

**PENGARUH LATIHAN BACK UP TERHADAP HASIL HEADING PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA  
DI SSB PATRIOD MUDA U-15 KUOK  
BANGKINANG BARAT 2013**

Syukri<sup>1</sup>, Drs.Ramadi, S.Pd.,M.kes,AIFO<sup>2</sup>, Ardiah juiata,S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**Abstract**

This Research Type is research eksperimen ( Sugiono, 2005 ). research Eksperimen represent the study eksperimen and use the statistical analysis constructively to test the hypothesis. Research executed come near the attempt ( eksperimen ) real. This research is back ground overshadow by some of athlete of is lack of ability of heading ball to reached accuracy and target in this game foot ball, research Aim to to know the Influence of Practice of Back Up of To Accuracy heading of at Football game in SSB Patriod of Young U-15 West Bangkinang Kuok.

Population in this research is entire/all Player in Young SSB Patriod of U-15 West Bangkinang Kuok and One Coach people and one Coach Assistant , following Practice in Young SSB Patriod of Active U-15 West Bangkinang Kuok consisted of by 24 people by artikata entire/all player which often follow to contest to deputize the Young SSB Patriod of this Kuok Bangkinang. SO sampel research amount to 24 Young people SSB Patriod of West Bangkinang Kuok. Data needed to be obtained to use the tes and measurement. Herein after data obtained to be analysed by using statistical formation. From hasi research done/conducted to be obtained by a conclusion, with in executing Practice of back up of there are influence which signifikan to Accuracy heading of at Football Game in Young SSB Patriod of U-15 West Bangkinang Kuok, obtained by count/calculate equal to - 7.5 while t of is tables of at  $\alpha = 0,05$  equal to 1,714. Thereby hypothesis opened acceptable previously at belief storey;level 95 Result of examination of Normalitas Data obtained by LO = 0,173 hence at belief 99% concluded by that sampel come from normal population. This matter is caused by because student done/conducted by a individualness.

Keyword : Practice of Back Up of To Result Heading of At Football Game in Young SSB Patriod of U-15 West Bangkinang Kuok 2013.

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan, dimana pembangunan olahraga itu sendiri diarahkan kepada peningkatan fisik dan mental dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai keperibadian, berdisiplin tinggi serta memiliki sipat positif. Disamping itu, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan mencapai prestasi setinggi-tingginya dikancah nasional maupun internasional.

Pada saat ini olah raga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa baik ditingkat Nasional maupun ditingkat Internasional, maka dari itu olahraga sangat perlu di perhatikan untuk meningkatkan pembangunan. Selain bisa meningkatkan mengharumkan nama bangsa, atlet yang berprestasi juga bisa meningkatkan hidupnya menjadi lebih baik. Pembangunan watak dan karakter bangsa mensyaratkan dukungan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani. Kesehatan dan kebugaran jasmani yang prima baru dapat dicapai bila ditunjang dengan aktivitas olahraga yang baik dan benar, dan berdampak positif bagi optimalisasi perkembangan otot dan syaraf, serta daya tahan tubuh dan otak. Maka pemahaman dan penguasaan yang benar tentang aktivitas gerak perlu dilakukan dari usia dini.

Dalam undang – undang RI No 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 3 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan ( Toho Cholik Mutohir dkk : 2005-158).

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola yang baik. Adapun teknik dasar sepak bola diantaranya : passing, kontrol, dribbling, shooting, dan heading.

Salah satu teknik dasar dalam sepak bola adalah menyundul bola (heading). Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Pada umumnya bola-bola yang di sundul adalah bola-bola atas yang melambung tinggi.

Menurut Danny Mielke (2007 : 53) melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan. Keputusan memainkan bola menggunakan kepala daripada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi si pemain.

