

**PENGARUH METODE LATIHAN *HEADING* INDIVIDUAL DAN
METODE LATIHAN *HEADING* BERPASANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN *HEADING* SSB BALAI BARU KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepelatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
CHAIMURIS RAHMAT
NIM. 14087173/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Heading* Individual dan Metode Latihan *Heading* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading* SSB Balai Baru Kota Padang

Nama : Chaimuris Rahmat

Nim/BP : 14087173/2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

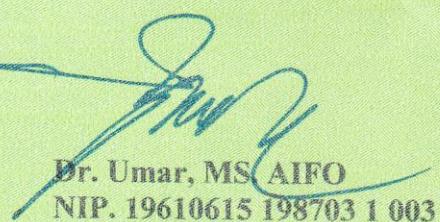
Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing


Drs. Hermanzoni M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan


Dr. Umar, MS AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Chaimuris Rahmat
NIM : 14087173/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

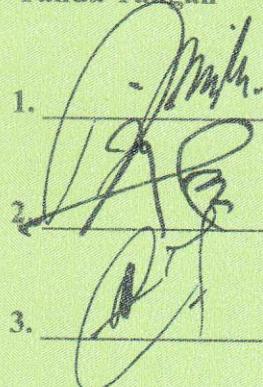
Pengaruh Metode Latihan *Heading* Individual dan Metode Latihan *Heading*
Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading*
SSB Balai Baru Kota Padang

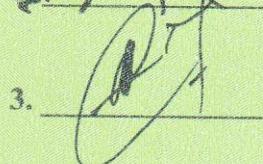
Padang, Februari 2019

Nama

1. Ketua : Drs. Hermanzoni M.Pd
2. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan



1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Heading Individual dan Metode Latihan Heading Berpasangan Terhadap Kemampuan Heading Ssb Balai Baru Kota Padang”**, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2019
Yang Membuat Pernyataan



Chaimuris Rahmat
NIM/BP. 14087173/2014

ABSTRAK

Chaimuris Rahmat (2019) Pengaruh Metode Latihan *Heading* Individual dan Metode Latihan *Heading* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading* SSB Balai Baru Kota Padang. Skripsi. Jurusan kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya kemampuan *heading* pemain SSB balai baru kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh metode latihan *heading* individual *dan heading* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola SSB Balai Baru Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experimental research*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB balai baru yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan rumus uji-t.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh metode latihan *heading* individual terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,12 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. 2) Terdapat pengaruh metode latihan *heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 8,71 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *heading* individual dengan *heading* berpasangan dengan $t_{hitung} = 1,850 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **” Pengaruh Metode Latihan *Heading Individual* dan Metode Latihan *Heading* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading* SSB Balai Baru Kota Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd, Bapak Afrizal S, M.Pd. Tim Pengaji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Papa dan Mama, kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.

4. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakekat Sepakbola	11
2. Hakekat Kemampuan <i>Heading</i>	13
3. Hakekat Latihan	17
4. Penerapan Latihan	20
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Pengajuan Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Desain Penelitian	28
D. Validitas Rancangan Penelitian.....	28
E. Defenisi Operasional	30
F. Prosedur Penelitian	30
G. Instrumen Penelitian	31

H. Teknik Pengumpulan Data	34
I. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) <i>Heading</i> pemain sepakbola	37
2. Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) <i>Heading</i> pemain sepakbola.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	44
E. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Pemaian SSB Balai Baru Padang	27
2. Daftar Pelaksanaan Tes	31
3. Transformasi skor Test <i>Heading The Ball</i> Ke dalam T-Skore	33
4. Norma standarisasi tes <i>Heading</i>	33
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) Kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepak Bola	37
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (Post Test) kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepak Bola	38
7. Uji Normalitas Data`	40
8. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Heading</i> individual	41
9. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Heading</i> individual.....	41
10. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Heading</i> berpasangan.....	42
11. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Heading</i> berpasangan	43
12. Uji-t Data <i>Post Test</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Heading</i> Bola Dengan Sikap Berdiri	15
2. Teknik <i>Heading</i> Bola Dengan Awalan	16
3. Teknik <i>Heading</i> Bola Sambil Melayang	16
4. Teknik <i>Heading</i> Bola Dengan Melompat	17
5. Kerangka konseptual	25
6. Tes <i>Heading</i>	32
7. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>Heading</i>	37
8. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>) Kemampuan <i>Heading</i>	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 4 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

Dengan demikian olahraga memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, dan sebagainya. Banyak hal yang harus dilakukan agar memiliki badan yang sehat dan bugar, yaitu melalui kegiatan olahraga diantaranya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang membanggakan baik ditingkat nasional maupun internasional, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen yang digelar di berbagai daerah. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga.

