

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan,

Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. (hlm.69).

Menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik” (hlm.12). Sedangkan menurut Badriah (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang

sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Teatical 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 taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psycological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional

dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis” (hlm.2-3).

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.1.1.3.Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011)

mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1. Prinsip Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban

latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cidera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

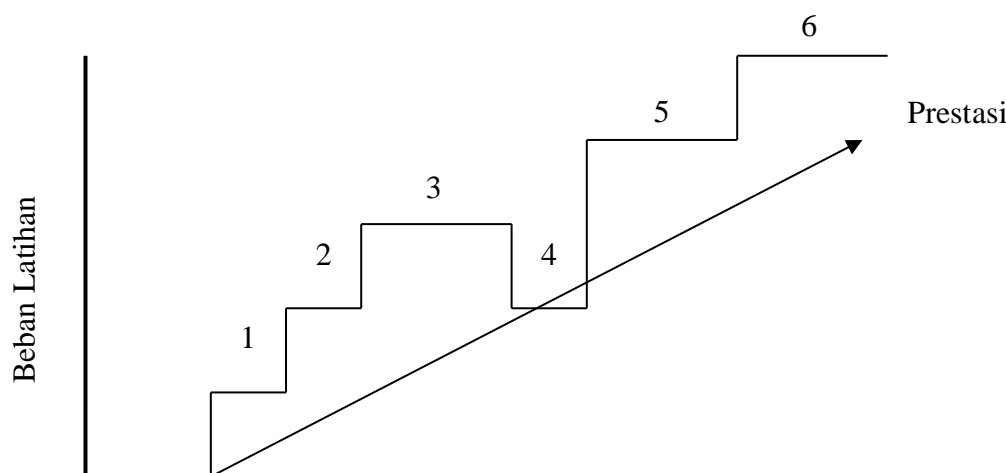
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas,

frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.3. Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung

kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4. Variasi Latihan

Menurut Herdiansyah (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja yang diperlukan oleh atlet secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola misalnya, bisa melakukan dengan berbagai variasi latihan diantaranya latihan *heading* dengan cara berpasangan, latihan *heading* menyundul bola dengan bola digantung, latihan *heading* dengan membentuk segitiga dan latihan menyundul bola dengan melompat.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *heading* dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2. Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.2.1. Sejarah Sepak Bola

Permainan sepak bola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintesis yang lebih ringan. Menurut Herwin (2014) “Peralihan perkembangan sejarah permainan sepak bola menurut, terbagi menjadi sejarah sepak bola kuno dan sejarah sepak bola modern” (hlm.3).

1) Sejarah Sepak Bola Kuno

Permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani Kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan episkyros. Pertandingan dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan 13 tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal dengan nama Harpostum, dengan tujuan yang hampir sama dengan Episkyros. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masingmasing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan-jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

2) Sejarah Sepak Bola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepak bola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama *Cambridge Rules of Football*. Selanjutnya pada 22 Mei 1904, *Federation Internationale de*

Football Association (FIFA) didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepak bola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepak bola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepak bola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepak bola modern.

3) Sejarah Sepak Bola Indonesia

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepak bola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bond-bond* sepak bola pribumi yang diprakasai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepak bola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

2.1.2.2. Pengertian Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-

masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendi (dalam Aprinova dan Saputra, 2016) bahwa sepak bola adalah “Salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan” (hlm.63).

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Sudjarwo (2015) sepak bola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.1). Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2010) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama 8 dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang (*kipper*). Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49).

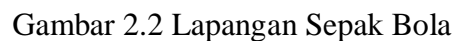
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kipper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

2.1.2.3. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

2.1.2.3.1 Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus



2.1.2.3.2 Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2018: 3).



Gambar 2.3 Bola Sepak Bola
Sumber : <http://publicdomainvectors.org>

2.1.2.3.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakan. Dilihat dari gerak umum, sepak bola secara lengkap diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif juga. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan yang kompleks. Sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan di lapangan luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan *skill* yang dipunyai dirinya.

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23). Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4). Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: “1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3)

menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*)” (hlm.17).

Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang” (hlm.17). Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2012), adalah

Semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola. (hlm.17)

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang dapat dijangkau oleh temannya untuk mendapat umpan atau operan, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari *zig-zag* untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan pemain menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.3 Teknik *Heading* dalam Permainan Sepak Bola

Heading adalah keterampilan unik yang hanya ada di sepak bola tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola. sebagian besar dari pertandingan sepak bola di mainkan di tanah lapangan, namun menyundul bola/*heading* adalah bagian yang tak terpisahkan darinya. Menyundul bola atau *heading* adalah keterampilan yang membutuhkan pendekatan logis dan seksama saat memperkenalkannya ke pada pesepak bola muda. Pemain yang ada dalam tahapan ini sebaiknya mendapatkan pengalaman dasar dalam menyundul bola sejak dini dan sebaiknya membentuk fondasi teknik-teknik sederhana.

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai dengan baik, dengan menguasai teknik menyundul bola permainan sepak bola akan lebih menarik dan tim yang menguasai teknik menyundul bola lebih besar kemungkinannya untuk memenangkan pertandingan. Danny Mielke (2019) mengatakan bahwa “Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Proses menggerakkan tubuh ke posisi yang tepat pada dasarnya sama seperti gerak yang digunakan untuk keterampilan mengontrol bola lainnya” (hlm.49).

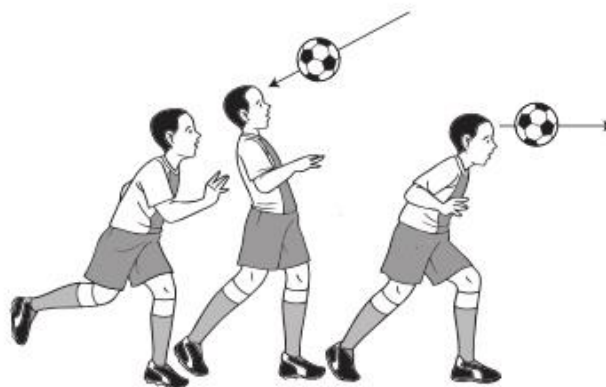
Heading sangat penting untuk mendominasi permainan di udara, Memiliki kemampuan *heading* yang baik akan membantu anda mendominasi di depan gawang. Anda juga akan dapat mencetak lebih sering pada tendangan sudut. Menurut Al-Hadiqie (2013) “Dengan menggunakan *heading* tim anda dapat menggunakan taktik bola panjang dan benar-benar memborbardir lawan dengan umpan-umpan panjang menuju area penalti: (hlm.34).

Sedangkan menurut menurut Mielke (2019) “*Heading* memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan, Para pemain bisa melakukan heading ketika sedang melompat, melompat ke depan, menjatuhkan diri(*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim” (hlm.50). Dalam permainan sepak bola, pemain dapat menggunakan kepala untuk menyundul atau menanduk bola. Keterampilan ini disebut dengan istilah *heading*. *Heading* dapat dilakukan ketika sedang melompat kedepan, menjatuhkan diri atau saat sedang diam.

2.1.3.1. *Heading* Menggunakan Dahi

Menurut Mielke (2019)

Gerakkan tubuh ke jalur melayangnya bola, usahakan selalu mengerakkan kaki sehingga bisa menyesuaikan saat bola sampai kepadamu. Sentuhlah bola dengan menggunakan dahi, tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut dan pertahankan keseimbangan kaki ketika bola mendekat. Usahakan untuk selalu menjemput bola dan jangan menunggu bola mendatangi kepala, gerakkan tubuh bagaiann atas dari posisi melengkung menuju ke bola ketika bola mendekat. Melompat ke udara ketika melakukan *heading*, gunakan kaki untuk melontarkan tubuh menuju ke bola dan arahkan bola ke sasaran. (hlm.50)



Gambar 2.4 *Heading* Menggunakan Dahi
Sumber : <http://pustakamateri.web.id>

2.1.3.2. *Heading* ke Bawah

Melakukan *heading* ke tanah menurut Mielke (2019) “Jika ingin melakukan mengontrol bola seperti pada gerakan *trapping*. Membelokkan bola ke tanah bisa berfungsi sebagai cara untuk *passing* ke teman satu tim” (hlm.52). Sentuhlah bola pada sisi bagian atas menggunakan dahi. Ketika menyundul bola, belokkan kekuatan ke arah bawah dengan tetap menundukkan kepala dan posisi badan condong ke depan.

Seimbangkan badan agar pada saat sesudah perkenaan badan bisa di kuasai dengan baik sehingga tidak terjatuh.



