



## Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun

Romli Riski Setiawan<sup>✉</sup>

Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

---

### Kata Kunci:

Model latihan, heading sepakbola, sirkuit

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model-model latihan heading sepakbola berbasis sirkuit untuk meningkatkan keakurasian heading pada permainan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg dan Gall dengan menggunakan 10 tahapan dan dengan subjek penelitian adalah atlet sepakbola berusia 14-17 tahun di sekolah sepakbola di Provinsi Jambi. Penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan, perencanaan, membuat produk, ujicoba, revisi dan produk final. Uji efektivitas model menggunakan Main Field Test yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan heading atlet sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan keterampilan heading sepakbola berbasis sirkuit yang dikembangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk model latihan ini layak digunakan, pada hasil ujicoba kelompok kecil dan kelompok besar dapat menerangkan bahwa model tersebut secara keseluruhan dapat dilakukan dengan baik. Dalam hasil uji efektifitas menunjukkan peningkatan latihan heading hasil tes awal dan tes akhir setelah diberi perlakuan model latihan, hasil tersebut menunjukkan bahwa model latihan heading sepakbola berbasis sirkuit yang dihasilkan dapat digunakan dan efektif dapat meningkatkan kemampuan heading atlet usia 14-17 tahun. Berdasarkan hasil dari output dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil heading sepak bola sebelum diberikan model latihan adalah 18.04 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan 23.78 artinya bahwa nilai rata-rata heading sepakbola adanya peningkatan

### Abstract

*This research aims to produce heading soccer based training models to improve the accuracy of headings in soccer games. The research method used in this study is the research and development method (Research and Development) of Borg and Gall by using 10 stages and with the research subjects are soccer athletes aged 14-17 years in football schools in Jambi Province. This research begins with needs analysis, planning, product making, testing, revision and final products. The effectiveness test of the model using the Main Field Test is used to determine the level of athlete's heading ability before and after the treatment of the training model based on circuit-based soccer skills developed. The results of the study show that the product model of this exercise is feasible to use, in the results of small group trials and large groups can explain that the model as a whole can be done well. In the results of the effectiveness test showing an increase in heading training results from the initial tests and final tests after being given a training model treatment, these results indicate that the resulting circuit based soccer heading training models can be used and can effectively improve the heading ability of athletes aged 14-17 years. Based on the results of the output using SPSS 16 that the average value of soccer heading before being given a training model is 18.04 and after being given treatment with a training model 23.78 means that the average value of soccer headings is increased.*

© 2019 Universitas Pendidikan Indonesia

---

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Jl. Rawamangun Muka, RT.11/RW.14. Rawamangun, Kecamatan Pulo  
Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 13220 E-mail:  
[romliriski23@gmail.com](mailto:romliriski23@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Sebagai pemain sepakbola diwajibkan untuk menguasai teknik heading dikarenakan tidak jarang gol dihasilkan melalui cara disundul. Kokohnya pertahanan lawan mengakibatkan sulitnya pemain untuk melakukan tembakan ke arah gawang. Dengan demikian, salah satu jalan untuk memasukkan bola ke dalam gawang adalah dengan disundul selain itu menyundul bisa mengamankan pertahanan daerah gawang atau menghindari terjadinya gol dari serangan lawan melalui udara.

Yang ditemui fakta dilapangan proses latihan menyundul bola seringkali pelatih hanya memfokuskan prinsip pengulangan gerakan saja sehingga terkesan monoton, tanpa memperhatikan situasi lain yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologi anak yang dilatihnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rifki (2019) menyatakan bahwa "keterampilan pemain SSB terkait heading yaitu 46,55 yang terletak pada rentang 46 - 52 yang berarti Kurang" (Muhammad Rifki, 2019, 46). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, anak seringkali mengalami keluhan sakit di bagian kepala karena bola yang dipakai sewaktu latihan terlalu keras, sikap yang diperlihatkan anak dalam proses latihan tidak serius atau malas-malasan dikarenakan model latihan yang diberikan membosankan. Ini tentunya akan mengganggu tercapainya tujuan dari latihan menyundul bola tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, model latihan heading yang diberikan haruslah dapat menciptakan ketertarikan bagi anak. Pendekatan latihan tersebut dirancang sehingga menciptakan tumbuhnya motivasi anak sehingga mereka melakukan dengan senang dan gembira sehingga anak yang berlatih dapat dengan mudah untuk melakukan kegiatan latihan menyundul bola yang diajarkan. Melalui pendekatan sirkuit diyakini dapat membuat kegiatan latihan menyundul bola dapat berjalan dengan baik. Model latihan dirancang dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik menyundul bola serta

