasi Gerak (Sumber: Tarigan H, 2019: 25)

2.7 Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut:

1) Prinsip Individualitas

Dalam konteks latihan olahraga khususnya sepakbola, menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan, kemampuan, dan karakteristik fisik yang berbeda. Oleh karena itu, program latihan harus disesuaikan dengan kondisi fisik, keterampilan, dan tujuan masing-masing atlet. Prinsip ini menekankan pentingnya pendekatan personal dalam pelatihan untuk mengoptimalkan potensi setiap atlet dan meminimalisir resiko cedera akibat latihan yang tidak sesuai kapasitas tubuhnya. Menurut Bompa dan Haff (2009), prinsip individualitas menyatakan bahwa “program latihan yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan teknis setiap individu. Mempertimbangkan usia, pengalaman, dan kapasitas tubuh masing-masing.

2) Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus meningkatkan fisik dan mental. Prinsip *overload*, yang merupakan prinsip paling penting dalam latihan, menyatakan bahwa latihan beban harus dilakukan dengan sangat keras dan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Beban yang diberikan kepada anak harus ditingkatkan, menurut Harsono (2004) Jika beban latihan tidak pernah ditambah, prestasi siswa tidak mungkin meningkat berapa lama dan sering siswa berlatih. Namun, beban latihan mungkin tidak akan meningkat secara bertahap jika tidak ada kesempatan untuk beristirahat. Tubuh menyesuaikan diri dengan beban latihan. Karena latihan beban meningkatkan kelelahan, pemulihan, dan penyesuaian, tubuh dapat mengkompensasi atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

3) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (*Progresif*)

Prinsip *progresif*, menurut Harsono (2004) adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi, dan lama latihan. Ini dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif berarti bahwa apabila otot lelah menunjukkan tanda-tanda kelelahan, beban ditambahkan untuk meningkatkan stres pada otot yang bersangkutan.

4) Prinsip *Reversibility* (Kembali Asal)

Prinsip ini, menurut Harsono (2004) menyatakan bahwa berhenti berlatih akan menyebabkan tubuh kita kembali ke keadaan sebelumnya atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti bahwa jika beban latihan yang sama diberikan kepada anak secara berkala, kesegaran akan meningkat pada suatu titik dan akan tetap pada tingkat itu sampai tubuh telah menyesuaikan diri dengan beban latihan tertentu. Sama halnya, tingkat kesegaran anak selalu cenderung kembali ke semula apabila beban latihan terpisah. Ada perbaikan kecil atau tidak sama sekali.

5) Prinsip Kekhusuan

Sebagaimana dinyatakan oleh Harsono (2004) bahwa rangsangan latihan hanya dapat memberikan hasil yang optimal jika rangsangan tersebut serupa atau serupa dengan gerakan yang dilakukan dalam olahraga. Ini mencakup cara dia melakukan latihan kondisi fisiknya.

2.7.1 Prinsip Variasi dalam Latihan

Prinsip variasi dalam latihan merupakan upaya untuk menjaga motivasi dan mencegah kejenuhan dalam proses latihan. Variasi latihan sangat penting untuk memberikan rangsangan berbeda kepada tubuh, menghindari adaptasi yang berlebihan, serta meningkatkan efektivitas program latihan. Variasi dapat berupa penggantian jenis latihan, intensitas, volume, durasi, frekuensi, dan metode latihan.

Menurut Bompa dan Haff (2009), variasi dalam latihan sangat penting untuk mencegah training plateau (titik jenuh latihan) dan mempertahankan stimulus adaptasi pada sistem tubuh. Latihan yang bervariasi membantu meningkatkan keterlibatan mental atlet, memperbaiki performa, dan mengembangkan berbagai komponen kebugaran secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2004) yang menyatakan bahwa “Latihan yang monoton akan membuat atlet mengalami kejenuhan, sehingga variasi dalam bentuk, isi, dan intensitas latihan harus dirancang untuk mempertahankan motivasi dan meningkatkan efektivitas latihan.”

Dalam pendekatan taktis, prinsip variasi juga sangat penting karena dapat menciptakan situasi permainan yang lebih dinamis dan menarik. Variasi taktik, skenario permainan, dan bentuk mini game akan merangsang pemikiran taktis pemain serta mempercepat pemahaman konsep bermain. Dengan menerapkan prinsip variasi dalam latihan keterampilan heading, pelatih dapat menciptakan kondisi latihan yang lebih menarik, meningkatkan fokus atlet, dan memberikan tantangan baru yang memperkaya pengalaman belajar gerak para pemain.

Ada 3 jenis prinsip variasi latihan utama:

1) Variasi Intensitas

Variasi intensitas berarti mengubah seberapa berat atau ringan suatu latihan dilakukan. Ini mencakup pengaturan beban, kecepatan gerakan, maupun interval istirahat antar latihan. Dalam konteks latihan heading sepakbola, intensitas dapat ditingkatkan dengan menambah kecepatan umpan bola, memperpendek waktu reaksi, atau menggabungkan heading dengan tekanan lawan. Dalam pendekatan taktis, variasi intensitas

digunakan untuk mensimulasikan situasi pertandingan yang dinamis, sehingga pemain belajar melakukan heading tidak hanya dalam kondisi ideal, tetapi juga dalam tekanan dan kelelahan seperti dalam pertandingan nyata. Hal ini mendukung peningkatan keterampilan heading secara lebih fungsional dan realistis.

2) Variasi Volume

Variasi volume merujuk pada perubahan jumlah total latihan, seperti jumlah set, repetisi, atau durasi latihan. Volume tinggi digunakan untuk adaptasi daya tahan, sedangkan volume rendah biasanya difokuskan untuk penguatan atau teknik dengan kualitas tinggi. Program latihan taktis bisa memanfaatkan variasi volume dengan menambah jumlah pengulangan heading per sesi latihan secara bertahap. Ini membantu membangun konsistensi dan mempercepat adaptasi teknik heading.

3) Variasi Bentuk atau Jenis Latihan

Prinsip ini melibatkan perubahan metode latihan untuk merangsang otot atau keterampilan dari sudut yang berbeda. Dalam sepakbola, bentuk latihan bisa berupa latihan individu, berpasangan, atau permainan kecil (small-sided game) yang menekankan heading. Dalam pendekatan taktis, variasi bentuk latihan sangat penting karena membantu pemain memahami kapan dan bagaimana melakukan heading dalam berbagai konteks permainan. Ini membuat latihan lebih menarik dan kontekstual, sehingga meningkatkan transfer keterampilan ke pertandingan sebenarnya.

2.8 Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang berkembang pesat dan populer di dunia. Hal ini disebabkan olahraga ini banyak diminati dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Permainan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki tetapi bisa dimainkan oleh perempuan yang dimana sekarang banyak dilihat di pertandingan resmi. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan berjumlah 11 orang dengan waktu 45 menit x 2 dan saling berusaha memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh badan kecuali tangan. Bagi regu yang banyak memasukan bola ke gawang lawan maka akan keluar menjadi pemenang.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing dengan 11 pemain. Untuk menang, pemain harus mencetak paling banyak gol ke gawang lawan (Gunawan & Mahfud, 2022). Sepakbola adalah permainan beregu di mana setiap regu memiliki sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola dimainkan bukan hanya oleh orang dewasa melainkan orang tua dan anak-anak (Subekti, 2017). Secara sederhana, sepak bola adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan sebelas pemain. Tujuan pemain dan tim dalam permainan sepakbola adalah untuk meraih kemenangan. Pemain akan berjuang di lapangan selama 90 menit pertandingan untuk menang (Bahtra, 2022).

Sepakbola memiliki banyak cara untuk memenangkan permainan. Beberapa tim memilih untuk memulai permainan dengan pertahanan yang kokoh. Sambil menunggu kesempatan untuk rebut bola, pemain membiarkan lawan untuk mengontrol bola. Pertahanan dan pressing memaksa lawan melakukan kesalahan, memungkinkan tim untuk merebut bola. Tim dapat melakukan counter-attack dengan cepat setelah mendapatkan bola. Banyak tim lain menggunakan gaya permainan seperti ini, yang sering disebut permainan reaktif. Tim secara proaktif terus mengontrol bola untuk mencari cara untuk mendorong bola lebih jauh dengan tujuan utama untuk menciptakan peluang gol. Pemain sepakbola bagian belakang, tengah, dan depan tidak diperbolehkan menggunakan tangan disaat pertandingan dimulai karena itu dianggap melakukan pelanggaran, sedangkan untuk melakukan lemparan ke dalam diperbolehkan. Tetapi untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan seluruh bagian anggota tubuh seperti tangan.

Dalam permainan sepak bola mempunyai beberapa teknik dasar seperti: mengentikan bola (*stopping*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), mengumpan/mengoper bola (*passing*). Menurut Bahtra (2022), dalam pertandingan sepak bola, mempunyai situasi di lapangan selalu berubah. Ada saat satu tim menguasai bola dan ada saat satu tim tidak menguasai bola. Kedua situasi ini memiliki prinsip yang berbeda. Prinsip-prinsip yang digunakan dalam permainan sepak bola yaitu Prinsip menyerang dan Prinsip bertahan. Berdasarkan uraian di atas, sepakbola adalah jenis

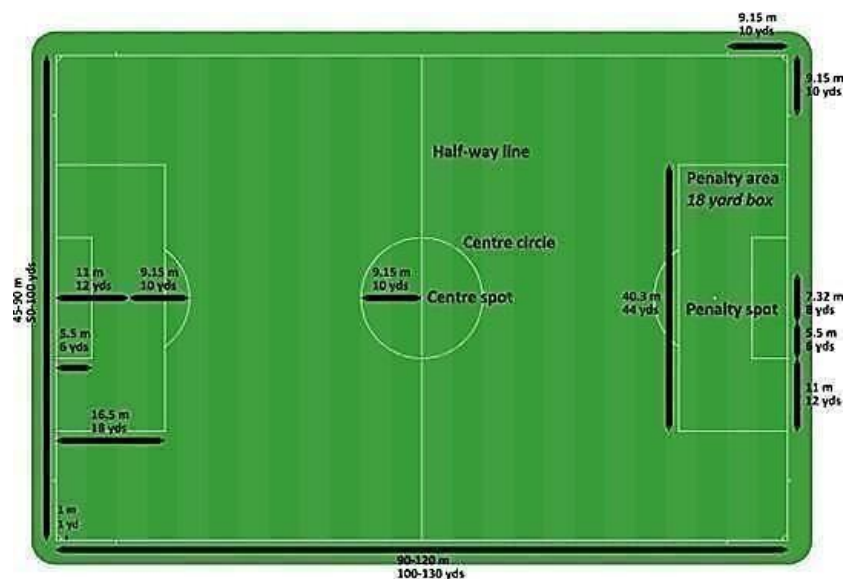
olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdiri dari sebelas orang. Sepakbola secara sederhana tujuan permainan sepak bola adalah untuk menang. Dalam permainan sepakbola menggunakan teknik dasar serta prinsip-prinsip untuk menyerang dan bertahan. Pemain akan berjuang di lapangan selama 90 menit untuk menang. Semua upaya individu dan tim memastikan kemenangan Pemain dan tim akan senang dan puas jika meraih kemenangan. Didalam permainan sepakbola mempunyai peraturan yang harus ditaati agar permainan berjalan dengan lancar dan baik.