Gambar 2.5 *Heading* ke Bawah
Sumber : <http://keepsho.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>

2.1.3.3. *Dive Header*

Menurut Sutrisno (2019) ”*dive header* adalah “Menjatuhkan diri untuk menanduk bola. Kemampuan ini dapat dilakukan pada situasi tertentu, *dive header* dapat digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak sejajar ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi” (hlm.3). *Heading* sambil menjatuhkan tubuh sering dilakukan di dekat gawang. Pemain penyerang yang berusaha memasukkan bola ke gawang akan maju dan menjatuhkan diri menuju titik persentuhan dengan bola. Aksi ini biasanya diperlukan ketika pemain penyerang tidak bisa menjangkau bola dengan berlari melainkan dengan menjatuhkan diri. Sebagai tambahan, pemain belakang bisa melakukannya untuk menjauhkan bola dari posisi berbahaya yang mengancam gawangnya.

Heading untuk menang menurut Mielke (2019) “Melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan” (hlm.53). Keputusan memainkan bola menggunakan kepala daripada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi pemain. Di daerah penyerangan pada sepertiga lapangan permainan, penggunaan kepala biasanya menunjukkan bahwa pemain memiliki peluang untuk memasukkan bola ke gawang atau setidaknya melakukan *heading* kepada teman satu tim yang berada dalam posisi mencetak gol. Mencungkit bola menggunakan bagian atas kepala sangat efektif.

Di daerah pertahanan pada sepertiga lapangan, melakukan *heading* biasanya dilakukan dengan kuat ke arah menjauhi gawang, sehingga bola keluar lapangan pertandingan atau kembali ketengah-tengah lapangan pertandingan. Cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam melakukan *heading* adalah dengan meningkatkan kemampuan meloncat. Memenangkan *heading* mungkin mengharuskan pemain untuk meloncat melebihi pemain lawan.



Gambar 2.6 *Dive Header*

Sumber : <http://topfootballgoalandskill.blogspot.co.id/2009/03/diving-header>

2.1.4. Analisis Gerak *Heading*

Menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dua cara, yakni (1) Menyundul bola dalam keadaan diam ditempat; dan (2) Menyundul bola yang dilakukan dengan cara melompat. Kedua cara tersebut dilakukan dalam keadaan dan tujuan yang berbeda. Misalnya menyundul bola dalam keadaan diam ditempat, pemain melakukan sundulan bola tidak merubah posisi badannya, dalam hal ini bola datang tepat didepan dahi pemain dan oleh pemain tersebut bola tersebut disundul kearah depan atau atas samping kiri/ kanan arah depan, tujuannya antara lain adalah untuk mengoper bola pada temannya.

Menyundul bola yang dilakukan dengan mendahului melompat, pemain melakukannya apabila bola sedikit jauh dari jangkauannya hanya dapat diraih dengan didahului melompat terlebih dahulu, misalnya saat memperebutkan bola di atas kepala antara pemain tersebut dengan lawannya.

Secara mekanik dilihat dari kecepatan bola yang disundul, maka bola dari hasil melompat hasilnya dapat lebih cepat daripada pemain tersebut menyundul bola dalam keadaan diam ditempat, hal ini terjadi bola disundul dengan cara melompat ada tambahan tenaga dari lentingan badan saat di udara. Secara mekanik bola dilakukan oleh bagian dahi, karena bagian dahi adalah bagian yang paling lebar daripada bagian kepala lainnya, juga dilihat dari bentuk tulangnya, maka tulang dahi (*os frontale*) adalah bagian tulang yang paling tebal sehingga lebih kuat untuk menghasilkan sundulan bola yang baik, maka perkenan bola dengan dahi harus searah atau tujuan bola yang hendak di sundul, misalnya bila bola tersebut akan

diarahkan ke depan, maka perkenaan bola dengan dahi harus pada tengah-tengahnya, sehingga bola terdorong ke arah depan. Sedangkan bila bola tersebut akan diarahkan ke bagian sisi kiri arah depan, maka bagian bola tersebut disundul tepat pada bagian sisi kiri bola.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola, sebagai berikut :

- 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi dagu ditraik merapat ke leher.
- 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) dibawah rambut kepala.
- 4) Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat menyundul bola, sebagai berikut:

- 1) Pandangan mata tidak ke arah bola atau mata dipejamkan.
- 2) Otot-otot leher tidak dikuatkan (dikeraskan), dagu tidak ditarik ke arah dada, dagu merapat pada leher.
- 3) Menyundul bola tidak tepat pada dahi, mengenai kepala di atas dahi.
- 4) Bola tidak tepat mengenai dahi, tapi mengenai bagian kepala samping, karena pada saat memutar badan pada panggul terlambat atau terlalu cepat.

