



**PENGARUH LATIHAN DENGAN NET TERHADAP KETERAMPILAN
HEADING PADA PEMAIN SEPAKBOLA REMERO FC**

Hartono, R^{1,a)}, Janiarli, M², Aluwis³

^{1,2,3}Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

^{a)}e-mail: rudyormell@gmail.com

ABSTRACT

This research started from the observations of researchers in the field who saw that the Heading Skills of Remero FC Football Players were still not good, seen when heading the ball towards the goal in an effort to score goals and block the ball. This study aims to determine the effect of training with the net (X) on heading skills (Y). This study used an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were Remero FC Football Players totaling 25. While the sampling technique used Random Sampling which means random sampling, so the number of samples was 16. The design of this study used a Pre-test and Post-test using the Heading test instrument from Nurhasan . Data analysis and research hypothesis testing used an independent t test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$. The results showed that net training had an effect on heading skills, where the average score of 16.69 in the pre-test increased by 5.69 or 6% to 22.38 in the post-test. The statistical results show that ($t_{count} 10,892 > t_{table} 1,753$). The conclusion in this study is that training with the net has an effect on the heading skills of Remero FC football players.

Keywords: *Net, Skill, Heading*

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC masih kurang baik, terlihat pada saat menyundul bola ke gawang dalam usaha mencetak gol dan menghalau bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan dengan Net (X) terhadap Keterampilan *Heading* (Y). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Remero FC berjumlah 25. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling* yang artinya pengambilan sampel secara acak, sehingga jumlah sampel menjadi 16. Desain penelitian ini menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes *Heading* dari Nurhasan. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan dengan Net berpengaruh terhadap Keterampilan *Heading*, dimana skor rata-rata 16.69 pada *Pre-test* meningkat sebesar 5.69 atau 6% menjadi 22.38 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 10.892 > t_{tabel} 1.753$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan dengan Net berpengaruh terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC.

Kata Kunci: Net, Keterampilan, *Heading*

©Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*). Belakangan ini, tidak sedikit pemain dan pelatih sepak bola yang memperoleh banyak uang akibat berhasil meraih prestasi di kompetisi-kompetisi yang digelar. Terkait upaya dalam meningkatkan dan meraih prestasi yang gemilang dalam sebuah kompetisi sepak bola, salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melakukan pembinaan.

Pembinaan adalah suatu proses, usaha, dan kegiatan penyempurnaan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Melalui pembinaan, menurut UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 pasal 1 dan 2, akan tercapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.

Tujuan permainan sepakbola adalah setiap regu atau tim kesebelasan berusaha untuk menguasai jalannya pertandingan dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan serta berusaha mempertahankan atau mencegah gawang kemasukan gol melalui penyusunan taktik dan pertahanan yang kuat sampai akhir pertandingan selesai. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola yaitu bagaimana pemain tersebut dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya.

Pemain sepakbola harus menguasai berbagai teknik dasar yang terdiri dari menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*),

menggiring bola (*dribbling*), mentekel (*tackling*), dan lemparan kedalam (*throw-in*). Teknik-teknik tersebut harus dimiliki oleh pemain dengan baik, sehingga kemampuan atau keterampilan yang dimiliki dapat dilakukan dengan maksimal. Maka penting bagi pelatih untuk mengajarkan dan melatih para pemainnya bagaimana cara bermain sepakbola dengan baik dan benar guna terbentuknya kematangan dan keterampilan yang baik. Salah satu keterampilan yang harus dilatih adalah keterampilan menyundul bola atau *heading*.

Arifan, Barlian & Afrizal (2022: 74) *Heading* adalah teknik dasar yang penting dalam sepakbola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Luxbacher (2016: 103) juga menjelaskan bahwa saat melakukan *Heading* berusahalah untuk mengontak bola pada titik tertinggi dari lompatan, tahan posisi badan yang melengkung hingga momen yang paling akhir, kemudian sentakkan badan ke depan ke arah bola, jaga agar leher dan kepala tidak bergerak. Putra & Afrizal (2020: 620) *Heading* bola merupakan salah satu dari keterampilan dasar dalam permainan sepakbola, gerakan *Heading* bola selain bertujuan untuk menghalau operan yang melambung dari lawan, salah satu *Heading* yang tepat pada saat yang dimaksud adalah *Heading* agar bisa dapat bola yang kita inginkan. Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli sebelumnya, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa *Heading* adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuannya adalah untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan, mengumpan dan untuk memutuskan atau membuang bola dari serangan lawan.

