

Studi Keterampilan Heading dan Shooting Sepakbola Pada SSB Banksulselbar Makassar

Ahmad Latando Paturusi¹, Muhammad Ridwansyah Abdi², Zulkipli³, Hikmad Hakim⁴, Poppy Elisano Erfanda⁵, Muh Adnan Hudain⁶

1,2,3,4,5,6 Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Jalan Bonto Langkasa, Banta-Bantaeng, Rappocini, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222.

Email : ahmadlatando@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *heading* dan *shooting* sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan tes. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bank Sulselbar Makassar, dengan jumlah 22 pemain penentuan sampel menggunakan total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *heading* dan *shooting* pada permainan sepak bola. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Tingkat keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 pemain), kategori "kurang" sebesar 31.82% (7 pemain), kategori "sedang" sebesar 40.91% (9 pemain), kategori "baik" sebesar 18.18% (4 pemain), dan kategori "sangat baik" sebesar 9.09% (2 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9.64, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar masuk dalam kategori sedang. 2) Tingkat keterampilan heading sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 pemain), kategori "kurang" sebesar 22.73% (5 pemain), kategori "sedang" sebesar 40.91% (9 pemain), kategori "baik" sebesar 27.27% (6 pemain), dan kategori "sangat baik" sebesar 9.09% (2 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.09, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan heading sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Keterampilan, Heading, Shooting, Sepakbola

ABSTRACT

This research aims to determine the level of football heading and shooting skills at SSB Bank Sulselbar Makassar. This research is a descriptive research. The method in this research uses survey and test methods. The sample in this research were SSB Bank Sulselbar Makassar players, with a total of 22 players determining the sample using total sampling. The instrument in this research uses heading and shooting skills tests in soccer games. Data analysis uses quantitative descriptive with percentages. The results of this research show that: 1) The level of football shooting skills at SSB Bank Sulselbar Makassar is in the "very poor" category of 0%

(0 players), the "poor" category of 31.82% (7 players), the "medium" category of 40.91% (9 players), the "good" category was 18.18% (4 players), and the "very good" category was 9.09% (2 players). Based on the average value of 9.64, it can be concluded that the soccer shooting skills at SSB Bank Sulselbar Makassar are in the medium category. 2) The level of football heading skills at SSB Bank Sulselbar Makassar is in the "very poor" category of 0% (0 players), the "poor" category of 22.73% (5 players), the "medium" category of 40.91% (9 players), the "good" category was 27.27% (6 players), and the "very good" category was 9.09% (2 players). Based on the average value of 11.09, it can be concluded that the football heading skills at SSB Bank Sulselbar Makassar are in the medium category.

Keywords: Ability, Heading, Shooting, Football

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan sumber daya manusia dan meningkatkan martabat individu dalam mencapai cita-cita bangsa. Di kota Makassar, pengembangan dan pembinaan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik masyarakat, membentuk karakter dan sportivitas, serta meningkatkan prestasi olahraga dan mengajak masyarakat berolahraga. Hal ini sangat penting, terutama di kalangan remaja, karena usia ini dianggap paling tepat untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi atlet yang sukses. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani sering kali kurang efektif dan efisien, banyak guru yang tidak memanfaatkan media atau alat bantu, padahal penggunaan alat bantu informasi dapat membuat pengajaran lebih efektif. Sebagai aktifitas yang sangat digemari permainan bola kaki ini berbeda dengan proses pembelajaran yang ada di sekolah, disetiap aktifitas dalam proses pembelajaran terlihat sangat monoton sehingga para siswa kurang tertarik untuk mengikuti aktifitas yang diberikan.(Daniel Silaban, 2022). Olahraga dengan teratur akan bermanfaat bagi tubuh sehingga dapat membuat tubuh menjadi bugar.(Putra, 2017). Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Pertandingan sepak bola melibatkan dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain, dengan durasi permainan total 90 menit yang dibagi menjadi dua babak, masing-masing 45 menit. Teknik dasar dalam sepak bola meliputi kemampuan menendang (passing), menembak ke gawang (shooting), menggiring bola (dribbling), menghentikan bola (control), dan menyundul bola (heading). Di antara berbagai teknik, passing adalah salah satu yang paling dominan digunakan dalam permainan.(Manduli et al., 2022). Untuk memperoleh teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik dan

