

**THE EFFECT OF JUMP HEADER TRAINING TO IMPROVE THE
SKILLS OF HEADING ON THE SCHOOL FOOTBALL TEAM
BINA BAKAT U-15 PEKANBARU**

Yusuf Effendi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
canasyusuf@gmail.com, 082381009311, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: Based of the observation has done the researcher in the yard on the activity process learning the heading material, the researcher seen problems stated less and low from technique football, they are : the ball did not move to they aim, because the less power jump heading, based on problem the researcher want to give method at school Bina Bakat U-15. The purpose of the researcher to increase heading technique playing football. They are : Jump and heading ball did not move, Direction jump to group frinds, racing jump header, throw driction and catch ball, the kind of this research is expriment to seen effect jumping header training. The purpose of the research want to see effect jumping header training to increase skill heading to team school footlball Bina Bakat U-15 Pekanbaru. Sum 20 students. Base this data is used completely population to become xample. Base this date has found from pre-test and post-test. Instrument has done research is test. Playing ball with heading as instrument to measure heading heading skill. Analysis has done the used test. Based on analysis data and discussio, as evidenced by t_{hitung} 9 and t_{tabel} 1,792. Means $t_{hitung} > t_{tabel}$ At some level $\alpha = 0.05$. then can be concluded that there is significant influence from jump training to improve the skills of heading on the school football team Bina Bakat U-15 Pekanbaru.

Key Words: Exercise Jump Header, Heading Ability, Football.

PENGARUH LATIHAN *JUMP HEADER* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *HEADING* PADA TIM SEKOLAH SEPAK BOLA BINA BAKAT U-15 PEKANBARU

Yusuf Effendi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
canasyusuf@gmail.com, 082381009311, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com

**Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau**

Abstrak : Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan pada kegiatan proses belajar mengajar materi *heading*, peneliti menemukan masalah yaitu terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik sepak bola yaitu bola tidak bergerak pada arah yang diinginkan dikarenakan kurangnya tenaga lompatan pada saat menyundul (*heading*). Berdasarkan pemasalahan yang ada peneliti ingin memberi latihan pada sekolah sepak bola bina bakat U-15 ini. Adapun latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan teknik menyundul (*heading*) dalam permainan sepak bola, diantaranya : Melompat dan meng-*heading* bola yang tidak bergerak, Mengarahkan *Jump Header* pada rekan satu tim, Perlombaan *Jump Header*, Melambungkan, mengarahkan, dan menangkap bola. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *jump header* untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada tim sekolah sepak bola bina bakat U-15 Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari *pre-test* dan *post test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian adalah “tes memainkan bola dengan kepala”, sebagai alat untuk mengukur kecakapan keterampilan *heading*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan t_{hitung} sebesar 9 dan t_{tabel} 1,792. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump header* untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada tim sekolah sepak bola bina bakat U-15 Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan *Jump Header*, Kemampuan Menyundul, Sepak Bola.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya. Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental dan merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai “bola kaki” hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan (Joseph A. Luxbacher 2012:2).

Dalam usaha meningkatkan mutu permainan sepak bola kearah prestasi maka masalah penguasaan teknik dasar merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan. Dari beberapa teknik dasar sepak bola antara lain, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), *tackling* (merebut bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Menurut Soekatamsi (1992:271) *Heading* adalah meneruskan bola dengan dahi yaitu daerah kepala diatas kening dibawah rambut kepala. *Heading* bola tidak hanya memberi operan bola kepada teman memberi umpan, melainkan juga untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri mematahkan serangan lawan. Pemain muda, apapun posisi mereka, harus mampu mengendalikan bola di udara, dalam situasi bertahan atau menyerang. Akan tetapi, menyundul bola adalah keterampilan yang membutuhkan pendekatan logis dan seksama saat perkenalkannya kepada pesepak bola muda (Malcolm Cook 2013:67)

