

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB PUNCAK ANDALAS KERINCI

Andri El Iksan¹, Alex Aldha Yudi²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *heading* pemain sepak bola SSB Puncak Andalas Kerinci belum begitu baik, karena *heading* yang dilakukan tidak sesuai dengan jarak yang seharusnya dicapai oleh pemain sepak bola SSB Puncak Andalas Kerinci. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* dengan melakukan perlakuan latihan kekuatan otot perut pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi experiment). Populasi penelitian adalah semua pemain sepak bola SSB Puncak Andalas Kerinci yang mengikuti kegiatan latihan dan yang menjadi sampel penelitian berjumlah 18 orang. Sampel dengan teknik *Purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang berjumlah 18 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap *heading* dengan tes kemampuan jarak jauh Teknik analisis data adalah dengan Uji T. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci

Kata Kunci: Kekuatan otot perut, kemampuan heading

PENDAHULUAN

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan olahraga merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan olahraga disebut dengan respon. Olahraga fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban olahraga yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban olahraga yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana, Padli, & Broto, 2018).

Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompada dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *at al* dalam Syafruddin (2011:21) olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Olahraga yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal olahraga penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi olahraga(Lesmana & Broto, 2018).

Sepakbola adalah salah satu permainan yang menggunakan bola besar. Menurut Joseph A.Luxbacher (2004:1) “sepak boala adalah olahraga kelas dunia”. Olahraga yang di gemari oleh semua kalangan di seluruh dunia. Sarjono (1982:16) “Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*stopping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*)”. Menurut Pendapat Reval (2012:7) menyundul atau *heading* pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Kemampuan *heading* merupakan salah satu teknik dasar pemain yang penting dalam permainan sepakbola, karena *heading* adalah teknik yang memainkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, atau mengoper bola ke teman.

Adapun tujuan meng *heding* bola menurut Yulifri (2011:102) ”1). untuk memasukkan bola ke gawang lawan 2). untuk memberikan bola ke pada teman atau mengoper bola 3). untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan”. Adapun menurut Sardjono (1982:82) menyundul bola dapat di gunakan untuk: 1). Meneruskan bola; bola dari operan teman, tanpa d kontrol langsung diteruskan kepada teman lain. 2). Mencegah goal; umpan bola atau tendangan sudut bola melambung tinggi di depan gawang lawan bola di sundul dengan kepala untuk menghasilkan goal. 3). Memebersihkan bola dari daerah yang berbahaya di depan gawang jauh ke depan terutama ke sayap kanan atau sayap kiri”.Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan setelah melakukan observasi di bulan april 2018 yang mana SSB Puncak Andalas Kerinci mengikuti turnamen antar SSB di desa Jujun, kabupaten kerinci. Dari fenomena yang terjadi di lapangan, setelah melakukan observasi

peneliti menduga kekuatan otot perut pemain sepakbola SSB Puncak Andalas Kerinci masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari: kekuatan pemain dalam *heading* bola lemah, bola yang di *heading* tidak tepat sasaran dan tidak sampai pada tujuan. Kemudian Lemahnya kekuatan perut diduga dapat mempengaruhi penampilan pemain dan mempengaruhi kualitas permainan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana Pengaruh Latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Bendung Air Timur. Waktu pelaksanaan penelitian dari tanggal 26 Desember 2018– 2 Februari 2019 setelah proposal ini di setujui. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah pemain SSB Puncak Andalas Kerinci yang terdaftar sebagai pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U11-U15 yang berjumlah 34 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sejumlah 18 orang, Karena pemain SSB Puncak Andalas Kerinci yang aktif dalam latihan sebanyak 34 orang yang usianya berbeda-beda, untuk itu peneliti mengambil sampel sebanyak 18 orang yang aktif dalam mengikuti latihan dan memiliki kemampuan bermain diatas rata-rata di antara pemain-pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-11 sampai U15. Instrument dalam penelitian ini adalah Tes kemampuan *heading* dengan tes *heading* sambil berdiri. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus uji t.