Hakikat latihan untuk peningkatan latihan menyundul bola (heading) adalah dengan melakukan latihan gerak duduk baring (*sit up*), angkat badan dan kaki secara bersamaan (*back up*), melakukan peregangan pada semua anggota gerak tubuh dengan baik, keseimbangan, kelentukan, melompat, eksplosif power, mendorong bola sambil mengencangkan otot leher (Muhammad Muhyi Faruq, 2008 : 29).

Menurut M. Sajoto (1995 : 57) latihan *back up* yang baik adalah dengan posisi meniarap, tubuh atas tidak dibantu (bebas) diatas meja, pasangan duduk diatas kakinya. Tangan dikencangkan bersama di belakang kepala atau dengan melakukan pegangan suatu pemberat di belakang kepala.

Tim sepak bola SSB Patriot Muda u-15 kuok Bangkinang Barat adalah tim yang berada dikalangan Banginang Barat yang di asuh oleh bapak Hardi. Berbagai latihan dan jenis teknik dasar telah banyak diajarkan disini, begitu pula program latihan kondisi fisik juga sering diterapkan. Sampai saat ini sudah banyak event pertandingan yang sudah

diikuti, antara lain Turnamen PSHW Cup, Turnamen piala Bupati Kampar, dan masih banyak lagi turnamen-turnamen yang pernah diikutinya.

Bisa dibilang kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain adalah rata-rata cukup baik sehingga lebih mudah dalam melaksanakan penerapan-penerapan teknik dan taktik yang diberikan oleh sang pelatih. Latihan kondisi fisik sudah sering diterapkan dan dikembangkan secara rutin oleh masing-masing individu maupun bersama-sama untuk meraih prestasi yang maksimal, mengingat banyaknya event pertandingan yang sering kali diikuti oleh tim ini. Untuk meningkatkan kondisi fisik, hingga sampai saat ini para pemain tim yang berjuduk Patriid muda sering melakukan latihan baik secara teknik, fisik, maupun taktik karena mereka tahu betapa pentingnya menjaga kondisi fisik agar stamina dalam bermain tetap prima.

Selain kondisi fisik tekni dan taktik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Dari beberapa komponen teknik adalah heading, *heading* ini adalah hal penting yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola, baik itu pemain depan maupun pemain belakang, karena pemain harus mempunyai *heading* yang baik dan terukur kearah gawang lawan dengan tujuan akhir untuk mencetak gol kemenangan.

Dari hasil pra survey dan pengamatan penulis terlihat bahwa di SSB Patriot Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat dalam mengikuti latihan, kelihatan para pemain hanya dapat melakukan *heading on target* (penyundulan yang melenceng). Ini disebabkan karena mereka tidak mempunyai ketepatan *heading* yang baik.

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melekukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Hasil Heading Pada Permainan Sepak Bola Di SSB Patriot Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat”**.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Hasil Heading Pada Permaian Sepak Bola Di SSB Patriod Muda Kuok Bangkinang Barat.

Sesuai dengan permasalahan di atas, tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Hasil Heading Pada Permaian Sepak Bola Di SSB Patriod Muda Kuok Bangkinang Barat.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dimaksud untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Hasil Heading Pada Permaian Sepak Bola Di SSB Patriod Muda Kuok Bangkinang Barat, Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik tes dan pengukuran Latihan Back Up terhadap sampel yang diteliti.

### **2. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain SSB Patriod Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat dengan jumlah 24 orang.

#### **2. Sampel.**

Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 24 orang ( total sampling ). Menurut Arikunto ( 2006 : 134 ) apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Dan apabila jumlah sampel diatas 100

orang, maka sampel yang akan di ambil atau digunakan 25%- 45% dari keseluruhan sampel.

### **3. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan di Lapangan Sepakbola Pasar Kuok Di Jalan Gemas Kuok Bangkinang Barat Kab. Kampar

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 april – 26 mei 2013.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

#### 1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian eksperimen, Penelitian eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Penelitian yang dilaksanakan mendekati percobaan ( eksperimen ) sesungguhnya. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu ; Melakukan latihan Back up dan melakukan *heading* ke arah dinding tes yang telah di sediakan.