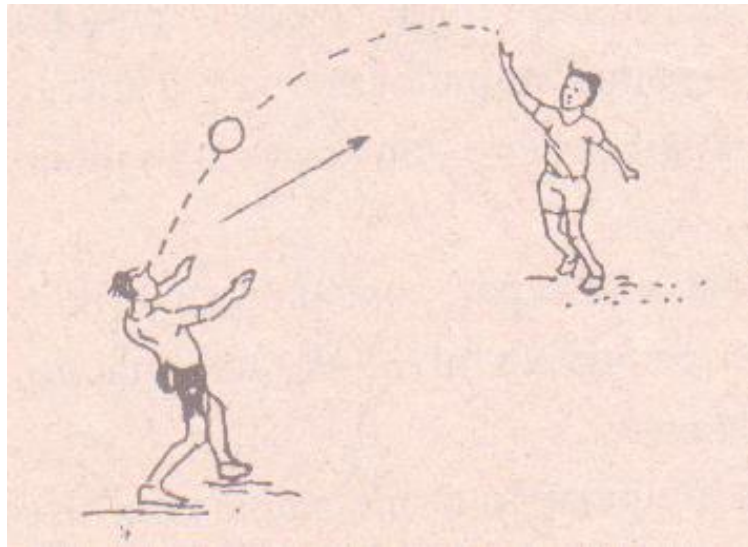
2.1.5. Variasi Latihan *Heading*

2.1.5.1. Latihan *Heading* dengan Berpasangan

Pelaksanaan latihan *heading* dengan berpasangan :

- 1) Bola dipegang kemudian dilemparkan sendiri ke atas kepala, kemudian bola disundul ke arah teman di depannya.

- 2) Teman pasangan di depannya menangkap bola, bola dipegang, dilemparkan sendiri ke atas kepala, kemudian bola disundul kembali ke arah teman di depannya, demikian seterusnya.
- 3) Selanjutnya seorang sebagai pelempar bola (pengumpan), teman pasangannya menyundul bola ke arah pelempar. Demikian seterusnya bergantian.



Gambar 2.7 Menyundul Bola dengan Dilempar Teman
Sumber : Soekatamsi (2010)

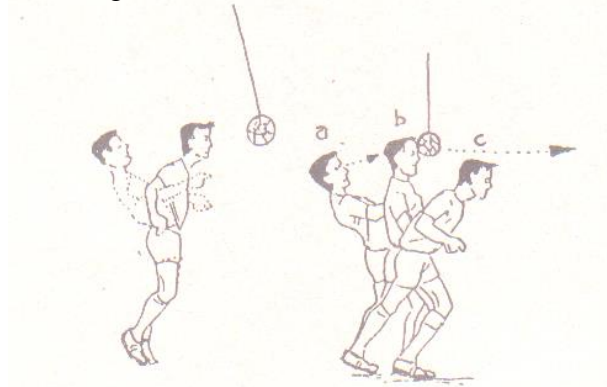


Gambar 2.8 Variasi Latihan Menyundul Bola dengan Dilempar Teman
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.5.2. *Heading Bola Digantung*

Sikap berdiri, bola digantung setinggi dahi. Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri tegak di belakang bola, kedua kaki rapat atau kangkang ke muka-belakang, otot-otot leher dikuatkan, pandangan mata pada bola. Kemudian dengan kekuatan otot-otot perut dan kekuatan lutut diluruskan, badan diayunkan ke depan hingga dahi tepat mengenai tengah belakang bola.

- 1) Latihan menyundul bola langsung ke arah depan
- 2) Latihan menyundul bola dan menghentikan
- 3) Seperti latihan (a), dengan memutar badan ke kanan atau ke kiri
- 4) Seperti latihan (b), dengan memutar badan ke kanan atau ke kiri



Gambar 2.9 Latihan *Heading* Menyundul Bola dengan Bola Digantung

Sumber : Soekatamsi (2010)

