

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *HEADING* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Eksperimen pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar sarjana pendidikan



**Oleh**

**LUVY KRISDIANARA  
162191066**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2020**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENGARUH VARIASI LATIHAN *HEADING* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA” (Eksperimen pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020

Yang membuat Pernyataan

LUVY KRISDIANARA

162191066

## ABSTRAK

LUVY KRISDIANARA. 2020. **Pengaruh Variasi Latihan *Heading* terhadap Peningkatan Keterampilan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Sepak bola adalah permainan beregu dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar. Di SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya U-15 keterampilan gerak dasar permainan sepak bola khususnya *heading* masih relatif rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar *heading* secara baik dan benar. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *heading* dalam sepak bola. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, variasi latihan *heading* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya, didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan  $t^{\text{hitung}}$  sebesar 9,09 berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t^{\text{tabel}}$  sebesar 1,73)

Kata Kunci : *Heading*, Latihan, Sepak Bola, Teknik Dasar, Variasi Latihan

## **ABSTRACT**

**LUVY KRISDIANARA. 2020. *The Effect of Heading Exercise Variations on Increasing Heading Skills in Football Games.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.**

*Football is a team game played by 11 people from each team, one of the factors that affect the performance of soccer players is the mastery of basic techniques. At SSB Bufal FC, Tasikmalaya Regency U-15, the basic movement skills of soccer, especially headings, are still relatively low, many of them have not been able to carry out basic heading techniques properly and correctly. The purpose of this study was to determine the effect of variations in heading training on improving heading skills in soccer games at SSB Bufal FC Tasikmalaya Regency. The research method used was an experimental method and the instrument in this study was the soccer heading test. The population and sample in this study were SSB Bufal FC Tasikmalaya Regency as many as 20 people using saturated sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, variations in heading exercises have a significant effect on heading skills in soccer games at SSB Bufal FC Tasikmalaya Regency, supported by research data using  $t$ -count of 9.09 is outside the area of acceptance of the hypothesis ( $t$ -table of 1.73)*

*Keywords: Heading, Training, Football, Basic Techniques, Variations of Exercises*

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan *Heading* terhadap Peningkatan Keterampilan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya sekaligus sebagai dosen pembimbing II yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga

akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.

4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Pelatih Kepala SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya yang telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
6. Ayahanda Koswara dan Ibunda Titing Kurniasih tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2016 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Agustus 2020

Penulis,

**Luvy Krisdianara**

**162191066**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGUJI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Operasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Konsep Latihan .....	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan .....	10
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> )	10
1) Penambahan Beban .....	11
2) <i>Overtraining</i> .....	12
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi .....	13
2.1.1.3.3 Intensitas Latihan .....	14

2.1.1.3.4	Kualitas Latihan .....	15
2.1.2	Konsep Variasi Latihan .....	16
2.1.2.1	Pengertian Variasi Latihan.....	16
2.1.2.2	Prinsip Variasi Latihan.....	16
2.1.2.3	Faktor-faktor Variasi Latihan.....	17
2.1.2.4	Fungsi Variasi Latihan .....	17
2.1.2.5	Jenis-jenis Variasi Latihan <i>Heading</i> .....	18
2.1.2.6	Implementasi Variasi dalam Latihan.....	18
2.1.2.7	Kelebihan dan Kekurangan Variasi Latihan.....	18
2.1.3	Konsep Permainan Sepakbola.....	19
2.1.3.1	Pengertian Permainan Sepak Bola .....	19
2.1.3.2	Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola .....	22
2.1.3.2.1	Lapangan Permainan .....	22
2.1.3.2.2	Perlengkapan Permainan .....	23
2.1.3.3	Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	23
2.1.4	Teknik <i>Heading</i> dalam Permainan Sepak Bola .....	24
2.1.5	Analisis Gerak <i>Heading</i> .....	27
2.1.6	Variasi Latihan <i>Heading</i> .....	29
2.1.6.1	Latihan <i>Heading</i> Berpasangan .....	29
2.1.6.2	Latihan <i>Heading</i> Bola Digantung .....	31
2.1.6.3	Latihan <i>Heading</i> dengan Membentuk Segitiga .....	32
2.1.6.4	Latihan Menyundul Bola dengan Melompat .....	32
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3	Kerangka Konseptual .....	35
2.4	Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III</b>	<b>PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1	Metode Penelitian .....	36
3.2	Variabel Penelitian .....	36
3.3	Desain Penelitian .....	37



3.4 Populasi dan Sampel .....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.6 Instrumen Penelitian .....	39
3.7 Teknik Analisis Data .....	41
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Deskripsi Data .....	45
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir .....	45
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	46
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas .....	46
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola .....	22
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola .....	23
Gambar 2.4 <i>Heading</i> Menggunakan Dahi .....	25
Gambar 2.5 <i>Heading</i> ke Bawah .....	26
Gambar 2.6 <i>Dive Header</i> .....	27
Gambar 2.7 Visualisasi Latihan <i>Heading</i> dengan Cara Berpasangan ....	30
Gambar 2.8 Latihan <i>Heading</i> dengan Cara Berpasangan .....	30
Gambar 2.9 Latihan <i>Heading</i> Menyundul bola dengan bola digantung	31
Gambar 2.10 Latihan <i>Heading</i> Menyundul bola dengan bola digantung	31
Gambar 2.11 Latihan <i>Heading</i> dengan Membentuk Segitiga .....	32
Gambar 2.12 Latihan <i>Heading</i> dengan Membentuk Segitiga .....	32
Gambar 2.13 Menyundul bola dengan melompat .....	33
Gambar 2.14 Menyundul bola dengan melompat .....	33
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	37
Gambar 3.2 Tes Menyundul Bola/ <i>Heading</i> .....	40
Gambar 3.3 Tes <i>Heading</i> .....	40

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan .....	15
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Heading</i> .....	45
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes .....	46
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalis Data .....	46
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	46
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Heading</i> ) .....	53
Lampiran 2. Program Latihan .....	54
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal .....	56
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	57
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....	58
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	58
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas .....	59
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	60
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	62
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	63
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	64
Lampiran 12. Dokumentasi Sampel.....	65
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis.....	69