Peraturan untuk setiap pertandingan atau lomba pada dasarnya bertujuan untuk menumbuhkan rasa sportivitas, menghormati keputusan juri dan menghargai lawan, baik di dalam maupun di luar arena pertandingan (Setiawan & Subiyono, 2019). Permainan sepakbola mempunyai peraturan menggunakan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PSSI, serta peraturan yang ditetapkan oleh FIFA (Federasi Sepak bola Internasional), AFC (Konfederasi Sepak bola Asia), dan Pengurus Pusat PSSI. Olahraga sepakbola ini dapat berfungsi sebagai media untuk menanamkan nilai-nilai moral *fair play* yang mengedepankan sportivitas, kejujuran, dan persahabatan jika peraturan ini diterapkan. Wasit bertanggung jawab secara mutlak untuk memastikan peraturan permainan diterapkan dalam pertandingan yang ditugaskan. Pertandingan sepak bola dipimpin oleh wasit, asisten wasit 1, asisten wasit 2, dan wasit cadangan. Akibatnya, *Federation International Football Association* (FIFA) adalah badan sepakbola internasional yang memberikan perlindungan total kepada wasit yang berpartisipasi dalam pertandingan. Wasit di lapangan sangat memengaruhi kualitas pertandingan dan seberapa nyaman untuk di nikmati.

Menurut Bahtra (2022), sepakbola adalah jenis olahraga di mana pemain bermain satu sama lain dengan kontak tubuh. Dalam kondisi seperti ini, banyak peristiwa yang mungkin terjadi, yang dapat menyebabkan kesalahan pemahaman antara pemain di lapangan. Peraturan permainan yang mengikat diperlukan untuk menyelesaikan masalah. Di dalam permainan sepakbola mempunyai sarana dan prasarana untuk mendukung keberhasilan dalam pertandingan antara lain:

1. Lapangan Sepakbola

Lapangan sepakbola tentunya harus berbentuk persegi panjang, dan mempunyai garis putih yang berfungsi untuk tanda batas. Garis-garis putih banyak sekali bentuknya, ada yang lurus dipakai untuk samping lapangan dan garis tengah. Adapula garis yang berupa setengah lingkaran, seperempat lingkaran, lingkaran penuh, dan titik. Berikut panjang dan lebar lapangan sepak bola, lingkaran penuh, dan titik. Berikut panjang dan lebar lapangan sepak bola adalah 100m hingga 110m untuk panjang lapangan sedangkan antara 64m hingga 75m untuk lebar lapangan. Lapangan permainan dibagi menjadi dua yang ditandai dengan garis tengah dimana ada titik putih ditengah-tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15m (10 yard). Lapangan sepakbola memiliki permukaan yang rata dan dilapisi oleh rumput asli dan rumput buatan (artificial) yang ditetapkan oleh peraturan FIFA.



Gambar 4. Lapangan Sepakbola (Sumber: Bahtra, 2022)

2. Bola

Semua bola yang digunakan dalam pertandingan resmi yang diselenggarakan oleh FIFA atau konfederasi harus memenuhi persyaratan dan memiliki tanda Program Mutu Sepak Bola FIFA. Untuk semua bola harus diuji terlebih dahulu secara resmi dan memenuhi persyaratan sebelum dipakai pada saat pertandingan. Persyaratan bola untuk bermain

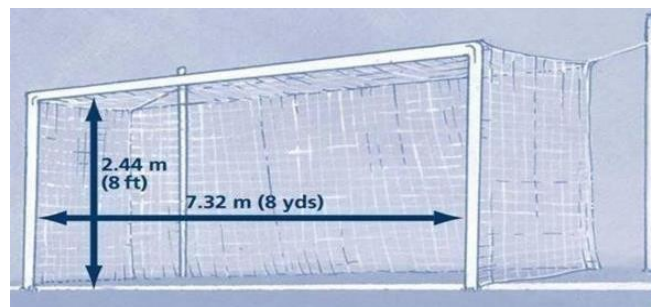
sepakbola yaitu berbentuk bulat, terbuat dari bahan yang cocok atau yang sudah ditetapkan oleh FIFA, ukurannya dengan dikelilingi antara 68 cm (27 inci) dan 70 cm (28 inci) dengan berat antara 410 g (14 oz) dan 450 g (16 oz), tekanan bola 0,6-1,1 atmosfer (600- 1.100 g/cm²) dipermukaan laut.



Gambar 5. Bola
(Sumber: Bahtra, 2022)

3. Gawang Permainan Sepakbola

Gawang memiliki lebar 7,32 m (8 yard), dengan jarak 2,44 m (8 kaki) dari titik paling bawah ke tanah. Tiang dan mistar gawang memiliki lebar yang sama, tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Setelah jaring gawang dipasang, baik tiang maupun mistar atau palang gawang harus berwarna putih (Bahtra, 2022).



Gambar 6. Gawang
(Sumber: Bahtra, 2022)

4. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan untuk bermain sepakbola antara lain; menggunakan baju olahraga atau bisa baju kaos, celana pendek, kaos kaki, sepatu, pelindung tulang kering dan sarung tangan untuk kiper. Untuk para kedua regu harus menggunakan kostim yang tujuannya membedakan mana yang regu a dan

regu b. Disaat bermain sepakbola para pemain dilarang menggunakan aksesoris yang bisa membahayakan pemain lainnya, contohnya jam tangan, kalung, dan perhiasan lainnya.

5. *Offside*

Offside merupakan seorang pemain berada dibelakang pemain terakhir dari lawan atau bek sebelum datangnya bola ke pemain tersebut dan berada lebih dekat dengan garis gawang lawan. Dan sebaliknya pemain yang tidak berada diposisi offside berada didaerah permainan sendiri atau pemain sejajar dengan pemain lawan yang terakhir. Seorang pemain yang mendapatkan atau berada diposisi offside jika pada saat bola itu menyentuh atau dimainkan.

2.9 Hakikat Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Semua cabang olahraga membutuhkan penguasaan teknik, taktik, strategi, dan mental serta alat dan perlengkapan yang mendukung untuk latihan dan permainan. Untuk memiliki dan menciptakan permainan dengan baik, membutuhkan penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik dasar yang perlu dipelajari pada sepakbola adalah seperti mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), menggiring (*dribbling*), menendang bola ke gawang (*shooting*) dan menyundul bola (*heading*) (Aprilianto *et al.*, 2022). Hal ini disebabkan dalam bermain sepakbola kemampuan teknik dasar sangat penting untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola. Pemain yang baru mulai bermain sepakbola menguasai teknik dasar dengan cepat dan baik. Setelah menguasai teknik dasar, pembelajaran teknik yang lebih tinggi akan lebih mudah dipahami. Oleh karena itu, untuk meningkatkan teknik, perlu menjelaskan elemen-elemen teknik dasar sepakbola.

Teknik dasar merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu pertandingan. Sesuai dengan ide permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri

dari kebobolan. Dengan demikian penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola. Berikut beberapa teknik dasar permainan sepak bola :

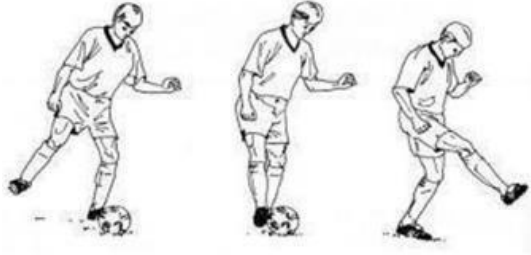
1) *Passing* (mengumpan)

Pemain sepakbola harus menguasai teknik *passing*, yang merupakan teknik yang paling penting untuk berkomunikasi dengan pemain lain di lapangan. *Passing* adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks dan penting yang sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoper bola kepada teman atau menghubungkan bola satu sama lain untuk membangun serangan dan mencetak gol (Utomo & Indarto, 2021).

Keterampilan *passing* sangat penting bagi pemain sepakbola karena merupakan cara untuk mendorong bola ke teman. Tanpa *passing*, sepakbola akan sulit dimainkan, bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain akan sulit dilakukan. Ketika pemain menguasai bola, pemain tidak dapat memindahkan bola ke teman yang berada jauh darinya, yang mengganggu distribusi bola. Dalam situasi seperti ini, pemain dan tim tidak akan dapat memaksimalkan kemampuan pemain dalam pertandingan. Agar pertandingan berjalan lancar, hal seperti ini harus diantisipasi sedini mungkin.