Menurut Feri Kurniawan (2011:50) Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karena *heading*. *Heading* dalam sepak bola adalah bagian yang tidak terpisahkan dari olahraga ini, melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan. Keputusan memainkan bola menggunakan kepala dari pada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisimu (Danny Mielke, 2003:53). Berdasarkan pengamatan penulis saat melakukan observasi mulai dari melatih dan melihat mereka latihan bahkan ketika mereka mengikuti berbagai event atau pun uji coba antar sekolah sepak bola penulis melihat terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik sepak bola yaitu bola tidak bergerak pada arah yang diinginkan dikarenakan kurang nya tenaga lompatan pada saat menyundul (*heading*). Ini disebabkan karena kurang tinggi nya loncatan pada saat bola datang atau gagal mengontak bola dengan kening dan pada waktu melompat tidak tepat sehingga tidak tepat arah yang di inginkan. Adapun latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan teknik menyundul (*heading*) dalam permainan sepak bola, diantaranya : Melompat dan meng-*heading* bola yang tidak bergerak, Mengarahkan *Jump Header* pada rekan satu tim, Perlombaan *Jump Header*, Melambungkan, mengarahkan, dan menangkap bola. (Joseph A. Luxbacher, 2012). Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **Pengaruh Latihan *Jump Header* untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada Tim Sekolah Sepak Bola Bina Bakat U-15 Pekanbaru.**

Menurut Harsono (1988:100) Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi nya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : 1. Latihan fisik (*physical training*) Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. 2. Latihan teknik (*technical training*) Latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet : misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung smes, dan sebagainya. 3. Latihan taktik (*tactical training*) Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. 4. Latihan mental (*psychological training*) Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut diatas sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah.

Komponen latihan adalah faktor -faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan.Oleh karena itu komponen latihan merupakan kunci keberhasilan bagi pelatih dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga sebagai patokan yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Menurut Sukadiyanto (2008:16) adapun komponen-komponen penting dalam latihan adalah intensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan sesi atau unit. 1. Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung.Adapun rangsangannya berupa aktivitas motoric (gerak). 2. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang. Adapun volume latihan dapat ditentukan antara lain dengan cara : jumlah bobot beban setiap butir (item) latihan, jumlah repetisi (ulangan) per sesi, jumlah set/sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri/sirkuit per sesi, dan jumlah waktu lamanya pembebanan. 3. Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antara repetisi (pengulangan). 4. Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit atau antar sesi unit latihan. 5. Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir (item) latihan. 6. Set dan repetisi mengandung pengertian yang hampir sama kedua-duanya merupakan jumlah ulangan , namun terdapat perbedaan pada jenis kegiatannya. Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir atau satu item latihan. Sedangkan repetisi adalah jumlah ulangan untuk beberapa jenis butir atau item latihan. 7. Seri atau sirkuit adalah keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir-butir latihan yang berbeda-beda. 8. Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Contoh latihan selama 2 jam, 3 jam. 9. Frekuensi adalah jumlah sesi latihan (tatap muka) yang dilakukan dalam periode waktu dalam mingguan.

Hakekat *Heading*

Menyundul bola adalah keterampilan unik yang ada di sepak bola dan salah satu olahraga yang memakai kepala untuk menggerakkan bola. Sebagian besar dari pertandingan sepak bola dimainkan di tanah lapangan, namun menyundul bola adalah bagian yang tak terpisahkan darinya. Pemain muda, apapun posisi mereka, harus mampu mengendalikan bola di udara, dalam situasi bertahan atau menyerang. Akan tetapi, menyundul bola adalah keterampilan yang membutuhkan pendekatan logis dan seksama saat memperkenalkannya kepada pesepak bola. Pemain yang ada dalam tahapan ini sebaiknya mendapatkan pengalaman dasar dalam menyundul bola sejak dini dan sebaiknya membentuk fondasi teknik-teknik sederhana. Malcolm Cook (2013:67) Adapun Kegunaan *Heading* (menyundul bola) Teknik menyundul bola memiliki kegunaan yaitu meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek, Memasukkan bola ke mulut gawang lawan (membuat gol), Memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol, Menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan (mempertahankan daerah gawang sendiri). Macam-macam Teknik *Heading* (menyundul bola) Macam-macam teknik menyundul bola adalah menyundul bola atas dasar arah bola ; ke arah depan, samping, belakang. Menyundul bola atas dasar sikap badan pemain terdiri atas sebagai berikut ; menyundul bola dalam posisi badan berdiri, menyundul bola dengan sikap lari, menyundul bola dengan sikap melompat, menyundul bola dengan melayang. Bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan menyundul bola (*heading*), diantaranya adalah sebagai berikut : Melompat dan meng-*heading* bola yang tidak bergerak, Mengarahkan *Jump Header* pada rekan satu tim, Perlombaan *Jump Header*, Melambungkan, Mengarahkan, dan Menangkap bola, dan *Header* bergerak. (Joseph A. Luxbacher, 2012)