Berdasarkan hal di atas dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor

eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya.

Teknik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Komponen tersebut berbeda disetiap cabang olahraga sesuai dengan cirikhas cabang olahraga tersebut. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan teknik sangat penting karena akan menentukan kemampuan melakukan keseluruhan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Taktik merupakan suatu siasat atau cara yang direncanakan untuk dilakukan dalam bermain maupun bertanding yang ditujukan untuk menguasai atau mengendalikan permainan. Dengan menguasai taktik yang baik dalam pertandingan, maka semakin mudah pemain untuk mencapai keberhasilan. Mental diartikan sebagai kondisi kejiwaan seseorang dalam menghadapi suatu tugas. Semakin baik mental seseorang dalam menghadapi tugas maka semakin besar peluang untuk berhasil. Namun walaupun demikian faktor tersebut harus saling mendukung untuk mencapai keberhasilan.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental psikis. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet

tidak akan dapat manguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Hal ini dapat di simpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepakbola.

Heading merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam bertahan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan penjaga gawang harus menguasai teknik *Heading* dengan berbagai cara sesuai kebutuhannya.

Jika kemampuan *Heading* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Dari

uraian diatas dapat kita ketahui bahwa *Heading* ini sangat penting bagi setiap pemain sepakbola untuk memenangkan sebuah kejuaraan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada pemain sepak bola SSB Balai Baru Padang, dimana para pemain sepak bola U-15 SSB Balai Baru Padang masih belum maksimal melakukan *Heading*.

SSB Balai Baru padang merupakan salah satu SSB yang ada di kota Padang. Selalu berperan aktif dalam melakukan pembinaan pada pemain sepakbola usia muda yaitu U-9, U-11, U-13, U-15 dan U-17 tahun. Dengan pembinaan yang dilakukannya SSB Balai Baru Padang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan di Sumatera Barat, khususnya di kota Padang. SSB Balai Baru Padang telah memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Namun, SSB Balai Baru Padang masih memiliki permasalahan terkait dengan kemampuan teknik para pemainnya dalam bermain sepakbola terutama U-15 tahun.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, kemampuan *Heading* pemain-pemain SSB Balai Baru Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat bahwa pemain sepakbola SSB Balai Baru Padang masih belum maksimal dalam melakukan *Heading* khususnya U-15 tahun pada saat latihan, dikarenakan *Heading* kurang akurat seperti tidak akuratnya melakukan *heading* ke gawang lawan sehingga tidak terciptanya gol, datangnya bola lemah dan variasi *Heading*. Di saat sesi latihan, diberikan materi bermain *smallset game* 20 x 15 meter dalam waktu 15 menit. Peneliti melihat data plus & minus, plus nya pemain hanya mampu

melakukan *Heading* bola dengan baik hanya terhitung 10 kali, sedangkan minus nya pemain melakukan *Heading error* sebanyak 20. Pemain sering kehilangan bola, ketika diberi umpan *Heading* pemain tidak mampu melakukan *Heading* dengan baik sepenuhnya, setiap individu tidak dapat melakukan *Heading* dengan tepat dan sehingga sangat mudah dirampas oleh lawan.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan, dapat dilihat bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepakbola sangat penting dalam rangka pencapaian sebuah prestasi sepakbola. Sedang kenyataan yang penulis jumpai di lapangan, kemampuan teknik dasar bermain sepakbola terutama kemampuan *Heading* pemain SSB Balai Baru Padang U-15 masih jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu perlu diadakannya sebuah penelitian untuk mengkaji secara ilmiah tentang. “Pengaruh metode latihan *Heading* individual dan metode latihan *heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* SSB Balai Baru Kota Padang” ini berguna untuk melihat terdapat peningkatan yang lebih baik dalam kemampuan teknik *Heading* permainan sepakbola kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola SSB Balai Baru Padang. Dilihat dari faktor eksternal dalam peningkatan prestasi kualitas pelatih yang berpengalaman dan berlisensi untuk melatih pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Pelatih mampu mengarahkan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Sedangkan dilihat dari faktor internal kemampuan teknik dasar pemain SSB Balai Baru Padang masih kurang baik. Hal ini terlihat ketika para pemain mendapatkan peluang untuk melakukan *heading*, bola yang di *heading* sering melenceng atau bolanya mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan karena bola yang di *heading* terlalu lambat dan tidak tepat pada perkenaan bola nya sehingga peluang untuk menciptakan skor menjadi hilang. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari pemain yang latihan masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam sepakbola adalah suatu usaha nmengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan altenatif terbaik memecahkan masalah yang di hadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efesien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

Faktor psikologis telah menjadi salah satu bahasan tersendiri dalam mencapai penampilan pemain secara optimal. Bahwasanya penampilan seorang pemain dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan baik, maupun negative dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental.