### **5. Instrumen Penelitian**

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini dipergunakan instrumen test heading.

#### 1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala.

#### 2. Alat dan perlengkapan

a. Bola

b. Stop Wach

c. Pluit

d. Seperangkat alat tulis dan formulir

e. Dinding pantul dan dinding sasaran (tembok atau dinding papan yang kuat), minimal sama dengan ukuran untuk tes. Bentuk dan ukuran dapat dilihat pada gambar 2.1.

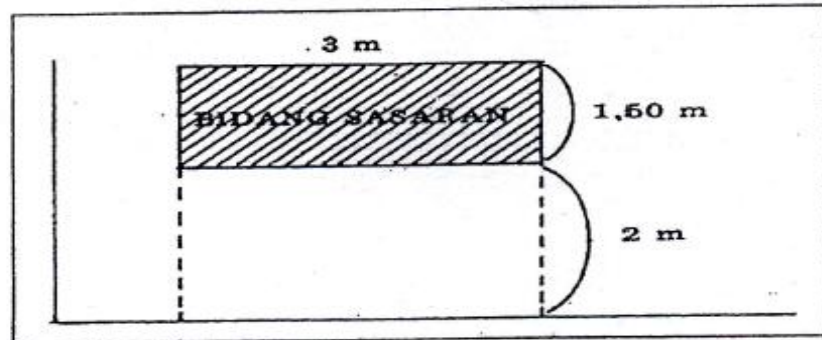
#### 3. Pengetes

a. Pengambilan waktu 1 orang.

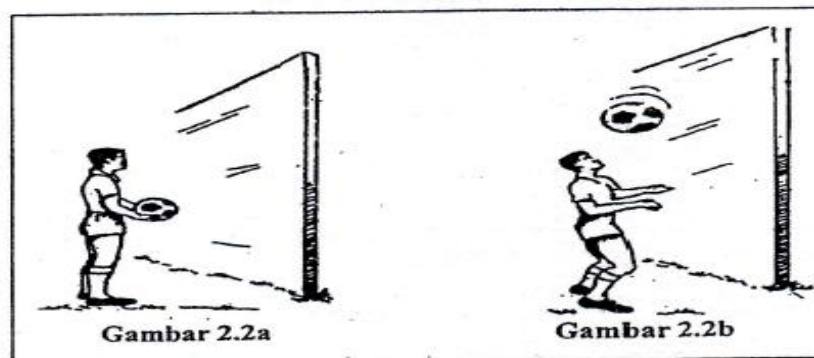
b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang.

#### 4. Pelaksana Tes

Pemberi waktu member aba-aba SIAP, testee berdiri menghadap ke dinding pantul dengan bola di tangan dalam keadaan siap memulai tes. Pengambil waktu member aba-aba YA, dan testee memantulkan bola kembali ke dinding dengan menggunakan kepala, dan ini harus dilakukan secara terus-menerus selama 10 detik. Apabila bola jatuh di tanah, maka testee harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah di tentukan.



Dinding pantul dan dinding sasaran



Persiapan tes

Bagi pengambil waktu, bersama dengan aba-aba YA stopwatch dijalankan. Tepat 10 detik pengambilan waktu memberi aba-aba STOP dan menghentikan stopwatchesnya. Tugas pengawas memperhatikan sundulan bola yang dilakukan testi secara sah dan masuk ke daerah sasaran.

##### 5. Pencatat Hasil

- 1) Lemparan pertama ke arah tembok yang masuk daerah sasaran belum dihitung sebagai skor tes.
- 2) Skor tes dihitung setelah bola di lempar ke daerah sasaran, memantul, disundul oleh testi dan masuk daerah sasaran.
- 3) Setiap sundulan yang dilakukan testi dan masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas sasaran (1,50 m), testi berhak mendapat skor satu.