menumbuhkan minat agar kegiatan latihan tidak membosankan sehingga tujuan latihan dapat terealisasi.

Penelitian terkait sepak bola di Indonesia sudah sangat banyak dilakukan. Contohnya saja penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Guntur Marta Sima (2017) menyatakan bahwa "model latihan lanjutan teknik dasar sepak bola memberikan nilai efektifitas sebesar 85%" (Guntur Marta Sima, 2017, 2). Di dalam penelitian sebelumnya hanya berfokus pada kemampuan teknik dasar secara umum yaitu passing, control dan shooting. Masih sangat sedikit sekali yang membahas terkait menyundul (heading). oleh karena itu peneliti membuat model latihan yang dikhususkan pada menyundul dengan tujuan kemampuan menyundul lebih di kembangkan lagi, sebab sebuah gol juga bisa tercipta melalui sundulan. Selain itu peneliti membuat model latihan yang berbeda yaitu berbasis sirkuit maksudnya agar latihan lebih bervariasi dan bisa mengeksplorasi semua gerakan heading. oleh karena itu peneliti akan mengambil judul model latihan Heading sepak bola berbasis sirkuit pada Sekolah Sepak bola Usia 9-12 tahun.

## METODE

Penelitian pengembangan latihan serangan bola voli ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian pengembangan Research & Development (R & D) yang terdiri dari "sepuluh langkah antara lain" (Abdul Ghofur, 2015, 177)

1. Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan).
2. Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil).
3. Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi).
4. Melakukan uji lapangan permulaan (menggunakan 6-12 subyek).
5. Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan).

6. Melakukan uji lapangan utama (dengan 30-100 subyek).
7. Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama).
8. Uji lapangan dengan 30-200 subyek.
9. Revisi produk akhir.
10. Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari output dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil heading sepak bola sebelum diberikan model latihan adalah 18.04 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan 23.78 artinya bahwa nilai rata-rata heading sepakbola adanya peningkatan.

Tabel 1. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	50	.107	.458

Berdasarkan hasil ouput tabel di atas bahwa koefisien korelasi latihan sebelum dan sesudah diberikan model heading sepakbola berbasis sirkuit adalah 0.107 dengan p-value 0.458 < 0.05 jadi kesimpulannya signifikan

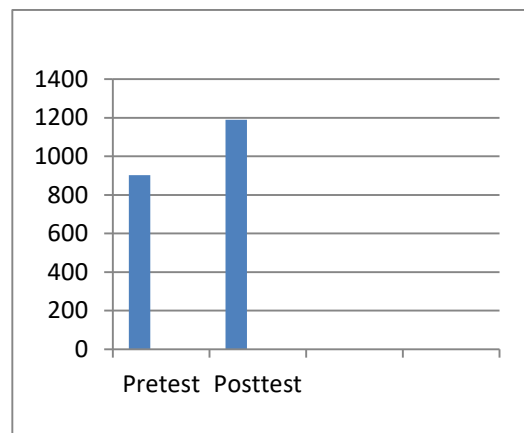
Tabel 2. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	18.04	50	1.665	.236
Posttest	23.78	50	1.418	.201

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 19.624, df = 49 dan p-value = 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan heading sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan heading sepak bola berbasis sirkuit pada sekolah sepak bola untuk usia 14 - 17 tahun.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa, model latihan heading sepak bola berbasis sirkuit pada sekolah sepak bola untuk usia 14 - 17 tahun efektif dapat meningkatkan heading sepak bola.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes smash sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model latihan smash bolavoli dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Perbedaan Rata-rata Hasil Tes Smash

**KESIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model latihan heading sepak bola berbasis sirkuit pada sekolah sepak bola untuk usia 14 - 17 tahun secara efektif dan efisien.
2. Dengan Model Latihan Heading yang telah peneliti terapkan, atlet pemula sekolah sepakbola usia 14-17 tahun dapat menguasai heading dengan tingkat akurasi yang baik

**DAFTAR PUSTAKA**

Agung Septian Nosa. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang, 1-8.

- Aleksander, H. (2016). Meningkatkan Heading Sepak Bola Melalui Media Bola Plastik Di Sdn 07 Sebabas.
- Alfi Chandra. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Jurnal Sport Area*, 1-10.
- Ardianto, F., & Junaidi, S. (2015). *Journal Of Sport Sciences And Fitness*. Profil Denyut Nadi Di Ketinggian Yang Berbeda Pada Pendaki Gunung Merbabu, 4(2), 2-5. <https://doi.org/10.2307/4089344>
- Dikdik Zafar Sidik. (2010). Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi.
- Faizal Chan. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan) Oleh : Faizal Chan, Pokkes Fkip Universitas Jambi Menempuh Parameter Dan Alur Periodisasi Adapun Dalam Periodisasi Latihan Strength Terdiri : 1 . Fase Adaptasi Anatomi 3 . Fase Conversion 5 . Fase Transition Fase Pe. *Cerdas Sifa*, (1), 1-8.
- Guntur Marta Sima. (2017). Pengembangan Model Latihan Teknik Lanjutan Sepak Bola Untuk Usia 13-14 Tahun. <https://doi.org/https://eprints.uny.ac.id/53584/1/Skripsi%20guntur.pdf>
- Hendra Saputra. (2013). Model Pembelajaran Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 10.
- Hendri Taufiqurriza. (2015). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education , Sport , Health And Recreations*, 4(7), 1957-1962.
- Muhammad Rifki. (2019). The Review Of The Basic Technical Skills In Soccer Of. *Jom Fkip*, 6(1), 1-14.
- Nugroho Susanto. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) Gama Yogyakarta Nugroho. *Jurnal Keolahragaan*, 4(April), 98-110.
- Nurhidayah. (2015). *Jurnal Keolahragaan*. *Jurnal Keolahragaan*, 3(April), 66-78.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional Oleh : Yudik Prasetyo Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Fik Uny. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional, Vol.Xi, 219-228.
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga, 2.
- Riley, M. J., & Stefan, H. G. (2009). Lake And Reservoir Management Development Of The Minnesota Lake Water Quality Management Model " Minlake ," 2381. <https://doi.org/10.1080/07438148809354815>
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani, 9(April).
- Sigit Nugroho. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta. Sigit Nugroho. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta, 1-16.
- Slamet Sudarsono. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan (Slamet Sudarsono). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(3), 31-43.
- Sri Haryati. (2012). Research And Development (R&D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian Dalam Bidang Pendidikan. *Fkip Utm*, 37(1), 11-26. Retrieved From [https://www.academia.edu/15666277/Research\\_And\\_Development\\_R\\_And\\_D\\_Sebagai\\_Salah\\_Satu\\_Model\\_Penelitian\\_Dalam\\_Bidang\\_Pendidikan\\_Oleh](https://www.academia.edu/15666277/Research_And_Development_R_And_D_Sebagai_Salah_Satu_Model_Penelitian_Dalam_Bidang_Pendidikan_Oleh)
- Subagyo Irianto. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola ( Ssb ) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1), 44-50.
- Tudor O. Bumpa And G. Gregory Haff. (2009). Periodization.
- Yamagata, S. (1949). Studies On Blood Glycogen. *The Tohoku Journal Of Experimental Medicine*, 51(2), 285-290. <https://doi.org/10.1620/tjem.51.285>