Selain teknik, mental dan taktik, kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam olahaga. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas pemain dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Intelelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berfikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Intelelegensi pemain sangat dibutuhkan karena umumnya pemain selalu mengandalkan fisik yang kuat dan tubuh yang kekar dan kecepatan yang kencang. namun tidak jarang intelelegensi si pemain tidak terasah dengan baik karena beranggapan yang terpenting adalah kemampuan fisik. Karena seorang pemain yang mampu berfikir logis pasti akan melakukan keputusan yang tepat dalam kondisi apapun sehingga tidak merugikan dirinya dan timnya sendiri.

Intelelegensi pelatih juga sangat diperlukan dalam sebuah tim karna tanpa adanya keputusan dari pelatih, maka tidak akan tentu arah dan tujuannya sebuah tim. Karena di dalam sebuah pertandingan tentu tim nanti akan dihadapkan dengan situasi-situasi tertentu seperti bagaimana cara keluar dari tekanan lawan, dan bagaimana cara mengatasi kebuntuan saat penyerangan, atau bagaimana cara pelatih memanfaatkan kelemahan lawan dan keunggulan

yang ada pada timnya sendiri. Disinilah intelegensi pelatih akan berperan penting dalam keberhasilan sebuah tim.

Tidak hanya intelegensi, kompotensi sebagai pelatih yang profesional juga dibutuhkan untuk meningkatkan seluruh komponen latihan seperti dalam meningkatkan kondisi fisik, penguasaan teknik dan juga taktik dalam sebuah tim. Dimana kompetensi ini merupakan hasil dari penggabungan dari kemampuan-kemampuan yang banyak jenisnya, dapat berupa seperangkat pengetahuan seperti memiliki sejumlah model latihan fisik yang bervariasi dengan tujuan pencapaian sasaran latihan tanpa menimbulkan kebosanan pada pemainnya.

Adapun dalam meningkatkan model latihan *heading*, model latihan *heading* yang baik dan benar cara pelaksanaannya bisa meningkatkan kemampuan pemain SSB Balai Baru Padang dalam melakukan teknik *heading* pada saat pertandingan nantinya.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi untuk mengetahui Pengaruh metode latihan *heading* individual dan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *Heading* SSB Balai Baru U-15 Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh metode latihan *heading* individual dan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *Heading* SSB Balai Baru U-15 Kota Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Heading* individual dan berpadangan terhadap peningkatan kemampuan *Heading* SSB Balai Baru U-15 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai kemampuan *Heading* pemain Sepakbola SSB Balai Baru Padang.

2. Secara praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermamfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan tentang Sepakbola.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi terkait tingkat kemampuan *Heading* sehingga pelatih dapat mengusahakan pengajaran yang lebih tepat dan dapat meningkatkan kemampuan *Heading* pemain Sepakbola SSB Balai Baru Padang.

Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *Heading* sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain Sepakbola.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan individual terhadap kemampuan *Heading*, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *heading* individual terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,12 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.
2. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Heading*, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 8,71 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *heading* individual dengan *heading* berpasangan dengan $t_{hitung} = 1,850 > t_{tabel} = 1,812$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, diantaranya :

1. Kepada para pelatih sepakbola disarankan untuk menggunakan metode latihan individual dan metode latihan berpadangan dalam meningkatkan kemampuan *heading*.
2. Kepada pelatih disarankan untuk menggunakan metode latihan *heading* berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola.
3. Bagi pemain sepakbola disarankan memilih metode latihan *heading* berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *heading*.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *heading*, disarankan untuk memilih metode latihan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi.2013.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil & Adnan, Aryadie. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsil. 1999. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diktat. Yogyakarta: FIK
- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Laws Of The Game (Peraturan Pemainan)* 2010. PSSI
- Log book. (2003). *Penataran Latihan Sepakbola Lisensi D*. Pesisir Selatan: Pengda PSSI Sumatra Barat.
- Luxbacher, Joseph A. (2001). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali Pers
- Maidarman. 2010. *Bahan Ajar Pengelolaan Fitness*. Padang: FIK UNP.
- Sneyers, Jef. 1987. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta. Rosda Jayaputra
- Sucipto, (2000). "Sepakbola Latihan dan Strategi" Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&D*. IKAPI. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Tim Pengajar Sepakbola. 2007. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.