Sedangkan bola yang di passing dan tidak masuk ke petak sasaran, maka testi memperoleh skor 0 (nol).

- 4) Apabila terjadi sundulan bola yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan dilempar kembali ke daerah sasaran lemparan ini tidak dihitung sebagai skor tes.

Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil sundulan bola yang dilakukan selama 10 detik, dan bola yang disundul masuk ke daerah sasaran sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan back up. Data yang diambil melalui tes terhadap 24 orang tim pemain sepak bola SSB Patriot Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Back Up* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil heading dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 2. Data Hasil Heading Pada Permainan Sepak Bola (*free test*)

Sebelum dilakukan tes heading (soccer heading test) sebelum dilaksanakan penelitian latihan back up maka didapat data awal (pretes) heading (soccer heading test) adalah sebagai berikut : Hasil tertinggi 13 , Hasil terendah 7 , dengan rata-rata 10,2 , standar deviasi 1,9 , dan variansi 3,54 , analisis hasil pre-test heading (soccer heading test) dapat dilihat ada table 1 sebagai berikut : **Tabel 1. Analisis Hasil Free-Test Heading Pada Permainan Sepak Bola.**

Item Analisis	Item Nilai
Jumlah atlit	24
Rata	10,2
Standar deviasi	1,9
Variansi	3,54
Hasil minimum	7
Hasil maximum	13
Jumlah	244

Sumber : Data Olahan Penelitian (2013)

**Tabel 2. Distribusi Frekwensi Hasil Heading Pada Permainan Sepak Bola.**

No	Data Free Test	F	Kumulatif
1	7	2	8,3
2	8	3	20,8
3	9	5	41,6
4	10	3	54,1
5	11	4	70,8
6	12	4	87,5
7	13	3	100

Sumber : Data olahan Penelitian 2013

### 3. Data Hasil Post-test Heading Pada Permainan Sepak Bola ( tes akhir )

Setelah dilakukan test Heading (*soccer heading test*) setelah diterapkan perlakuan latihan *Back up* maka didapat data akhir Heading adalah sebagai berikut : hasil tertinggi 16 , hasil terendah 9 , dengan rata-rata 11,7 , standar deviansi 2,2 dan variansi 4,65 , analisis hasil post-test heading dapat dilihat pada tabel.3 sebagai berikut :

Item Analisis	Item Nilai
Jumlah atlit	24
Rata	11,7
Standar Deviasi	2,2
Variansi	4,65
Hasil Minimum	9
Hasil Maximum	16
Jumlah	281

Sumber : Data Olahan Penelitian (2013)

**Tabel 4. Distribusi Frekwensi Hasil Heading Pada Permainan Sepak Bola.**

No	Test Akhir	F	Kumulatif
1	9	4	16,7
2	10	5	37,5
3	11	4	54,2
4	12	2	62,5
5	13	3	75
6	14	3	87,5
7	15	2	95,8
8	16	1	100

Sumber : Data Olahan Penelitian (2013)

**Tabel 5. Distribusi Frekwensi Hasil Ketepatan *Heading* pada permainan sepak bola.**

No	Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Sampel	24	24
2	Mean/rata-rata	10,2	11,7
3	Std. deviasi	1,9	2,2
4	Variansi	3,54	4,65
5	Nilai Min	7	9
6	Nilai Max	13	16
7	Sum	244	281

#### 4. Hasil Analisis Data

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dilihat pada tabel 6 berikut ini :

**Data Distribusi Frekwensi Hasil Ketepatan *Heading* Pada permainan Sepak Bola awal dan akhir**

Deskripsi	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
LHitung	0,071	0,026
LTabel	1,714	1,714

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak terdapat Pengaruh yang signifikan latihan *back up* ( X ) dengan hasil *Heading* ( Y ) pada permainan sepak bola di SSB Patriod Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat 2013.