Hakekat *Jump Header*

Mengarahkan *Jump Header* pada rekan satu tim, menurut Joseph A. Luxbacher (2012:87) pemain menggunakan *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) bertujuan untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang mereka sendiri. 1) Berdirilah menghadap rekan Anda dengan jarak 5 yard. 2) Ia melambungkan bola ke atas pada titik kira-kira 12 hingga 18 inchi di atas kepala Anda. 3) Gunakan lompatan dengan kedua kaki dan menanduk bola ke arah rekan Anda. 4) Kontak bola dengan kening Anda pada titik lompatan yang tertinggi. 5) Lakukan 20 *jump header*, kemudian bertukar peran dengan rekan Anda. Melompat dan Meng-*heading* bola yang tidak bergerak. 1) Berdirilah menghadap rekan Anda dengan jarak kira-kira 3 kaki. 2) Rekan Anda memegang sebuah bola diatas depan kepalanya. 3) Ambil satu langkah kedepan, melompat lurus ke atas, dan sentakkan tubuh mulai dari pinggang ke arah depan untuk mengontak bola dengan kening Anda. 4) Kombinasikan semua elemen dari teknik *jump header*. 5) Ulangi gerakan sebanyak 30 kali dan kemudian bertukar peran dengan rekan Anda. Perlombaan *Jump Header*, Latihan ini sama dengan latihan sebelumnya, kecuali adanya pemain kedua yang menambah tekanan. 1) Gunakan tanda untuk membuat daerah permainan berukuran 5 kali 10 yard. 2) Tempatkan seorang pemain pada setiap ujung lapangan sedangkan Anda berdiri di tengah lapangan. 3)

Kedua pemain tersebut bergantian melambungkan bola pada Anda. 4) Bergeraklah mendekati bola, melompat dan mengarahkannya kembali pada pemain yang melambungkannya, kemudian berbalik untuk melakukan *heading* pada bola yang dilambungkan pemain lainnya. 5) Lakukan *jump header* dari satu pemain ke pemain lainnya secara bergantian. 6) Berikan skor 1 untuk setiap bola yang diarahkan pada seorang pemain sehingga ia dapat menangkapnya langsung diudara. 7) Lakukan 30 lompatan, kemudian bertukar peran dengan salah satu pemain dan latihan diulangi kembali. 8) Setiap pemain harus melakukan dua putaran dengan total *heading* 60 bola. Melambungkan, mengarahkan, dan menangkap bola, 1) Bentuklah sebuah segitiga dengan dua orang rekan dengan jarak masing-masing 10 yard. 2) Tentukan diri Anda sebagai pemain 1 dan rekan Anda sebagai pemain 2 dan 3. 3) Mulailah dengan melambungkan ke pemain 2 yang melompat dan mengarahkan heading ke pemain 3. 4) Pemain 3 menangkap dan melambungkannya pada Anda. 5) Melompatlah dan arahkan bola ke pemain 2 yang menangkap bola dan melambungkannya ke pemain 3. 6) Lanjutkan aktivitas melambungkan, mengarahkan, dan menangkap bola hingga semua pemain telah melakukan 30 *jump header*. 7) Cobalah untuk mengarahkan bola langsung ke rekan Anda sehingga bola tidak memantul di permukaan lapangan.

METODOLOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* “Test memainkan bola dengan kepala”, (Widiastuti, 2011:209) untuk Mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala. Selanjutnya sampel diberikan latihan Melompat dan meng-*heading* bola yang tidak bergerak, Mengarahkan *Jump Header* pada rekan satu tim, Perlombaan *Jump Header*, Melambungkan, Mengarahkan, dan Menangkap bola, dan *Header* bergerak. (Joseph A. Luxbacher, 2012) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “Test memainkan bola dengan kepala”, (Widiastuti, 2011:209) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Populasi adalah seluruh subjek penelitian yang akan diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008:117). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sekolah sepak bola bina bakat yang aktif berlatih dengan jumlah 20 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 20 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 20 orang.