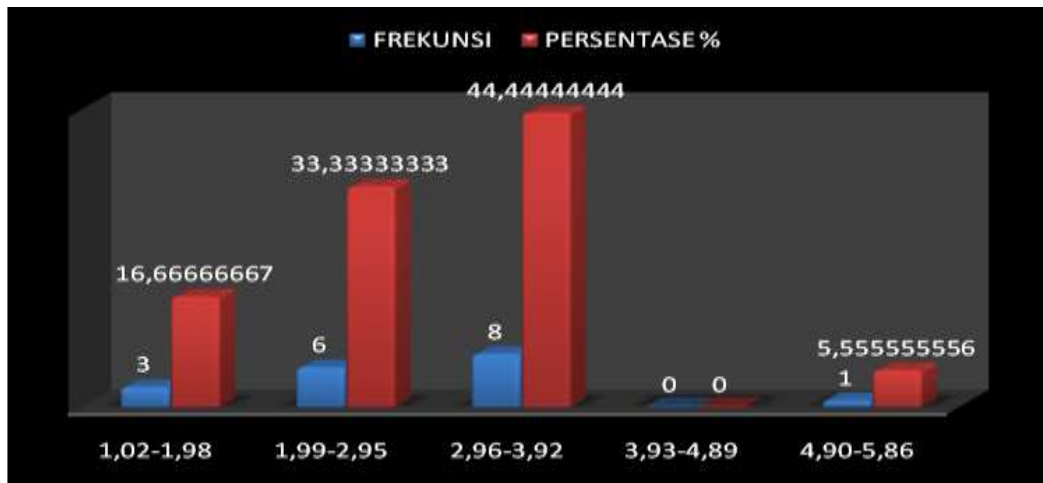
HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data penelitian untuk skor , didapatkan data bahwa skor tertinggi 4,92 dan skor terendah 1,02. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 2,82. Simpangan baku (standar deviasi) 0,93 dan Median 2,81. Distribusi frekuensi kecepatan sebagaimana tampak pada Tabel berikut ini:

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Heading* (Pre Test)

NO	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1	1,02-1,98	3	16,66
2	1,99-2,95	6	33,33
3	2,96-3,92	8	44,44
4	3,93-4,89	0	0
5	4,90-5,86	1	5,55
JUMLAH		18	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di lihat bahwa: 3 orang atau (16,66%) berada pada kelas interval 1,02-1,98, 6 orang atau (33,33%) berada pada kelas interval 1,99-2,95, 8 orang atau (44,44%) berada pada kelas interval 2,96-3,92, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval 3,93-4,89, 1 orang atau (5,55%) berada pada kelas interval 4,90-5,85. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor kecepatan juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



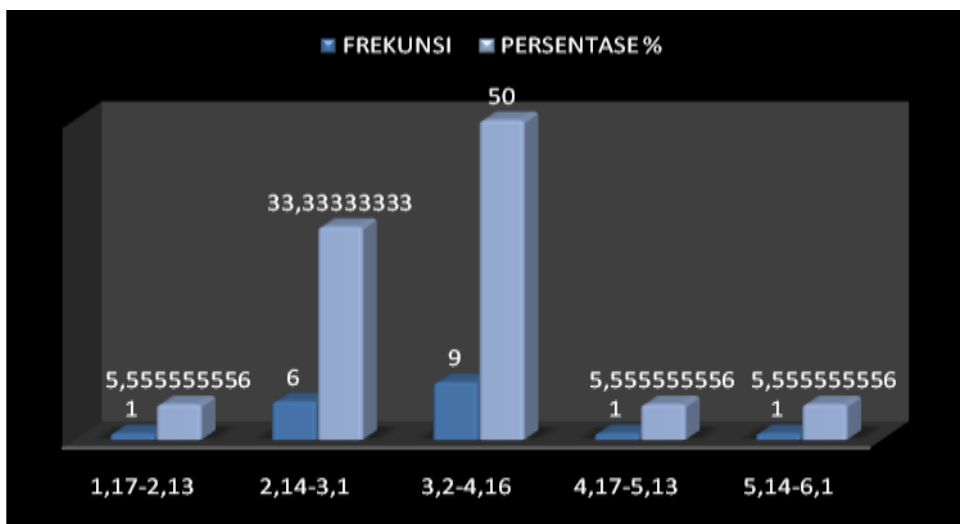
Gambar. 1
Histogram Data Kemampuan *Heading*