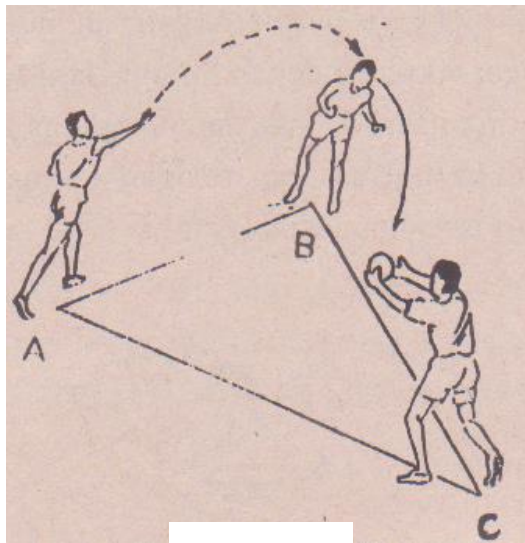


Gambar 2.10 Latihan *Heading* Menyundul Bola dengan Bola Digantung

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.5.3. Latihan *Heading* dengan Membentuk Segitiga

Tiga orang pemain A, B dan C berdiri membuat bentuk segitiga. A melempar bola melambung ke arah depan B, B menyundul bola ke arah C. C menangkap bola kemudian melemparkan bola melambung ke arah depan B, B menyundul bola ke arah A, A menangkap bola. Dan seterusnya berganti-ganti yang menyundul bola.



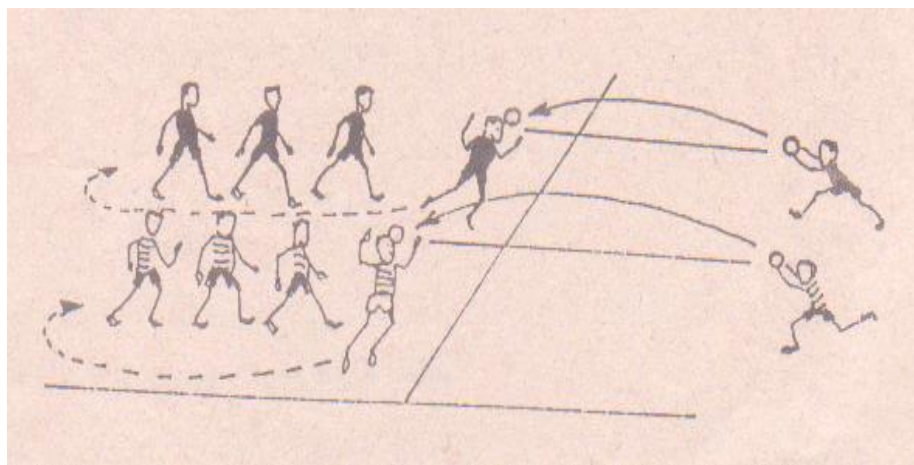
Gambar 2.11 Menyundul bola Membentuk Segitiga
Sumber : Soekatamsi (2010)



Gambar 2.12 Variasi Latihan Menyundul Bola Membentuk Segitiga
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.5.4. Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola

Pelaksanaannya : pemain berdiri baris berbaris berjajar, seorang pemain dengan berdiri di dengan barisan dengan jarak lebih kurang 8 meter sampai 15 meter. Bola dilemparkan ke arah atas pemain yang di depan, pemain yang di depan segera menyundul kembali ke arah pemain pelempar setelah menyundul bola segera ke arah pemain pelempar setelah menyundul bola segera lari ke belakang barisan dan seterusnya, selanjutnya giliran yang menjadi pelempar bola.



Gambar 2.13 Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola dengan Berdiri Baris Berjajar
Sumber : Soekatamsi (2010)



Gambar 2.14 Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola dengan Berdiri Baris Berjajar
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Eka Fajar Nurdiansyah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Fajar Nurdiansyah bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan *heading* antara menggunakan metode individual dengan metode kelompok terhadap hasil *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *heading* terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Eka Fajar Nurdiansyah seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *heading*. Sampel dalam penelitian Eka Fajar Nurdiansyah adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Eka Nurdiansyah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3. Kerangka Konseptual

Melakukan kegiatan dengan sistematis dan berulang serta menambah beban setiap kali melakukannya, maka dalam diri pelakunya akan terjadi perubahan dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukannya. Misalnya jika seseorang melakukan gerakan *heading* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *heading* orang tersebut akan meningkat.

Hasil latihan akan makin efektif apabila materi latihan yang digunakan dirasakan mudah oleh siswa dan proses pelatihannya disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa akan lebih memudahkan siswa menguasai fungsi gerak.

2.4. Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “Variasi latihan *heading* berpengaruh terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Karya Remaja FC Kabupaten Garut”.