Jika pelatih atau pemain ingin melakukan latihan *passing* dengan benar, langkah- langkah pelaksanaan yang telah diuraikan di atas dapat digunakan sebagai rujukan. Jika setiap langkah dilakukan dengan benar, teknik *passing* pemain akan sangat baik. *Passing* yang akurat akan memudahkan pemain menerapkan skema permainan di lapangan karena memungkinkan penerima mengontrol bola dengan baik dan menentukan gerak permainan berikutnya. Jika *passing* tidak akurat, pemain yang menerima bola akan kesulitan mengontrolnya, bahkan bisa lepas dari penguasaan. Dalam melakukan *passing* dapat dilakukan dengan 3 cara

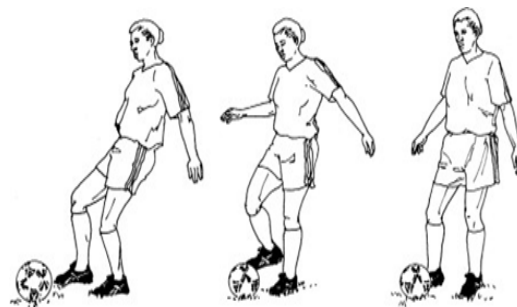
yaitu dengan bagian dalam kaki, luar kaki, dan punggung kaki tergantung pada kondisi permainan. Tetapi kebanyakan pemain sepakbola menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 7. Teknik *Passing*
(Sumber : Luxbacher, 2012)

2) *Control* (menghentikan)

Dalam bermain sepakbola, *control* bola berarti menghentikan atau mengambil bola yang bergulir di tanah, memantul, maupun di atas udara untuk menguasai sepenuhnya. Namun, seiring perkembangan persepakbolaan modern, *control* bola telah berkembang menjadi upaya pemain untuk menguasai bola sepenuhnya sehingga lawan sulit merebutnya. Ada beberapa macam dalam melakukan *control* bola yaitu dengan menggunakan bagian dalam kaki, luar kaki, punggung kaki, bagian paha, dan bagian dada.



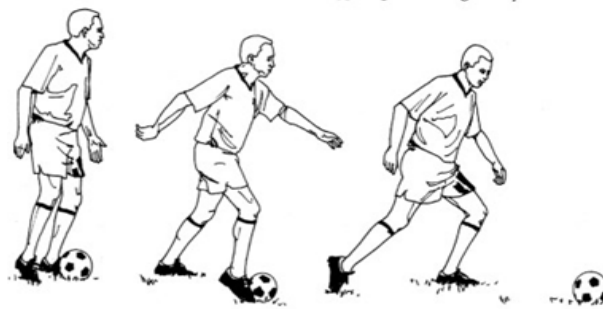
Gambar 8. Teknik *Control*
(Sumber : Luxbacher, 2012)

3) *Dribbling* (menggiring)

Dribbling atau menggiring bola adalah teknik untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain selama permainan. Prinsip *dribbling* adalah mendorong atau menyentuh bola sambil berlari dengan bagian kaki tertentu. Menurut Saputra & Yunus (2019) dalam *dribbling*, yang

perlu diperhatikan adalah bahwa bola harus dijaga agar tidak lari dari kaki karena memerlukan perasaan (*feeling*) saat menyentuh bola agar bola tidak terdorong terlalu jauh. Semakin mahir pemain men-*dribbling* bola, semakin cepat pemain dapat menggiring bola dengan kencang sambil berlari, dengan bola seolah-olah berada di ujung sepatunya. Ini adalah sesuatu yang hanya dapat dicapai dengan banyak latihan dan waktu.

Dribbling atau menggiring bola juga sama seperti hal nya menghentikan bola dengan menggunakan bagian-bagian kaki tertentu. Misalnya, menggiring menggunakan bagian kaki dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian dalam atau punggung kaki. Karena *dribbling* mempunyai metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dilapangan sepakbola dengan menggunakan kaki, dan bola harus dekat dengan kaki supaya mudah dikendalikan.



Gambar 9. Teknik *Dribbling*
(Sumber : Luxbacher, 2012)

4) *Shooting* (menendang)

Shooting merupakan usaha sekuat tenaga dengan menggunakan *power* kaki untuk menghasilkan point sebanyak banyaknya. *Shooting* adalah salah satu cara untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah dengan menggunakan kaki sebagai alat geraknya (Istofian & Amiq, 2016). *Shooting* adalah bagian yang paling penting dari penyelesaian akhir karena kesalahan *shooting* sering menyebabkan kesempatan untuk mencetak gol terlewatkan. Teknik menendang *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh kaki tetapi untuk menghasilkan *shooting* yang lebih baik dan sangat kencang menggunakan bagian punggung kaki (Irfan *et al.*, 2020).



Gambar 10. Teknik *Shooting*
(Sumber : Luxbacher, 2012)

5) *Heading* (menyundul)

Dalam permainan sepakbola, *heading* adalah salah satu teknik dasar yang penting. Sundulan adalah cara untuk mengoper bola dengan kepala dan juga dapat membantu mencetak gol ke gawang lawan. Karena kecepatan pergerakan tubuh dan keterampilan menyundul yang baik bola yang disundul akan lebih tajam ke gawang lawan, yang membuat kiper lawan sulit mengantisipasinya. Menurut Najmi & Hamzah (2020), salah satu strategi dalam permainan sepak bola adalah *heading* bola. Selain digunakan untuk menerima bola, *heading* bola juga berguna untuk mengoper bola kepada kawan-kawan dan membantu mencetak gol.



Gambar 11. Teknik *Heading*
(Sumber : Luxbacher, 2012)

2.10 Hakikat Heading

Gerakan menyundul bola sangat penting dalam bermain sepak bola, khususnya untuk menjangkau bola ke gawang, dan sering terjadi saat pemain melakukan lemparan ke dalam dan tendangan penjur. Menyundul dapat dilakukan dengan kembali pada orang yang melempar ke dalam atau dengan

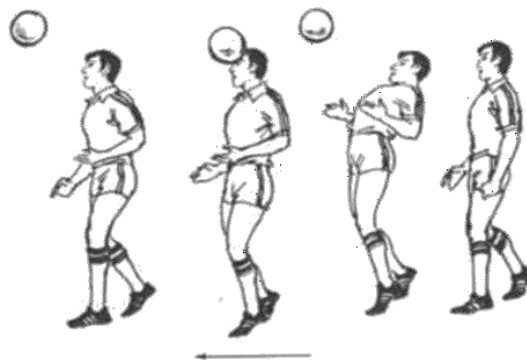
bek kepada teman lainnya. Dalam permainan sepakbola menyundul bola sangat dibutuhkan dalam semua posisi tidak hanya pemain depan saja namun pemain tengah, belakang, dan penjaga gawang untuk mengamankan pertahanan.

Heading atau menyundul bola adalah salah satu teknik yang penting dalam permainan sepakbola. Salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola adalah *heading* (Atiq & Haetami, 2022). Sundulan kepala adalah teknik penting dalam sepakbola karena sundulan bukan hanya mengoper bola dengan kepala tetapi juga dapat membantu mencetak gol ke gawang lawan (Irfan *et al.*, 2020). Hal ini disebabkan kecepatan pergerakan tubuh, bola yang disundul lebih tajam ke gawang lawan, yang membuat kiper lawan sulit mengantisipasinya.

Untuk menciptakan hasil sundulan yang lebih baik dan bagus, memerlukan teknik yang benar dari perkenaan bola terlebih dahulu di dahi atau kening bagian kepala. Sedangkan cara untuk mengambil bola diudara bisa dilakukan dengan melompat atau berdiri. Menurut Bahtra (2022), untuk memastikan bahwa proses belajar terarah, pemain harus dapat melakukan gerakan yang efektif selama persiapan, pelaksanaan, dan akhir tindakan heading. Berikut adalah cara yang efektif untuk melakukan teknik dasar menyundul bola:

- 1) Persiapan
 - a. Luruskan bahu dengan bola yang akan datang
 - b. Tekukkan lutut
 - c. Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki
 - d. Tarik tangan ke belakang
 - e. Fokuskan perhatian pada bola
- 2) Pelaksanaan
 - a. Melompat ke atas
 - b. Melompat dengan kedua kaki
 - c. Angkat tangan ke atas
 - d. Melengkungkan badan

- e. Tarik dagu ke dada
 - f. Leher tidak bergerak
 - g. Sentakkan badan ke depan
 - h. Kontak bola dengan kening
 - i. Mata terbuka dan mulut tertutup
3. *Follow-Through* (akhir)
- a. Gerakan kening pada saat kontak dengan bola
 - b. Lanjutkan gerakan akhir dengan badan
 - c. Tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - d. Mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki



Gambar 12. Teknik *Heading* Bola
Sumber: (Bahtra, 2022)

Menyundul atau *heading* juga dapat dilakukan oleh pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Jika pemain belakang harus melakukan *heading* ke atas jauh, pemain tengah dapat memberikan bola kepada rekan satu tim, dan jika pemain depan harus melakukannya, pemain dapat mencetak gol. Hal ini disebabkan menerima bola *heading* adalah tugas yang sulit bagi penjaga gawang. Sementara bagi penjaga gawang untuk menyundul bola melihat situasi pada saat bermain. Teknik dasar *heading* atau menyundul bola di bagi menjadi empat bagian. Yaitu dengan sikap berdiri, awalan, lompatan dan melayang.

1) Menyundul bola dengan sikap berdiri

Untuk melakukannya, letakkan salah satu kaki di depan dengan lutut ditegangkan, lalu ayunkan badan bagian atas ke belakang sampai bola

menyentuh kepala.

2) Menyundul bola dengan awalan

Metodenya adalah sambil pemain berjalan atau berlari ke arah bola datang, badan bagian atas diayun ke belakang dan diayun ke depan saat menyentuh bola untuk menyentuhnya.

3) Menyundul bola pada saat melayang

Dengan melayang, pemain dapat mengarah bola setinggi perut dan agak jauh dari jangkauan. Pemain melakukan ini dengan berlari ke arah bola yang akan melayang, tangan di samping badan sebagai sikap untuk keseimbangan.

4) Menyundul bola dengan melompat

Menyundul bola dengan lompatan adalah pada saat bola berada diudara atau melambung ke atas mengharuskan pemain setinggi-tingginya melompat ke atas. Cara melakukannya adalah dengan melompat dengan tumpuan kedua kaki, kemudian melentingkan badan ke belakang dan mengarah bola dengan dahi (Najmi & Hamzah, 2020).

2.11 Pendekatan Dalam Olahraga

Pendekatan dalam olahraga merujuk pada cara atau metode yang diterapkan untuk meningkatkan kualitas atau performa atlet dalam berbagai aspek, seperti teknik, fisik, mental, dan strategi. Pendekatan ini bisa berbentuk sistematis dan terstruktur, yang melibatkan berbagai faktor yang saling mendukung dalam upaya mencapai tujuan tertentu dalam dunia olahraga. Menurut Hadi, S.(2015) Pendekatan dalam olahraga mencakup beberapa aspek antara lain:

- 1) Pendekatan Teknik : fokus pada pengembangan keterampilan teknis yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu, dengan latihan yang terarah untuk meningkatkan performa
- 2) Pendekatan Fisik : menekankan pada aspek fisik, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibel, dan kecepatan melalui program latihan fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet.
- 3) Pendekatan Mental : melibatkan pengelolaan aspek psikologis atlet,

termasuk motivasi, konsentrasi, dan kemampuan mengatasi tekanan saat bertanding.