Kemampuan menyundul bola atau *heading* dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, menyundul bola sambil berdiri, sambil terbang atau melayang, dan melompat ke atas atau *jump heading*. Di Remero FC kemampuan menendang dan menggiring sudah baik karena setiap latihan selalu diberikan materi menendang dan menggiring. Untuk *heading* atau menyundul kurang mendapat waktu latihan yang cukup. Sehingga para pemain Remero FC masih ada rasa

takut dan ragu untuk melakukannya karena kurangnya latihan. Padahal salah satu teknik dasar sepakbola adalah menyundul bola (*heading*). Untuk dapat melakukan *heading* yang baik diperlukan teknik yang benar karena *heading* merupakan salah satu cara mencetak gol, menghalau bola, dan mengoper bola dalam permainan sepakbola.

Remero FC merupakan salah satu Tim Sepakbola yang berada di Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau yang berdiri pada tahun 2013 dan pada saat ini dipimpin oleh Bapak Herman. Adapun prestasi yang pernah diraih selama mengikuti turnamen-turnamen adalah menjadi Juara 1 di Open Turnamen Muara Musu pada tahun 2015, Juara 1 kelompok umur 19 tahun ke bawah di Babussalam pada tahun 2018 dan Juara 1 kelompok umur 20 tahun ke bawah di Babussalam pada tahun 2019. Setelah prestasi-prestasi tersebut Tim Remero FC tidak pernah lagi menjadi Juara sampai saat ini.

Kemudian untuk menguasai teknik yang baik dan benar, perlu dilakukan pembinaan dan latihan dengan menggunakan suatu cara yang benar. Latihan *heading* dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan. Dari beberapa latihan tersebut salah satu diantaranya adalah dengan cara permainan dan salah satu cara permainan itu adalah permainan menggunakan net/pembatas dengan memindahkan bola menggunakan kepala melalui atas net.

Sukadiyanto (2011: 1) Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Menurut Tribun Pontianak, Net adalah jaring yang dibuat khusus untuk pembatas dalam permainan olahraga, antara satu tim atau regu dengan regu lainnya. Sedang menurut KBBI Net adalah jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga, seperti bulutangkis, tenis, dan lain-lain, dipasang melintang membagi lapangan menjadi dua bagian. Jadi, latihan dengan net adalah proses

untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan alat tubuh, dan psikis dengan menggunakan alat yang membagi lapangan menjadi dua bagian.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada Pemain Sepakbola Remero FC, terlihat para pemain masih mengalami kendala untuk melakukan teknik dasar yang terdapat didalam Permainan Sepakbola diantaranya *Heading*. Ini dapat terlihat pada waktu menyundul bola kegawang dalam usaha mencetak gol, sehingga dengan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Selain itu pada saat menghalau bola tinggi dari daerah pertahanan yang belum begitu keras dan kuat. Kemudian latihan *heading* dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan. Dari beberapa latihan tersebut salah satu diantaranya adalah dengan cara permainan dan salah satu cara permainan itu adalah permainan menggunakan net/pembatas dengan memindahkan bola menggunakan kepala melalui atas net. Dari penjelasan yang telah dijelaskan, penyebab dari permasalahan teknik *Heading* tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi *Heading* adalah kurangnya kerja sama antar teman satu tim, terlihat pada saat mau melakukan *Heading* pemain masih ragu-ragu dan bola tidak terarah dengan baik. Latihan *heading* masih dilakukan secara berpasangan dan individu, untuk cara permainan kurang diberikan oleh pelatih, sehingga kemampuan *heading* masih kurang. Karena dengan menggunakan secara berpasangan dan individu para pemain Sepakbola Remero FC masih merasa takut dan ragu melakukan *heading* pada saat bermain di lapangan. Penggunaan inovasi yang baru juga harus dilakukan pada teknik-teknik dasar yang lain, sehingga latihan tidak hanya monoton. Latihan menendang masih menggunakan cara berpasangan dan permainan yang monoton, begitu juga latihan menggiring bola yang masih menggunakan cara berpasangan di tim Remero FC. Untuk latihan *heading* dengan menggunakan permainan net di tim Remero FC belum pernah dilakukan dan hanya menggunakan cara

berpasangan, serta kurangnya motivasi pemain untuk menjadi seorang pemain profesional. Ini terlihat saat mengikuti sesi latihan, masih ditemukan beberapa pemain yang kurang serius dalam mengikuti proses latihan.