PEMBAHASAN

Menurut Soekatamsi (1992:271) *Heading* adalah meneruskan bola dengan dahi yaitu daerah kepala diatas kening dibawah rambut kepala. *Heading* bola tidak hanya memberi operan bola kepada teman memberi umpan, melainkan juga untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri mematahkan serangan lawan. Pemain muda, apapun posisi mereka, harus mampu mengendalikan bola di udara, dalam situasi bertahan atau menyerang. Akan tetapi, menyundul bola adalah keterampilan yang membutuhkan pendekatan logis dan seksama saat perkenalkannya kepada pesepak bola muda (Malcolm Cook 2013:67) latihan untuk meningkatkan teknik *heading* dan keterampilan dasar menyundul bola yaitu latihan *jump header* latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *heading*. Karena Menurut Feri Kurniawan (2011:50) Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karena *heading*. *Heading* dalam sepak bola adalah bagian yang tidak terpisahkan dari olahraga ini, melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan. Keputusan memainkan bola menggunakan kepala dari pada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisimu (Danny Mielke, 2003:53)

Latihan ini diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dan latihan dalam 3 kali seminggu di lapangan sepak bola SSB Bina bakat Pekanbaru di perumahan Damai Langgeng Pekanbaru. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Pengaruh Latihan *Jump Header* (X) Untuk Meningkatkan Keterampilan *Heading* (Y) Pada Tim Sepak Bola Bina Bakat U-15 Pekanbaru ini menunjukkan pengaruh antara dua variabel tersebut.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : terdapat pengaruh latihan *jump header* (X) untuk meningkatkan keterampilan *heading* (Y) pada tim sepak bola bina bakat U-15 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9 dan t_{tabel} 1,792. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *jump header* (X) dengan hasil kemampuan *heading* (Y) pada tim sekolah sepak bola bina bakat U-15 Pekanbaru pemain pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Salah satu ciri latihan yaitu adanya beban latihan. Oleh karena itu diperlukan beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial dari olahragawan itu sendiri, sehingga prestasi puncak dapat dicapai dengan waktu yang berkala. Berbagai macam yang perlu dilatih untuk mencapai kondisi fisik yang prima yaitu mencakup, kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pre-test

Sebelum dilaksanakan latihan *jump header* maka didapat data awal (*pre-test*) tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 9, skor terendah 3, dengan rata-rata 5,15, varian 3,08158, standar deviasi 1,75544.

Post-test

Sesudah dilaksanakan latihan *jump header* maka di dapat data akhir (*post-test*) tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 13, skor terendah 5, dengan rata-rata 7,85, varian 4,344737, standar deviasi 2,084.

Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test</i> Tes memainkan bola dengan kepala (<i>heading</i>)	0,1859	0,190	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> Tes memainkan bola dengan kepala (<i>heading</i>)	0,1721	0,190	Berdistribusi Normal

Sumber: Data Olahan Peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* Tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1859 dan L_{tabel} sebesar 0,190. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1721< L_{tabel} sebesar 0,190. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil tes memainkan bola dengan kepala (*heading*) *post-test* adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **9** dan t_{tabel} **1,792**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar **5,15** dan setelah diberi latihan 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu rata-rata *post-test* sebesar **7,85**. Uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **2,7**, dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan latihan *jump header* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *heading*. dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Latihan *Jump Header* (X) Dengan Keterampilan *Heading* (Y) Pada Tim Sekolah Sepak Bola Bina Bakat U-15 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *heading* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan *heading*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi tim sekolah sepak bola bina bakat U-15 Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Diharapkan kepada pelatih sekolah sepak bola bina bakat U-15 agar dapat memasukkan dan menerapkan bentuk-bentuk latihan teknik tentang *heading*.
5. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
6. Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 20x, dan tidak perlu menggunakan intensitas latihan atau denyut nadi maksimal, apabila intensitas digunakan dalam latihan ini maka tidak mampu mencapai 80% - 90% dari denyut nadi maksimal.
7. Diharapkan bagi pelatih-pelatih sepak bola mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk peningkatan teknik *heading* dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa. 2004. *Kemampuan-kemampuan Beometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang : Departemen of Phisycal Education, New Universiti Toronto, Ontario Canada

Cook, Malcolm. 2013. *101 Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun*. Indeks. Jakarta

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologisn dalam Coaching*.

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, Teknik danProgram Latihan*. Jakarta.

Luxbacher, Joe. 2004. *Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain*. Grafindo Persada. Jakarta

Luxbacher, Joseph, A. 2012. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Grafindo. Jakarta.

Muhdhor, Al-Hadiqie, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena. Jakarta

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakar Raya

- Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendekia Insani pekanbaru.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta. Bandung
- Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya. Jakarta