- 4) Pendekatan Taktik dan Strategi : mengajarkan atlet bagaimana merencanakan dan melaksanakan strategi dalam kompetisi, serta adaptasi dalam menghadapi perubahan situasi di lapangan.

Pendekatan yang komprehensif dan terpadu, yang menggabungkan aspek-aspek fisik, mental, teknik, dan taktik, sangat penting dalam pembinaan atlet yang efektif.

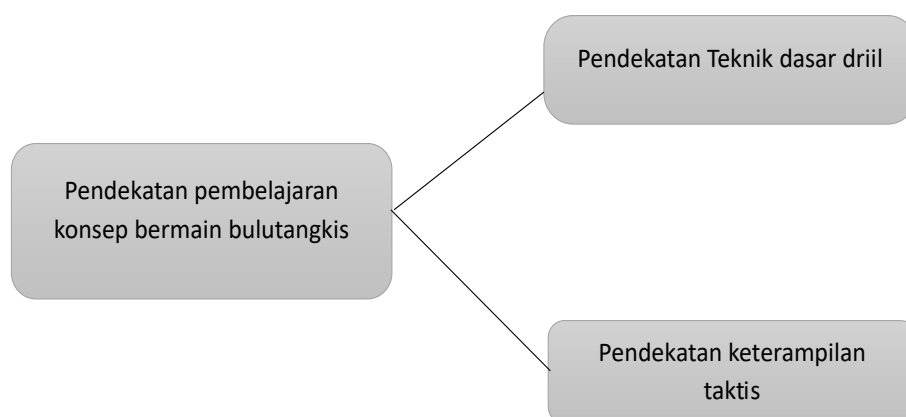
2.12 Pengertian Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar sepakbola, memberikan tugas kepada pemain untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Selain itu, pemain secara otomatis akan menunjukkan kemampuan fisik dan teknik mereka serta harus membuat keputusan yang cepat untuk menyelesaikan masalah. Karena permainan tidak memiliki beban yang memberatkan, hal itu membuat permainan menjadi lebih menyenangkan.

Apandi & Walinga (2023) menjelaskan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang konsep bermain, pendekatan taktis dalam pengajaran permainan membantu peserta didik mengembangkan keterampilan dan pengetahuan taktikal yang diperlukan untuk penampilan permainan. Bermain merupakan kebutuhan yang hakiki bagi manusia. Belajar suatu keterampilan gerak ataupun belajar yang lain jika melakukannya dengan dasar dan teknik yang benar serta kemauan diri sendiri merasa senang dan sukarela akan mempunyai efek yang positif. Metode pembelajaran keterampilan yang dikenal sebagai pendekatan taktis berpusat pada penguasaan teknik olahraga melalui penggunaan permainan (Firdaus *et al.*, 2024).

Dalam buku Herman Subarjah (2001) menjelaskan menerapkan keterampilan teknik dalam situasi permainan yang sesungguhnya merupakan persoalan khusus. Karena itu, dari sini dedikatif dan motorik, perlu dirancang prosedur pembelajaran teknik yang di padukan dengan keputusan taktik dalam pendekatan pembelajaran tersebut, di sebut pendekatan taktis.

Tujuan utama dari pendekatan taktis dalam pengajaran permainan bulutangkis adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain bulutangkis. Pendekatan taktis dimaksudkan untuk mendorong siswa untuk terampil memecahkan masalah taktik dalam permainan bulutangkis. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dan taktik dalam situasi permainan bulutangkis. Keterampilan ini berlandaskan pada kesadaran dan pemahamannya tentang kaitan antara teknik dan taktik bermain bulutangkis. Ditinjau dari sifat peserta pendekatan ini tepat untuk mengajarkan permainan bulutangkis, karena dapat memenuhinya. Konsep-konsep mengajar olahraga dan keterampilan, pendekatan taktis dalam permainan bulutangkis disesuaikan dengan kebutuhan untuk meningkatkan mutu pembelajaran permainan bulutangkis.



Gambar 13. Perpaduan teknik dasar dan taktis
Sumber: (Herman Subarjah 2001)

Kajian terhadap bahan pendekatan tradisional yang menekankan penguasaan unsur-unsur teknik dasar secara terpisah-pisah kurang membangkitkan motifasi siswa untuk belajar dan berlatih. Proses pembelajaran di usahakan sudah lengkap karena yang diutamakan hanya unsur-unsur teknik yang penting, namun terpecik dari aroma permainan bulutangkis yang sesungguhnya. Tujuan mengajar dengan pendekatan taktis bagi siswa adalah untuk mendorong tempo penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktis permainan bulutangkis dengan perkembangan keterampilan. Atmosfer pembelajaran jauh lebih menyenangkan, karena para siswa aktif melaksanakan tugas-tugas ajar, sambil memecahkan masalah selama bermain bulutangkis.

Konsep mengajar olahraga dan keterampilan pendekatan taktis bermain memberikan inspirasi yang lebih segar kepada guru penjas untuk melengkapi tentang hakikat pendidikan jasmani, dengan bermain bulutangkis sebagai alat pendidikan. Model mengajar ini memungkinkan siswa untuk menyadari keterkaitan pembinaan aspek berfikir kritis menjadi sasaran utama pendekatan ini menekankan pada:

1. Bermain dan penempatan belajar keterampilan teknik dalam konteks bermain bulutangkis.
2. Memberikan pengalaman kepada siswa untuk melihat dan bahkan merasakan relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain bulutangkis yang sebenarnya.

Andria *et al.* (2018) menjelaskan metode pembelajaran keterampilan yang disebut pendekatan taktis menekankan penguasaan teknik suatu cabang olahraga melalui permainan. Peserta didik belajar teknik suatu cabang olahraga melalui permainan. Menurut Tarigan (2001) bahwa “pengajaran melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan tampilan bermain peserta didik, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar ke dalam bentuk yang sebenarnya”. Tarigan (2001) menyatakan “pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran peserta didik tentang konsep bermain melalui penerapan teknik

yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. Jadi menurut penjelasan diatas pendekatan taktis adalah salah satu model pembelajaran yang didalamnya menggunakan permainan agar pemain mampu memadukan teknik dasar yang dipelajari. Serta mampu meningkatkan kesadaran pemain tentang konsep bermain. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga pemain dapat menerapkan latihannya disaat membutuhkan. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dalam teknik dasar heading sepakbola dalam bermain secara berkesinambungan.

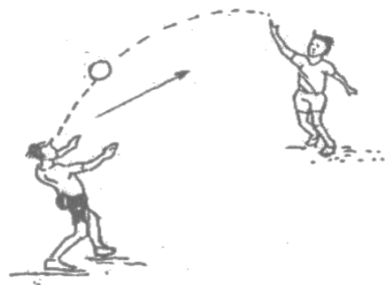
1) Pelaksanaan Pendekatan Taktis Dalam *Heading* Sepakbola

Salah satu teknik penting yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah menyundul/*heading* bola. Bola-bola yang disundul biasanya adalah bola-bola atas yang melambung tinggi. Tujuan menyundul bola adalah untuk mencegah serangan lawan, mencetak gol, dan mempertahankan kontrol bola. Para pemain bisa melakukan heading ketika sedang melompat,

menjatuhkan diri, atau dengan tetap diam dan mengarahkan bola ke satu tim. Ada beberapa pendekatan taktis dalam melakukan latihan keterampilan heading antara lain:

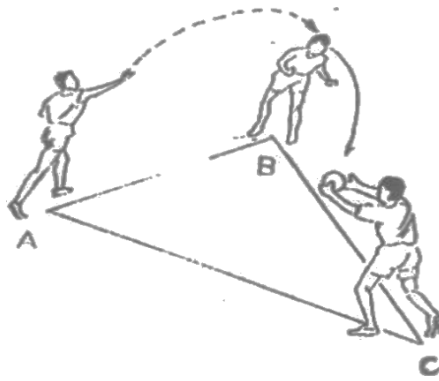
1. Latihan *heading* berpasangan menghadap ke depan Latihan teknik berpasangan menghadap ke depan adalah teknik yang baik untuk meningkatkan keterampilan *heading* dalam sepakbola. Latihan ini bertujuan meningkatkan kemampuan *heading* pemain serta koordinasi dan komunikasi antar pemain. Langkah- langkah untuk melakukan latihan ini sebagai berikut:
 - a. Salah satu pemain mengajak satu teman untuk berdiri berhadapan
 - b. 5-10 meter jarak dari pemain A dan B
 - c. Pastikan area latihan bebas dan aman dari rintangan
 - d. Pemain A berdiri dengan kedua kaki sedikit terpisah dan lutut sedikit ditekuk
 - e. Pemain B berada diposisi yang sama dengan posisi siap untuk melakukan *heading*

- f. Pemain A mengumpan bola dengan melambung yang diarahkan ke pemain B
- g. Pemain B menyambut bola dengan *heading* menggunakan dahi dan mengarahkan bola ke arah pemain B
- h. Sebaliknya begitu dengan pemain B setelah melakukan *heading* kemudian bergantian mengumpan pemain A dengan melambungkan bola ke atas dan di arahkan ke pemain A
- i. Pemain A menyambut bola dengan *heading* yang di arahkan ke pemain B.