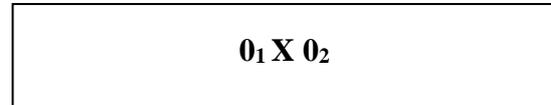
Sedangkan Faktor eksternal antara lain: latihan hanya terfokus pada permainan, tidak ada pembinaan tentang taktik bertahan dan menyerang, tidak berjalannya program latihan dengan baik terlihat pada saat latihan pelatih lebih menekankan kepada tingkat kebugaran fisik, seperti lari bolak balik, lari zig-zag, lari keliling lapangan sepakbola dan lari dengan membawa bola dengan cepat yang merupakan latihan fisik, latihan tekniknya seperti teknik dasar menendang bola, kontrol bola, *shooting*, *dribbling* dan lemparan ke dalam (*throw-in*), padahal masih ada lagi latihan teknik seperti latihan *Heading*, yang berguna untuk menghemat tenaga ketika saat bermain tanpa harus banyak berlari dan peralatan latihan sepakbola yang masih kurang seperti: bola, *cone*, *stopwatch*, dan rompi.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu. Sugiyono (2018: 72) menjelaskan penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading*.

Karena dalam pelaksanaannya penelitian ini sebelum sampel diberikan perlakuan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat Keterampilan *Heading*, setelah itu baru diberikan perlakuan latihan *Heading* dengan Net. Setelah dilakukan perlakuan, maka dilakukan tes akhir (*post-test*).

Penelitian terdiri dari 2 variabel antara lain variabel bebas yaitu Latihan dengan Net, sedangkan variabel terikat yaitu Keterampilan *Heading*.



Gambar 1. Desain Penelitian Metode Eksperimen

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 November 2022 sampai dengan 18 Desember 2022 di Lapangan Sepakbola Bernabu Pasir Baru pada pukul 16.00 Wib sampai selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Remero FC yang berjumlah 25 orang. Adapun teknik yang diambil untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling* yang artinya pengambilan sampel secara acak (Budiwanto, 2017: 166). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Remero FC yang terdiri dari 16 orang dan mereka adalah para pemain yang paling aktif melakukan proses latihan dan usianya 25 tahun ke bawah.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Heading* dari Nurhasan dalam Setiawan (2013: 26). Data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut kemudian diolah dan dianalisis melalui pendekatan statistika, sehingga hasilnya dapat memberikan jawaban apakah hipotesis yang dijadikan diterima atau tidak.

Data yang telah terkumpul dari hasil *Pre-test*, *Post-test* dianalisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut: Uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, serta Uji homogenitas varians dengan uji F. Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak dan untuk melihat ada atau tidaknya Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC. Untuk melihat pengaruh metode

tersebut menggunakan rumus dari uji *t-dependent* dari Astuti dalam Kholid, Sinurat & Putra (2020: 61) dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- t : Harga uji t yang di cari
- \bar{X}_1 : Mean sampel pertama
- \bar{X}_2 : Mean sampel kedua
- D : Beda antara skor sampel 1 dan 2
- n : Pasangan
- $\sum D$: Jumlah semua beda
- $\sum D^2$: Jumlah semua beda dikuadratkan

HASIL DAN PEMBAHSAN

Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Semu yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC. Subjek dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Remero FC yang berjumlah 16 orang. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) Keterampilan *Heading* Bola pada pemain, akan diukur terlebih dahulu atau disebut dengan *Pre-test* (tes awal) untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC. Setelah data *Pre-test* terkumpul barulah pemain diberikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan Menggunakan Net.

Eksperimen dilaksanakan pada tanggal 09 November 2022 s/d 18 Desember 2022. *Pre-test* diambil pada tanggal 09 November 2022 dan *Post-test* diambil pada tanggal 18 Desember 2022 di Lapangan Sepakbola Bernabu Pasir Baru. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu, Jum'at, dan Minggu.