Berdasarkan data penelitian untuk skor kecepatan, didapatkan data bahwa skor tertinggi 5,65 dan skor terendah 1,17. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 3,14 Simpangan baku (standar deviasi) 1,01 dan Median 3,22. Distribusi frekuensi kecepatan sebagaimana tampak pada berikut ini:

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Heading* (Post Tes)

NO	NILAI	FREKUNSI	PERSENTASE %
1	1,17-2,13	1	5,55
2	2,14-3,1	6	33,33
3	3,2-4,16	9	50
4	4,17-5,13	1	5,55
5	5,14-6,1	1	5,55
JUMLAH		18	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat dilihat bahwa: 1 orang atau (5,55%) berada pada kelas interval 1,17-2,13, 6 orang atau (33,33%) berada pada kelas interval 2,14 – 3,1, 9 orang atau (50%) berada pada kelas interval 3,2 – 4,16, 1 orang atau (5,55%) berada pada kelas interval 4,17 – 5,13, 1 orang atau (5,55%) berada pada kelas interval 5,14 – 6,1.. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data kecepatan dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 7.
Histogram Data Kemampuan *Heading*

Pengujian Hipotesis

Analisis Uji T terhadap variabel kekuatan otot perut dengan kemampuan heading pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci menghasilkan uji T sebesar $T_{hit} = 5,488$ dan $T_{tabel} = 2,110$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman hasil analisis Tabel berikut ini.

Tabel 3
Rangkuman Hasil Analisis antara Variabel Latihan Kekuatan Otot Perut (X) dan Kemampuan Heading (Y)

Data	N	t-hitung	t-tabel $\alpha=0,05$	Keterangan	
Kemampuan Heading	18	5,488	2,110	T - hitung > T - tabel	Ho ditolak Ha diterima

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan pemain dalam melakukan *heading*. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan pemain diharapkan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Setelah diberikan latihan kekuatan otot perut yang menunjang kepada peningkatan kemampuan heading selama 16 kali pertemuan. Terdapat peningkatan kemampuan heading, terjadi peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dari suatu latihan terhadap organ-organ tubuh pemain.

Untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci. Berdasarkan hasil analisis data $T_{hit} = 5,488 > T_{tab} = 2,110$. Sehingga disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading pemain sepak boladi di SSB Puncak Andalas Kerinci. Ini menegaskan bahwa untuk memperoleh kemampuan heading yang maksimal dibutuhkan kekuatan otot yang baik.

Hendri Irawadi (2018:79) “Kekuatan (*strength*) di artikan sebagai kemampuan menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat mendorong atau menahan suatu beban maksimal. Sedangkan kekuatan menurut Efendy Firdaus (2017:83) adalah “kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga (*force*) untuk menahan sebuah tahanan”.

Kemampuan *heading* pada hakekatnya merupakan salah satu teknik dasar pemain yang penting dalam permainan sepakbola, karena *heading* adalah teknik yang memainkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, atau mengoper bola ke teman. *heading* merupakan suatu teknik dalam permainan sepakbola yang mempunyai tujuan yang sama dengan menendang bola, yaitu memasukkan bola ke gawang lawan, dapat menghalangi bola masuk ke gawang sendiri yang datang dari udara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci.

DAFTAR PUSTAKA

Joseph A. Luxbacher.1997. *Sepakbola, Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

_____. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. Sistem

Firdaus, Efendi. 2017. *Pembentikan kondisi fisik*. Padang: Fik Unp.

Irawadi, Hendri. 2018. *kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: Fik Unp

Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. *Halaman Olahraga Nusantara*, 2(1), 44–48.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>

Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44–48.

<https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.12726>

Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). PENGARUH RECOVERY AKTIF DAN PASIF DALAM. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 247

38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>

Sardjono. 1982. *Pedoman mengajar permainan sepak bola*. Yogyakarta: P3T IKIP .

Yulifri. 2011. *Permainan sepak bola*. Paadang: Fik Unp
PRESS

Reval. 2013. *Pengaruh latihan bac up terhadap kemampuan heading pada permainan sepak bola pada siswa mts al khairaat pinotu kabupaten parigi moutung*. Jurnal Fkip Universitas Tadulako (No 3) Hlm 7.