Gambar 14. Latihan *Heading* Berpasangan Menghadap Kedepan
Sumber: Soekatamsi (2004)

2. Latihan *heading* dengan membentuk segitiga Latihan ini bertujuan meningkatkan teknik *heading* baik dalam menempatkan pada dahi dan mengarahkan bola kepada teman yang berada di samping dengan membentuk segitiga. Langkah- langkah untuk melakukan *heading* dengan membentuk segitiga:
 - a. Tiga orang pemain A,B, dan C berdiri membentuk segitiga
 - b. Pemain A melempar bola melambung ke arah depan pemain B
 - c. Pemain B menyundul bola ke arah pemain C
 - d. Pemain C menangkap bola kemudian melemparkan bola melambung ke arah depan pemain A
 - e. Pemain A menyundul ke arah pemain B
 - f. Pemain B menangkap bola
 - g. Dan seterusnya bergantian yang menyundul bola

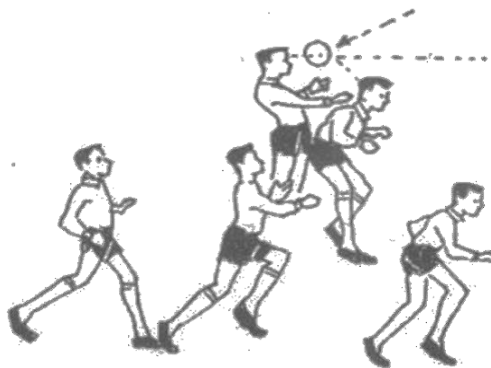


Gambar 15. Latihan *Heading* dengan Membentuk Segitiga
(Sumber: Soekatamsi, 2005)

3. Latihan *heading* dengan melompat

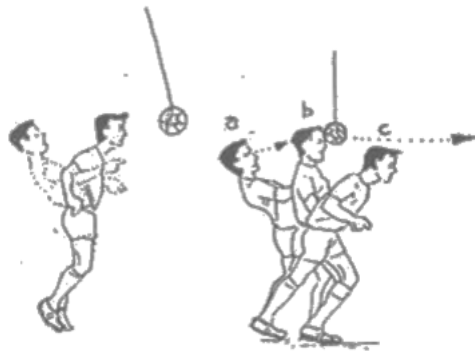
Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *heading* pemain dan melatih lompatan yang sangat berguna dalam pertandingan. Langkah-langkah melakukan latihan *heading* dengan melompat:

- a. Pelatih melambungkan bola
- b. Pemain melompat ke arah atau ke arah bola dengan posisi siap ancang- ancang untuk melompat
- c. Ketika pemain berada di atas, tarik badan ke belakang sehingga condong ke belakang.
- d. Kuatkan otot leher.
- e. Badan condong ke depan hingga dahi tepat mengenai bola dengan kekuatan otot perut dan dorongan panggul
- f. Dengan kedua lutut saat mendarat harus mengeper
- g. Diulang terus menerus dengan gerak lanjut pemain lainnya



Gambar 16. Latihan *Heading* dengan Melompat
Sumber : Soekatamsi (2004)

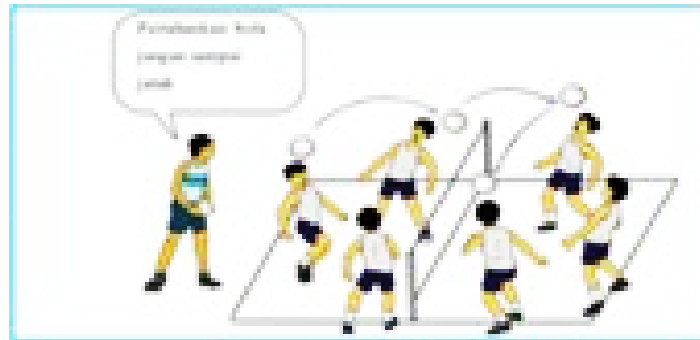
4. Latihan *heading* dengan bola berada digantungkan ke gawang
 Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *heading* melompat didalam situasi yang lebih nyata (*realistis*). Latihan ini juga efektif untuk membantu pemain merasa lebih percaya diri saat berada di situasi permainan. Langkah-langkah melakukan latihan ini sebagai berikut:
 - a. Pasang boladi gawang dengan menggantungkannya menggunakan tali
 - b. Pastikan area sekitar gawang aman untuk berlatih
 - c. Pemain berdiri di depan gawang dengan jarak sekitar 5-7
 - d. Kemudian pemain posisi siap dan berlari utuk mendekati bola
 - e. Pemain melompat ke arah bola yang di gantungkan
 - f. Saat *heading* diwajibkan menggunakan dahi untuk melakukan
 - g. Kemudian bergantian dengan urutannya



Gambar 17. Latihan *Heading* Melompat Bola Digantug Digawang
 Sumber: Soekatamsi (2004)

5. Permainan *heading* menggunakan net/tali yang dipasang melintang
 Latihan ini bertujuan meningkatkan kemampuan *heading* dalam situasi permainan dan meningkatkan ketepatan dan akurasi arah heading. Langkah-langkah melakukan permainan ini sebagai berikut:
 - a. Pasang net/tali secara horizontal antara dua tiang setinggi 1,5 hingga 2 meter
 - b. Membuat lapangan permainan 10x10 meter
 - c. Membagi pemain menjadi dua tim
 - d. Maksimal 5 orang
 - e. Pemain dari salah satu tim mengoper ke tim lawan

- f. Pemain diwajibkan menggunakan *heading* untuk permainan ini. Setiap bola berhasil melewati net dan mengenai area yang sudah ditentukan di sisi lawan maka tim tersebut mendapatkan point



Gambar 18. Permainan *Heading* Menggunakan Net/Tali Yang Dipasang Melintang
(Sumber: Kurikulum 2013, 2013)

2) Metode Pelaksanaan Arah Bola

Saat melakukan *heading* dalam permainan sepakbola, arah bola dapat dilihat dari sudut pandang atau perspektif berbeda. Yaitu dari samping, depan, dan atas. Menurut Sutrisno (2015) menjelaskan bahwa arah datang sangat menentukan teknik dan posisi tubuh yang harus diambil oleh pemain. Bola yang datang dari berbagai arah (depan, samping, atau atas) memerlukan penyesuaian posisi tubuh yang tepat agar *heading* dapat dilakukan dengan akurat dan efektif.

Pemain harus dapat membaca arah datang bola dengan cepat dan menyesuaikan teknik heading sesuai dengan sudut dan kecepatan bola. Dalam situasi tertentu, seperti bola yang datang dari samping pemain perlu melakukan penyesuaian tubuh dan menggunakan kekuatan leher untuk mengarahkan bola dengan tepat. Pemahaman tentang arah bola yang datang adalah salah satu keterampilan penting dalam penguasaan heading yang efektif (Kusnadi, 2017). Berikut penjelasan untuk setiap arah:

1. Arah bola dari samping
 - a. Jika bola datang dari samping kanan atau kiri, pemain harus menyesuaikan posisi kepala dan tubuh untuk menghadap bola
 - b. Jika bola datang dari kiri, pemain akan memutar tubuh sedikit ke kanan dan menggunakan sisi kepala (biasanya dahi atau sisi

kepala) untuk menanduk bola ke arah yang diinginkan.

- c. Begitu juga sebaliknya jika bola datang dari kanan, pemain akan berputar ke kiri dan melakukan hal yang sama



Gambar 19. Bola dari samping
(Sumber: Eren, 2023)

2. Arah bola dari depan

- a. Jika bola datang langsung dari depan, pemain akan lebih mudah untuk mengarahkan bola ke tempat yang diinginkan. Karena mereka bisa langsung mengarahkan dahi langsung ke bola.
- b. Pemain juga bisa mengatur kekuatan dan arah dengan sedikit memiringkan tubuh ke belakang atau ke depan saat menanduk bola untuk mengontrol tinggi dan arah bola.



Gambar 20. Bola dari depan
(Sumber: Eren, 2023)

3. Arah bola dari atas

- a. Jika bola datang atas hasil umpan lambung, pemain harus melompat untuk menanduk bola.
- b. Posisi tubuh akan sedikit dimiringkan ke belangan saat melakukan *heading* dari atas untuk menghindari cedera leher dan memberikan control yang lebih baik terhadap arah bola.

- c. Pemain bisa mengarahkan bola ke depan atau ke samping tergantung pada sudut tubuh dan teknik *heading* yang digunakan.



Gambar 21. Bola dari atas
(Sumber: Eren, 2023)

Dalam *heading* penting bagi pemain untuk mengatur posisi tubuh dan fokus pada bola untuk mengarahkan bola sesuai dengan yang diinginkan. Teknik ini sering kali memerlukan Latihan untuk mendapatkan control yang optimal dan menghindari cedera.

2.13 Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)

Pengembang keterampilan dan pengetahuan sepakbola. Tujuan utama sekolah ini adalah untuk melatih pemain muda agar mereka dapat mengasah bakat dan keterampilan teknis, taktis, fisik, serta mental dalam bermain sepakbola. Ada beberapa komponen yang penting dimiliki oleh sekolah sepakbola yaitu:

- a. Pelatihan teknik : memberikan intruksi tentang teknik dasar seperti *dribbling, passing, shooting*, dan *control*.
- b. Pengembangan fisik : latihan kebugaran dan ketahanan membantu meningkatkan kebugaran fisik pemain.
- c. Strategi permainan : memberikan pengetahuan tentang taktik dan strategi yang digunakan dalam pertandingan.
- d. Mental : membangun mental juara dan sikap positif saat menghadapi tantangan dilapangan pertandingan.

Zalprayoga *et al.* (2024) menjelaskan sekolah sepakbola (SSB) adalah organisasi yang mengajarkan sepakbola dan berfokus pada olahraga, terutama sepakbola. Tujuannya adalah untuk meningkatkan potensi atlet dan membantu sekolah sepakbola membina sepakbola usia dini secara bertahap, sehingga

SSB harus mendukung dan memenuhi semua elemennya. Komponen-komponen didalam sekolah sepakbola antara lain yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan.

Sekolah sepakbola (SSB) bertujuan menampung dan memberikan kesempatan bagi para pemain sepakbola untuk mengembangkan potensi dan bakatnya dalam olahraga sepakbola. Sehingga menjadi pemain yang berkualitas, bersaing dengan SSB lainnya, diterima dimasyarakat, dan mampu mempertahankan kelangsungan hidup. Selain itu, SSB memberikan dasar yang kuat untuk bermain sepakbola yang baik dan benar, termasuk membentuk sikap, kepribadian, dan prilaku yang baik. Tujuan jangka panjang adalah mencapai prestasi.

2.14 Kondisi Fisik

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Teknik, taktik, dan strategi bermain sepak bola bergantung pada kondisi fisik seseorang. Kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh adalah komponen kondisi kesehatan yang terkait dengan keterampilan; kondisi fisik yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan alami seseorang; komponen kebugarannya meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan *power*.

Prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Teknik, taktik, dan strategi bermain sepak bola bergantung pada kondisi fisik seseorang.

Kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh adalah komponen kondisi kesehatan yang terkait dengan keterampilan; kondisi fisik yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan alami seseorang; komponen kebugarannya meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan *power*.

1. *Kekuatan (Strength)* Kekuatan adalah komponen fisik yang sangat penting. Ini karena dapat membantu meningkatkan fitur seperti kecepatan, kelincahan, keterampilan dan ketepatan. Kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot (Chan, 2012). Menurut (Setiawan *et al.*, 2018) kekuatan merupakan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas fisik.

2. *Daya Tahan (Endurance)*

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk tetap berfungsi dalam menghadapi tekanan, stres, atau tantangan. Menurut (Al-Jamil *et al.*, 2018) daya tahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

3. *Kelincahan (Agility)*

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah dengan cepat dan tepat pada saat melakukan sesuatu aktivitas. Rosmawati *et al.* (2019) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan tepat untuk mengubah arah dan posisi sehingga pemain dapat mengatasi situasi lebih cepat dan lebih efisien. Dalam dunia olahraga, kelincahan sangat penting untuk meningkatkan performa, terutama dalam cabang-cabang yang membutuhkan perubahan arah yang cepat dan respons yang cepat terhadap situasi yang berubah

4. *Keseimbangan (Balance)*

Keseimbangan merujuk pada kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau stabilitas, baik saat diam maupun bergerak. Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan motorik untuk menjaga kestabilan tubuh dalam berbagai gerakan, baik dalam keadaan dinamis maupun dalam keadaan statis (Hasyim & Jährir, 2024). Keseimbangan

dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak, seperti berlari, berjalan, dan melompat. Sedangkan keseimbangan statis merupakan menjaga keseimbangan pada saat diam.

5. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah ukuran seberapa cepat suatu objek bergerak. Menurut Hasanuddin (2018), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang singkat. Reaksi, yaitu waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak, dan waktu gerak, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama, mempengaruhi kecepatan. Proses ransangan syaraf pendengaran dan syaraf perintah menentukan waktu reaksi.

6. *Power*

Power adalah laju atau kecepatan dalam melakukan kerja atau memindahkan energi. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan yang paling besar dalam jumlah waktu yang singkat (Broto, 2015). *Power* merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk menghasilkan tenaga dalam waktu singkat. Dalam *power* melibatkan kombinasi kekuatan dan kecepatan, sehingga atlet dapat melakukan gerakan eksplosif seperti lompatan, *sprint*, atau angkat beban.

7. Ketepatan (*Precision*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan yang sangat akurat dan tepat sasaran. Ketepatan sering kali melibatkan pengendalian tubuh yang baik, pemahaman akan teknik yang benar, serta kemampuan untuk menyesuaikan gerakan sesuai dengan kondisi yang ada. Seperti posisi objek yang dituju atau lawan dalam kompetisi. Menurut Kuntoro (2003) menjelaskan kemampuan untuk menghasilkan gerakan yang sangat akurat dan tepat sasaran. Dalam olahraga yang lebih dinamis seperti tenis atau sepakbola, ketepatan mencakup kemampuan untuk menempatkan bola ke area yang diinginkan. Misalnya saat mengarahkan bola ke gawang lawan agar mendapatkan *point*. Dengan demikian ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan atau menempatkan sesuatu seperti bola, anak panah, atau benda lain dengan sangat presisi dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan dalam olahraga.

8. Reaksi (*reaction*)

Adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secara secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf, atau filing lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola (Satojo, 1995:8-11).

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan gerakan tubuh secara efisien, mengintegrasikan berbagai aspek fisik dan mental agar gerakan yang dilakukan menjadi lebih tepat dan terarah. Koordinasi melibatkan kerja sama antara berbagai sistem tubuh. Terutama antara otak, otot, dan indera untuk menghasilkan gerakan yang terkontrol dan terkoordinasi dengan baik. Harsono (1999) menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur gerakan tubuh secara efisien, yang sangat penting dalam olahraga yang melibatkan objek bergerak atau gerakan kompleks. Koordinasi adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi keterampilan teknis dalam berbagai cabang olahraga (Mulyono, 2005).

Maka koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan gerakan tubuh secara terintegrasi dan efisien. Koordinasi yang baik memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan yang presisi, cepat, dan efektif dalam berbagai olahraga. Terutama yang membutuhkan objek atau gerakan tubuh yang kompleks. Koordinasi dapat ditingkatkan dengan latihan yang terfokus dan pengalaman bertanding yang terus berkembang.

10. Fleksibilitas (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk bergerak melalui rentang gerak (*range of motion*) yang maksimal pada sendi-sendi tertentu. Kemampuan ini memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih luas dan lebih bebas tanpa menyebabkan cedera. Fleksibilitas sangat penting dalam meningkatkan performa fisik,

mengurangi resiko cedera, dan meningkatkan keseimbangan tubuh dalam berbagai aktivitas fisik. Mulyono (2005) mengungkapkan bahwa fleksibilitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas gerak tubuh dan mencegah cedera. Harsono (1999) menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah aspek penting dalam kebugaran jasmani, yang berhubungan dengan gerakan tubuh yang optimal.

Maka fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan rentang yang maksimal pada sendi tertentu. Fleksibilitas sangat penting dalam meningkatkan kemampuan fisik, mencegah cedera, dan memperbaiki postur tubuh. Latihan peregangan yang teratur dapat meningkatkan fleksibilitas yang berdampak positif pada kinerja atlet dan kesehatan tubuh secara umum.

2.15 Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini kerangka konseptual yang diajukan adalah sebagai berikut: Peneliti beranggapan bahwa pada pemain sepakbola di SSB Persita Junior FC masih sangat kurang pada keterampilan heading, oleh karena itu dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan tersebut, salah satunya yaitu dengan melakukan pendekatan taktis, yang dapat meningkatkan keterampilan *heading* pada pemain di SSB Persita Junior FC.

2.16 Penelitian Yang Relevan

- 1) Menurut Defri Mulyana (2023) berjudul "Pengaruh Pendekatan Taktis dan Tradisional Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola" bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dan tradisional terhadap motivasi serta hasil belajar keterampilan sepakbola di kalangan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan taktis memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap motivasi belajar siswa dibandingkan dengan pendekatan tradisional. Namun, untuk keterampilan teknik dasar sepakbola, pendekatan tradisional lebih efektif, sedangkan dalam keterampilan

bermain sepakbola, pendekatan taktis menunjukkan hasil yang lebih baik. Penelitian ini melibatkan peserta didik kelas X SMK Negeri 2 Tasikmalaya yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan menggunakan desain eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test* untuk analisis data.

- 2) Menurut Ricky Fernando (2016) dengan judul "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Taktis Terhadap Keterampilan Sepakbola di SMA Labschool UPI Kota Bandung." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas pendekatan pembelajaran taktis dalam meningkatkan keterampilan sepakbola peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran taktis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan sepakbola, dengan rata-rata nilai pretest sebesar 79.10 dan posttest sebesar 137.27, yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah perlakuan.
- 3) Menurut Supriyanto, E., Koestoro. B., Djasmi. S., (2023) dengan judul "Pengaruh Pendekatan Teknik dan Taktik terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola pada Siswa SMPN 1 Kotabumi." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan teknis dan taktis terhadap keterampilan gerak dasar permainan sepakbola serta untuk menentukan pendekatan mana yang lebih signifikan pengaruhnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan teknis memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada peserta didik, yang menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar dalam mencapai prestasi yang baik dalam olahraga.

2.17 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017). Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan

hipotesis sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok pendekatan taktis terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
- H2 : Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
- H3 : Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pendekatan taktis dan kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data untuk tujuan tertentu. Menurut Sugiyono (2015), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komperatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data 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. Penelitian ini menggunakan latihan *heading* dengan model pendekatan taktis untuk meningkatkan keterampilan *heading* permainan sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur.

Eksperimen merupakan bagian dari metode penelitian kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Untuk analisis data penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, dimana terlebih dahulu dilakukan uji normalitas guna mengetahui apakah datanya bersifat normal atau tidak, selanjutnya dilakukan uji homogenitas guna mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari varian yang sama atau tidak, setelah itu baru dilakukan uji guna mengetahui besarnya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) metode pendekatan taktis (Y) keterampilan *heading*. *Treatment* yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014) menggambarkan didalam disain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan latihan *heading* menggunakan medel pendekatan taktis pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Persita Junior FC Lampung Timur. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan taktis untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Persita Junior FC Lampung Timur.

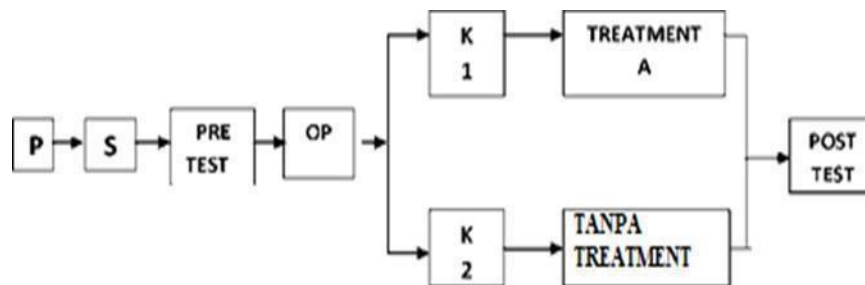
3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan suatu kelompok subjek yang akan dijadikan objek penelitian. Populasi sebagai area umum yang terdiri dari subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan atribut tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan (Imron, 2019). Sampel menurut Sugiyono (2010) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Menurut Sugiyono (2019) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel yang mana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan uraian diatas, Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu menggunakan semua populasi untuk dijadikan sampel sebanyak 30 orang.