Ha : Terdapat Pengaruh yang signifikan latihan *back up* ( X ) dengan hasil *Heading* ( Y ) pada permainan sepak bola di SSB Patriod Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat 2013.

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis T dengan hasil terlihat pada tabel 7 sebagai berikut :

#### Data Ringkasan Uji Hipotesis

Statistik	<i>D</i>
N	24
Rata-rata	32,8
S <sup>2</sup>	35,56
S	17.78
t hitung	-7,5
t table	1,714

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan Uji t, diperoleh Thitung sebesar -7,5 sedang kan ttabel 1,714 pada tarap signifikan 0,05 karena thitung lebih kecil dari ttabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa hasil ketepatan *heading* setelah dilakukan latihan *back up* lebih bagus dari pada sebelum dilakukan latihan *back up*, pada tarap alfa 0,05 dan tingkat kepercayaan sebesar 95 %.

#### 5. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian yangawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan *back up* dengan hasil *Heading* pada permainan sepak bola di SSB Patriod Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotes yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *back up* terhadap *heading*, ini menggambarkan bahwa hasil *heading* berpengaruh terhadap latihan *back up* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan *heading* pada permainan sepak bola. Untuk mencapai tujuan yang



dikehadaki dalam latihan, maka diperlukn suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidak nya tujuan yang akan di capai akan dipengaruhi oleh penerapa prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan.

Pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: terdapat pengaruh latihan back up ( X ) yang signifikan dengan hasil heading ( Y ). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitng sebesar -7.5 dan ttabel 1.714 berarti thitng < ttabel dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak Ha diterima.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan laihan back up terhadap hasil heading pada permainan sepak bola di SSB Patriod Muda U-15 Kuok Bangkinang Barat 2013.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisa uji t menghasilkan Thitung sebesar -7,5 sedang kan ttabel 1,714 pada tarap signifikan 0,05 karena thitung lebih kecil dari ttabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa hasil ketepatan *heading* setelah dilakukan latihan back up lebih bagus dari pada sebelum dilakukan latihan back up, pada tarap alfa 0,05 dan tingkat kepercayaan sebesar 95 %.

##### **2. Saran**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada :

1. Atlit, Supaya selalu melakukan latihan back up untuk dapat meningkatkan ketepatan *heading* pada pemain sepak bola.
2. Atlit, Supaya selalu serius,disiplin dalam latihan agar bisa mendapat prestasi yang memuaskan.
3. Pelatih, meningkatkan pengetahuan untuk melakukan berbagai macam bentuk latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam memberikan materi latihan
4. Kepada semua pemain Patriod Muda Kuok Bangking Barat diharapkan meningkatkan latihan untuk meningkatkan ketepatan agar kemampuan *heading* dapat lebih baik dan cepat.
5. Pelatih harus mempunyai program latihan agar latihan terencana.
6. Peneliti selanjutnya, agar menggunakan sampel yang lebih besar guna mendapatkan data yang lebih sempurna dan akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faruq Muhyi Muhammad, 2008, *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*, PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hidayat Amin, 2006, *Buku Petunjuk dan Data Olahraga*, PP. Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang.
- Koger Robert, 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*, Sakamitra Kompetensi, Jakarta.
- Koni. 1986, *Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional*, Jakarta
- Luxbacher Joe, 2004, *Taktik dan Teknik Bermain*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- M.E Winarno, 2006, *Tes Keterampilan Olahraga*, Universitas Negeri Malang.
- Mielke Danny, 2007, *Dasar-dasar Sepak Bola*, Pakar Raya, Bandung.
- Sajoto Muhammad, 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*, Dahara Prize, Semarang.
- Satriya, 2007. *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sugiono, 2008, *Metode Penelitian Pendidikan*, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.
- Sukatamsi, 2001, *Permainan Besar I Sepak Bola*, Universitas Terbuka, Jakarta.