Hasil *Pre-test* Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC

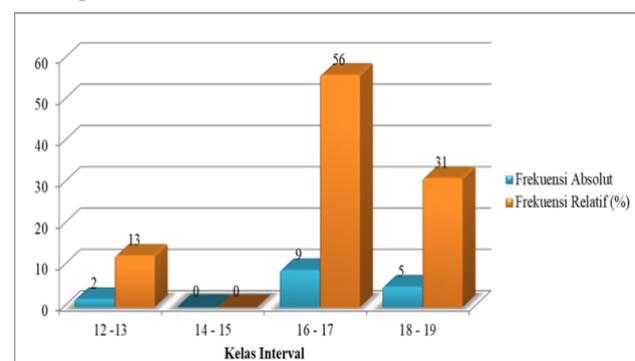
Untuk mengetahui Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC, maka

digunakan tes pengukuran dengan menggunakan tes *Heading* dari Nurhasan. Sebelum diberikan perlakuan Latihan *Heading* menggunakan Net dengan sampel 16 (n=16) diperoleh hasil *Heading* tertinggi sebesar 19 kali dan terendah 12 kali; rata-rata (*mean*) 16,69; simpangan baku (standar deviasi) adalah 1.89 dan median 17. Setelah dikonversikan ke dalam norma pengkategorian diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test* Keterampilan *Heading*

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 12 -13 | 2 | 13 |
| 2 | 14 - 15 | 0 | 0 |
| 3 | 16 - 17 | 9 | 56 |
| 4 | 18 - 19 | 5 | 31 |
| Jumlah | | 16 | 100 |

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* Keterampilan *Heading* pada tabel 4.1 dari 16 orang ternyata 2 orang sampel (13%) memiliki hasil *Heading* dengan rentang nilai 12-13 kali. Kemudian tidak ada 1 orangpun sampel (0%) memiliki *Heading* dengan rentang nilai 14-15 kali. Selanjutnya sebanyak 9 orang sampel (56%) memiliki *Heading* dengan rentang nilai 16-17 kali. Kemudian 5 orang sampel (31%) memiliki *Heading* dengan rentang nilai 18-19 kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data *Pre-test*

Hasil *Post-test* Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC

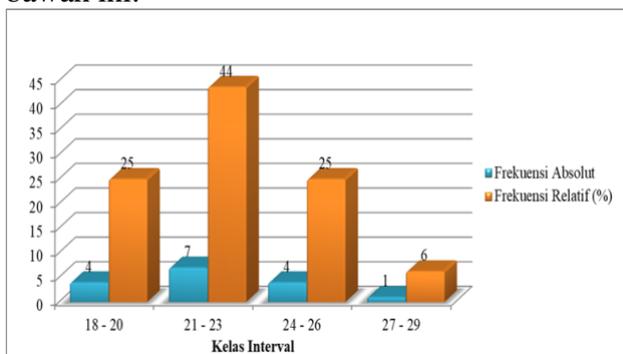
Berdasarkan hasil *post-test* tes Keterampilan *Heading* Bola dengan tes pengukuran *Heading* dari Nurhasan dan sesudah

diberikan perlakuan dengan Latihan *Heading* menggunakan Net dengan sampel 16 ($n=16$) diperoleh hasil *Heading* tertinggi sebesar 29 kali dan terendah 18 kali; rata-rata (*mean*) 22.38; simpangan baku (standar deviasi) adalah 2.80 dan median 22. Setelah dikonversikan ke dalam norma pengkategorian diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test* Keterampilan *Heading*

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 18 – 20 | 4 | 25 |
| 2 | 21 – 23 | 7 | 44 |
| 3 | 24 – 26 | 4 | 25 |
| 4 | 27 – 29 | 1 | 6 |
| Jumlah | | 16 | 100 |

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Post-test* Keterampilan *Heading* pada tabel 4.2 dari 16 orang ternyata 4 orang sampel (25%) memiliki hasil *Heading* dengan rentang nilai 18-20 kali. Kemudian 7 orang sampel (44%) memiliki *Heading* dengan rentang nilai 21-23 kali. Selanjutnya sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki *Heading* dengan rentang nilai 24-26 kali. Kemudian 1 orang sampel (6%) memiliki *Heading* dengan rentang nilai 27-29 kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram *Post-test*

Rangkuman Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji

normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan dengan Net (X) Keterampilan *Heading* (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Tes Keterampilan *Heading*

| No | Variabel Data | N | Tes | $L_{observasi}$ | L_{tabel} | Keterangan |
|----|-----------------------------|----|-----------|-----------------|-------------|------------|
| 1 | Keterampilan <i>Heading</i> | 16 | Pre-test | 0.1170 | 0.2130 | Normal |
| | | | Post-test | 0.1254 | 0.2130 | Normal |

Dari tabel 3 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas Latihan *Heading* Menggunakan Net pada taraf signifikansi 0.05 diperoleh pada tes awal $L_{observasi} 0.1170 < L_{tabel} 0.2130$, lalu pada tes akhir $L_{observasi} 0.1254 < L_{tabel} 0.2130$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal.