3.4 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah

cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain eksperimen satu kelompok pra-uji (*pre test and post test design*) dengan kelompok kontrol yang digunakan sebagai pembanding. Desain ini terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



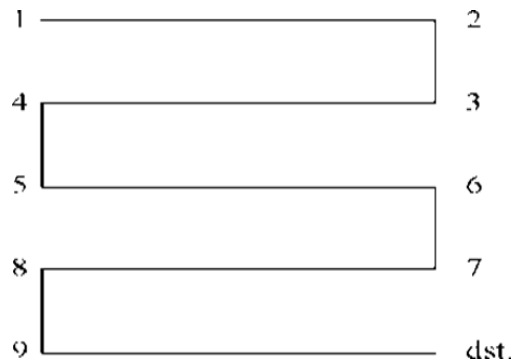
Gambar 22. Desain Penelitian (Sumber: Ahyar dkk., 2020)

Keterangan

- P : Populasi
 S : Sampel
Pre test : Tes Keterampilan *Heading*
 OP : *Ordinal Pairing* Pengelompokan
 K1 : Keterampilan Eksperimen
 K2 : Kelompok Kontrol
Treatment A : Kelompok eksperimen (pendekatan taktis)
Treatment B : Tidak diberikan perlakuan
Post test : Tes akhir kemampuan *heading*

Berdasarkan gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes keterampilan *heading*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin yang terbesar. Berdasarkan data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Persita Junior FC Lampung Timur tersebut. Kemudian dilakukan perengkingan, dari skor atau point tes keterampilan *heading* yang tertinggi

hingga skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal* (Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:

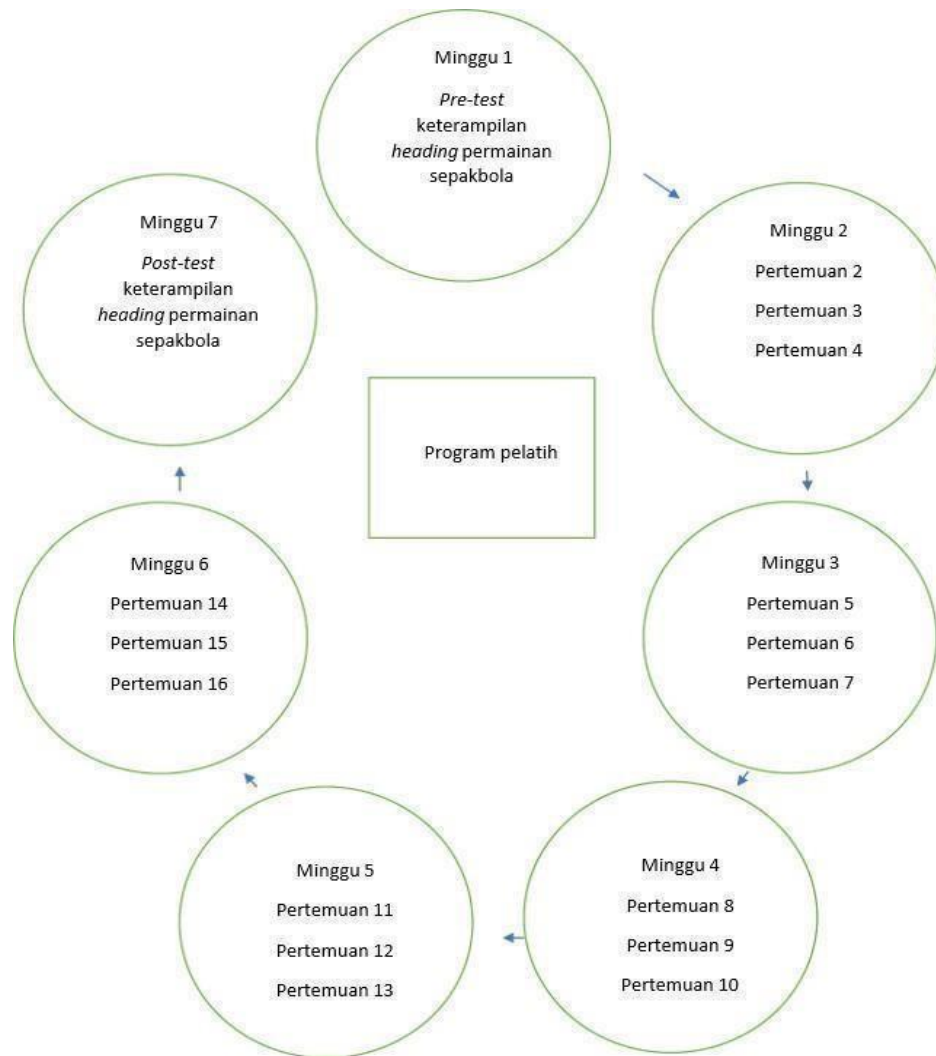


Gambar 23. Ordinal Pairing
(Sumber: Ahyar dkk., 2020)

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 metode pendekatan taktis terhadap keterampilan *heading* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Skenario Pelatih

Siklus latihan adalah pembagian program latihan dalam periode waktu tertentu yang disusun secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk mencapai peningkatan performa secara bertahap dan optimal. Siklus ini merupakan bagian dari prinsip periodisasi latihan, yang membantu atlet atau pelatih dalam mengatur beban, intensitas, volume, dan jenis latihan agar tidak terjadi overtraining dan memungkinkan tubuh beradaptasi secara maksimal.



Gambar 24. Program Latihan
Sumber: Tarigan,2019)

Keterangan skenario pada gambar di atas adalah sebagai berikut :

Minggu ke 1:

Tes awal atau *pre-test heading* permainan sepakbola berdiam di tempat. Atlet mempunyai waktu selama 30 detik untuk melakukan dan di beri kesempatan masing- masing 3 kali pengulangan

Minggu ke 2:

Pertemuan 2 : Latihan heading berpasangan dengan variasi jarak 3, 4, dan 5 meter.

Pertemuan 3 : Lanjutan latihan heading berpasangan dengan variasi gerak maju, mundur, samping kanan dan kiri.

Pertemuan 4 : Lanjutan heading berpasangan dengan variasi arah badan (menghadap samping kanan, kiri, dan membalik badan).

Minggu ke-3

Pertemuan 5 : Latihan heading membentuk segitiga, variasi diam, bergerak ke kanan dan ke kiri.

Pertemuan 6 : Lanjutan latihan heading membentuk segiempat, dengan variasi diam, bergerak ke depan, dan menyilang.

Pertemuan 7 : Lanjutan latihan heading membentuk segilima, variasi diam, bergerak kanan dan kiri.

Minggu ke-4

Pertemuan 8 : Heading dengan melompat dan lari ke depan, variasi jarak 3, 4, dan 5 meter.

Pertemuan 9 : Heading melompat melewati rintangan kun, variasi zig-zag dan arah badan ke depan, belakang, serta memutar kun.

Pertemuan 10 : Lanjutan heading melompat dengan variasi arah badan (menghadap samping kiri, kanan, dan berbalik badan).

Minggu ke-5

Pertemuan 11 : Latihan heading bola digantung di gawang dengan variasi jarak 3, 4, dan 5 meter.

Pertemuan 12 : Lanjutan heading bola digantung, variasi arah bergerak ke kiri, kanan, maju mundur, melewati rintangan membentuk segitiga.

Pertemuan 13 : Lanjutan heading bola digantung, variasi arah badan ke kiri, kanan, dan berbalik badan.

Minggu ke-6

Pertemuan 14 : Permainan heading: sundul bergilir, estafet heading, dan kun sebagai target.

Pertemuan 15 : Lanjutan permainan heading: menyundul secara bersamaan dalam kelompok, tangkap bola setelah heading, target ke kotak sampah.

Pertemuan 16 : Lanjutan permainan heading: format mini game 2 vs 2, 3 vs 3, dan 5 vs 5.

Minggu ke 7:

Test akhir atau *post-test heading* permainan sepakbola berdiam di tempat sama dengan *pre- test*.

3.6 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015), variabel penelitian “segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.” Selanjutnya Sugiyono (2015), menjelaskan bahwa hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi:

3.6.1 Variabel independen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

3.6.2 Variabel dependen

Sering disebut juga sebagai variabel output, kriteria konsukuan. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Judul pada peneliti ini adalah “Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan *Heading* Permainan Sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur Usia 13-14”. Sesuai pendapat diatas variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu pendekatan taktis variabel bebas (X) dan keterampilan *heading* variabel terikat (Y).

3.7 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

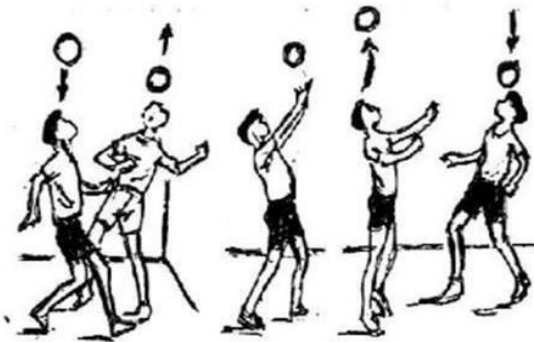
3.7.1 Instrumen Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka instrument penelitian ini berupa keterampilan *heading* permainan sepakbola dan untuk mengukurnya digunakan tes *heading* bola dengan kepala bagian dahi. Prosedur pelaksanaan tes penulisan diambil dari buku tes dan pengukuran olahraga yang disusun oleh Nurhasan dan Narlan (2010). Dengan uji validitas dan reabilitas yang telah dilakukan oleh (Nurhasan 2007) yaitu tes *heading* memainkan bola dengan kepala di peroleh validitas 0,89 dan reabilitas 0,90.

Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan metode tes. Hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan *Heading* Permainan Sepakbola di SSB Persita Junior FC Lampung Timur Usia 13-14”. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut :

- 1) Tujuan : mengukur keterampilan *heading* dengan kepala bagian dahi dalam permainan sepakbola.
- 2) Alat-alat yang digunakan :
 - a. Lapangan sepakbola : Panjang 64 m- 75 m, Lebar 100 m – 110 m
 - b. Bola : 10 bola
 - c. Peluit 1
 - d. Stopwatch 1
 - e. Cones : 20 cones
 - f. Alat penulis : 3 buah pena
- 3) Petunjuk pelaksanaan :
 - a. Pada aba-aba “siap” pemain berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangannya.
 - b. Pada aba-aba “ya” pemain melemparkan bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.

- c. Membuat area lapangan bentuk kotak (persegi)
- d. Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
- e. Apabila bola jatuh maka pemain mengambil bola itu dan memainkannya kembali di tempat yang sudah ditentukan
- f. Gerakan yang dinyatakan gagal apabila, pemain memainkan bola tidak memakai dahi dan dalam memainkan bola pemain berpindah pindah tempat
- g. Cara penilaian yaitu jumlah bola yang terbesar dari 3 kali percobaan yang dimainkan dengan dahi yang benar (sah) selama 30 detik.



Gambar 25. Tes *Heading*
(Sumber : Nurhasan, 2001)

Melalui hasil tes *heading* mendapatkan uji validitas 0,89 dan reabilitas 0,90 dari (Nurhasan 2007). Maka dari tes *heading* akan diperoleh data- data angka atau skor yang merupakan hasil heading, kemudian data-data tersebut diolah dan dianalisis melalui pertimbangan statistik, sehingga dari hasil perhitungan tersebut akan mengungkap hipotesis yang diajukan, apakah diterima atau ditolak.

Tabel 1. Skor Tes *Heading*

No	Interval/Jumlah Heading	Kategori
1	<5	Kurang Sekali
2	6-10	Kurang
3	11-15	Cukup
4	16-20	Baik
5	21>	Baik Sekali

(Sumber: Nurhasan, 2001)

3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes melakukan *heading* bola dengan kepala bagian dahi selama 30 detik dan diberikan kesempatan sebanyak tiga kali lalu diambil hasil terbaik. Jika terster menyundul bola terlalu jauh sehingga bola meninggalkan lapangan maka diberikan cadangan bola sebanyak dua bola buah bola. Kemudian Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* dan *post test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode pendekatan taktis. Program latihan yang dilakukan dalam satu minggu yaitu hari senin, rabu, dan jumat.

3.8 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2010) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Menghitung hasil tes awal (*pre- test*) dan tes akhir (*post- test*) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

3.8.1 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyarat, meliputi:

1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari kedua kelas berupa nilai hasil belajar dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan hasil normalitas data uji Liliefors. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% maka data tersebut berdistribusi normal (Sudjana 2001 : 85) yaitu.

1. Pengamatan $X_1, X_2, \dots, X_n$ dijdikan bilangan baku $X_1, X_2, \dots, X_n$ dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

Z_i : Skor baku

X_i : Row Skor

$\bar{X}$: Rata-rata

SD : Simpangan baku

2. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi norma baku. Kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$.
3. Selanjutnya dihitung $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka:

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

4. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlakanya.
5. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut.

Sebutlah harga terbesar ini dengan L_{hit} . Setelah harga L_{hit} , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_{hit} untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga L_{hit} lebih kecil(<) dari L_{tabel} maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$$L_{hit} < L_{tabel} = \text{Normal}$$

$$L_{hit} > L_{tabel} = \text{Tidak normal}$$

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varians yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah

sebagai berikut:

H_0 : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

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

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

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

Jika 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) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

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

Keterangan :

X_1 = Rerata Skor I

X_2 = Rerata Skor II

n_1 = Banyak Data Sampel I

n_2 = Banyak Data Sampel II

S_1^2 = Varians Sampel I

S_2^2 = Varians Sampel II

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat ket keterampilan heading atlet kelas eksperimen A lebih besar dari kelas B, atau sebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan (H_3). Analisis uji beda rata-rata menggunakan bantuan microsoft excel 2010.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok pendekatan taktis terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
2. Ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara pendekatan taktis dengan kelompok terkontrol terhadap keterampilan *heading* bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Persita Junior FC Lampung Timur usia 13-14.

5.2 Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya untuk dapat terus meneruskan memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya :
 - a. Jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama;c) menambah variabel bebas sebagai pembanding selain

- kelompok kontrol; d) menambah variasi metode bentuk latihan.
- b. Bentuk pendekatan taktis dengan banyak variasi seperti latihan bola mati; latihan *crossing* dan *finishing*; pendekatan taktis dengan variasi gerak berhadapan dengan geser tempat ke depan samping kanan dan kiri; variasi .
 - c. Membentuk segiempat dan lingkaran; latihan dengan ditambahkan rintangan.
 - d. Memberikan *variabel* bebas lain sehingga variabel pembandingan bukan hanya kelompok tanpa *treatment*.
2. Bagi pelatih sebaiknya pemain diberikan latihan yang bervariasi dari bentuk materi dan metode ajar agar memberikan dampak yang signifikan terhadap keterampilan *heading* bola.
 3. Bagi siswa dapat memberikan acuan dan salah satu pendekatan taktis dalam meningkatkan keterampilan *heading* bola.

DAFTARPUSTAKA

- Paturusi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT Asri Mahasatya, Jakarta.
- Ahmad Atiq, Haetami, M., & Harmoko. 2022. Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Heading Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor*, 1(1). Retrieved from <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/56>
- Amirudin, H. 2021. *Pendidikan Jasmani: Landasan dan Implementasi dalam Sistem Pendidikan Nasional*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Anwar, S. 2019. *Pendidikan Olahraga untuk Pembentukan Karakter*. PT. Gramedia, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Andria, Y., Haris, I. N., & Riyanto, P. 2018. Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Hasil Belajar Bola Voli Pada Siswa SMAN 1 Pagaden. *BIORMATIKA: Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 2461– 3961.
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. 2018. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. 2022. Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156– 174.
- Apandi, A., & Nahdia Walinga, A. T. 2023. Implementasi Pembelajaran Pendekatan Taktis Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Passing Permainan Sepakbola Siswa Kelas VII Mts Muhammadiyah Takwa. Bontonompo. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 3, 214– 222.

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. 2008. *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Bahtra, R. 2022. *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Broto, D. P. 2015. Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli Motion: *Journal Research of Physical Education*, 6(2), 174-185.
- Beltasar, Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak bola*. Depdiknas, Jakarta.
- Chan, F. 2012. Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional, Jakarta.
- Eko Supriyanto, Budi Koestoro, S. D. 2016. *Pengaruh Pendekatan Teknis Dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola*. 4, 1– 10.
- Eren. 2023. *Teknik Heading Dalam Sepak Bola*. Matob. Firdaus, Yogyakarta
- R. A., Rahmat, A., & Carsiwan. 2024. Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Taktis (Systematic Literature Review). *Edu Research*, 5(2), 96–107.
- Gunawan, G., & Mahfud, I. 2022. Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 49– 58.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Penelitian*. Andi, Yogyakarta.
- Hadi, S. 2015. *Pendekatan Pelatihan Olahraga: Fisik, Teknik, dan Mental*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 55-63.
- Hananingsih, W., & Imran, A. 2020. Modul Berbasis Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(6).
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. 2018. Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru. Cendekia: *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1). 1-10.

- Hasyim, M. Q., & Jährir, A. S. 2024. Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1421–1434.
- Harsono, S. 1999. *Ilmu Keolahragaan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Haryono, H. 2012. *Dasar-Dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Harsono. 2004. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hermanto, B. 2017. *Kesehatan Olahraga Sepak Bola: Teknik dan Pencegahan Cedera*. Media Olahraga, Surabaya.
- Hidayat, A. 2022. Implikasi Hukum dalam Pengembangan Olahraga Nasional. *Jurnal Hukum Olahraga*, 34(2), 112–118.
- Imron, I. 2019. Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. 2020. Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12 (3), pp.1-12.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. 2016. Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13- 14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Kusnadi, D. (2017). *Teori dan Praktik Kepelatihan Sepak Bola di Indonesia*. UMM Press, Malang.
- Kuntoro, H. 2003. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Depdiknas, Jakarta.
- KONIPusat. 1997. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Garuda Emas.
- KONI. 1997. *Rencana Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997- 2007*. Proyek Garuda Emas, Jakarta.
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. 2007. *Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts*. Human Kinetics.
- Luxbacher, J. 2012. *Sepakbola*. PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Mulyana, D. 2020. Pengaruh Pendekatan Taktis dan Tradisional terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Keterampilan Sepak Bola. *Journal of SPORT*, 3(2), 45-52.

- Mulyono, S. 2005. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Mutohir. 2005. *Gagasan-gagasan tentang pendidikan olahraga*. Unesa, Surabaya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdikbud, Jakarta.
- Nurhasan dan Narlan, A. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga..* PJKR FKIP UNSIL, Tasikmalaya.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI Bandung, Bandung.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Najmi, M., & Hamzah. 2020. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Sepakbola Atlet Klub. Gama Fc Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1), 5–24.
- Pratama, R. R. 2019. Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahapeserta Didik Unsri Tahun 2012. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Pujianto, A. 2015. Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. 2019. Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4, 1–12.
- Sutrisno, E. 2015. *Dasar-Dasar Sepak Bola: Teknik dan Taktik*. Pustaka Olahraga, Jakarta.
- Saputra, A. 2017. *Pentingnya Pendekatan Taktis dalam Pembinaan Atlet*. Universitas Negeri Jakarta Press, Jakarta.
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. 2019. Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8–15.
- Setiawan, A., & Subiyono, H. S. 2019. Tingkat Pemahaman Pemain Sepak bola Terhadap Pelanggaran Peraturan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(2), 99– 105.

- Salim, A. 2020. *Sepak Bola dan Pendidikan Karakter*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Sanjaya, W. 2011. *Strategi Pembelajaran Olahraga*. Kencana, Jakarta.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. 2018. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15– 15.
- Setyawan, A., & Yunus, M. 2015. *Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada*. 10–20.
- Subarjah, H. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulutangkis Konsep dan Metode*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas. 45.
- Suryadi, H. 2018. *Sepak Bola, Sosial, dan Budaya: Perspektif Indonesia*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Surakhmad, Winarno, 2012, *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan Tehnik*. Tarsito, Bandung.
- Sutarman, E. 2013. *Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Soemanto, T. (2000). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Subekti, N. 2017. Efektivitas Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2), 88.
- Soekatamsi. 2004. *Teori dan Praktek Sepakbola*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi Mix Methods*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung.
- Surisman, 2010. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung. Bandar Lampung, Lampung.
- Suryanto, A. 2021. *Pengembangan Olahraga Nasional melalui Undang- Undang Keolahragaan*. Universitas Negeri Jakarta Press, Jakarta.
- Sudjana. 2001. *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung : Falah Production

- Tarigan, Herman. 2019. Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak. Hamim Group. Metro-Lampung.
- Utomo, P. U., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
- UU RI No.11 Tahun 2022. Tentang Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia; 2022.
- Wawan S. Suherman. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jaman Teori dan Praktek Pengembangan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. 2015. Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126.
- Zalprayoga, S., & Sudarsono, S. 2024. *Passing Go Dan Drill Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Siswa Sekolah Sepakbola Perseman Karanganyar*. *Jurnal Kreatif*. 02(01), 30–50.