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah “*H_a: Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan dengan Net (X) terhadap Keterampilan Heading (Y) pada Pemain Sepakbola Remero FC*”. Data yang di peroleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “Terdapat Pengaruh dengan Net (X) terhadap Keterampilan *Heading* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **10.892** dan t_{tabel} sebesar **1.753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Tabel 4. Uji-t Data Hasil Kekuatan Otot Lengan

| Keterampilan <i>Heading</i> | Rata-rata | SD | t_{hitung} | α | t_{tabel} | Keterangan |
|-----------------------------|-----------|------|--------------|----------|-------------|------------|
| Pre-test | 16.69 | 1.89 | 10.892 | 0.05 | 1.753 | Signifikan |
| Post-test | 22.38 | 2.80 | | | | |

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan dengan Net (X) terhadap Keterampilan *Heading* (Y) pada Pemain Sepakbola Remero FC. Pada taraf alfa (α) 0.05 dengan tingkat kepercayaan 0.95%.

Pembahasan

Setelah diteliti dan dianalisis, maka dalam pembahasan kali ini Latihan *Heading* Menggunakan Net memiliki perolehan t_{hitung} sebesar 10.892 sedangkan t_{tabel} 1.753 dengan jumlah N sebanyak 16 dan taraf signifikansi 5%.

Karena t -hitung lebih besar dari t -tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan $10.892 > 1.753$, sehingga H_a menyatakan ada Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC dan H_0 menyatakan tidak ada Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2013) dengan hasil keterampilan *heading* meningkat sebesar 35.35%. kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2019) dengan hasil keterampilan *heading* meningkat sebesar 32.30% dan yang terakhir penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah (2019) dengan peningkatan kemampuan menyundul bola dengan t hitung sebesar 9.701.

Penelitian ini juga dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di Lapangan Sepakbola Bernabu Pasir Baru dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji- t mendapatkan t hitung sebesar -10.892 lebih besar dari t tabel sebesar 1.753 ($10.892 > 1.753$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 5.69 dari 16.69 menjadi 22.38. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 6%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC.

Setelah peneliti mengacu dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan diberbagai tempat dan sampel yang berbeda, maka peneliti melakukan penelitian dan mendapatkan hasil bahwa terdapat Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat

dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan dengan Net Berpengaruh terhadap Keterampilan *Heading* pada Pemain Sepakbola Remero FC yang mana *Pre-test* dengan Rata-rata 16.69 meningkat sebesar 5.69 atau 6% menjadi 22.38 pada *Post-test* dengan hasil (t hitung 10.892 > t tabel 1.753), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifan, I., Barlian, E., & Afrizal. (2020). *Pengaruh Latihan Jump to Box terhadap Kemampuan Heading*. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 73-79. ISSN. 2528-6102.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM.
- Hidayatullah, R. (2019). *Pengaruh Model Latihan Variasi terhadap Kemampuan Menyundul Bola Bagi Anak Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung 2019 di SSB Bima Putra Lampung Timur*. Universitas Lampung.
- Kholid, A., Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan Vo2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai*. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, 12(2), 58-66.
- Luxbacher, A., J. (2016). *Sepak Bola*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugroho, Y. D. (2019). *Pengaruh Latihan Juggling Bola Menggunakan Kepala terhadap Keterampilan Heading pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 8(5).
- Putra, A. T., & Afrizal, S. (2020). *Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola*. Jurnal Patriot, 2(2), 616-626. ISSN. 2655-4984.
- Setiawan, R, Y. (2013). *Pengaruh Latihan dengan Net terhadap Keterampilan Heading Sepakbola di SSB HW U-15 Kulon Progo*. UNY. Prodi Pendidikan

Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
ISBN: 979-8433-64-0.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan
Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:
Fakultas Ilmu Keolahragan UNY.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3
Tahun 2005 Tentang Sistem
Keolahragaan Nasional.