benar, terprogram dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan.(Roberto et al., 2023).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling populer di seluruh dunia, menarik perhatian dari berbagai kalangan, baik di perkotaan maupun pedesaan, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Bermain sepak bola sangatlah mudah akan tetapi tidak semua orang paham bagaimana bermain bola dengan strategi yang benar. Penguasaan.(Mahasiswa & Olahraga, 2024). Wanita juga berpartisipasi aktif dalam permainan ini. Olahraga sepakbola sangat mudah diakses dan dapat dimainkan oleh siapa saja, dengan fasilitas yang tersedia di mana-mana. Faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola oleh semua pemain dalam berbagai posisi, sehingga setiap pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. (Roberto et al., 2023). Popularitasnya tentu saja memicu banyak acara dan turnamen. Untuk meraih prestasi tertinggi, diperlukan latihan yang terstruktur dan konsisten, didukung oleh pengawasan, disiplin, dan bimbingan dari pelatih profesional. Mencapai hasil yang baik dalam sepakbola memerlukan pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi, melalui pendekatan yang relevan. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh tim. Sebuah tim yang baik dan kuat adalah yang dapat memainkan permainan secara kompak. Untuk mencapai kerjasama tim yang efektif, diperlukan pemain yang menguasai berbagai posisi serta teknik dasar dan keterampilan dalam bermain sepak bola. Dengan demikian, pemain yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan sepak bola tidak mungkin dapat menjadi pemain yang sukses. Dalam permainan sepakbola hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan walaupun kadang-kadang teknik tanpa bola atau gerakan tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan.(Teddy Pramadani & Dewi Maya Sari, 2021).

Seorang pemain wajib memiliki teknik dasar penguasaan bola agar dapat bermain dengan baik. Masih banyak para pelatih yang kurang mempersiapkan atlet dari segi fisik, teknik, taktik dan kemampuan dasarnya sehingga kurang memperhatikan aspek psikologis dari pemain atau anak latihnya, padahal untuk menjadi seorang atlet handal tidak cukup dengan hanya kesiapan fisik , teknik, taktik saja, aspek psikologis dari seorangatlet juga memegang peranan penting bagi pembinaan olahraga prestasi termasuk dalam cabang sepakbola. Seorang atlet hebat tidak hanya memiliki kesiapan fisik , teknik, taktik saja tetapi

juga harus memiliki keadaan psikologis yang bagus. Berbicara mengenai aspek psikologis seorang atlet banyak hal yang perlu diperhatikan diantaranya motivasi, kecemasan, percaya diri, emosi, minat dan lain sebagainya. Minat merupakan salah satu dari aspek psikologis yang juga harus mendapat perhatian dari para pembina dan pelatih olahraga. Dalam suatu kegiatan termasuk olahraga minat merupakan hal yang penting karena minat dapat mempengaruhi seberapa besar perhatian seseorang terhadap kegiatan atau aktivitas yang ia lakukan baik dalam bidang olahraga seperti cabang sepakbola maupun bidang lainnya. (Zainuddin et al., 2021). Penguasaan teknik dasar sepak bola merupakan salah satu modal memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tidak mungkin seorang mencapai prestasi yang baik. (Julhizam et al., 2021).

Heading merupakan salah satu dari teknik Sepakbola yang mempunyai tujuan sama dengan menendang bola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan, untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, dan untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan. Menurut pelaksanaannya heading yang benar yaitu dengan melakukan melentingkan badan ke belakang dan kedua kaki ditekuk disaat kepala mengenai bola badan diayun kedepan dan diikuti dengan menegangkan kaki yang berfungsi disini adalah otot tungkai untuk menentukan jauhnya heading yang dilakukan oleh pemain. Teknik menyundul bola adalah teknik perkenaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media. Teknik ini bisa digunakan untuk mengumpan ataupun memasukkan bola ke gawang lawan. (Suparman et al., 2021). Sebagai pemain sepakbola diwajibkan

Untuk menguasai teknik heading dikarenakan tidak jarang gol dihasilkan melalui cara disundul. Kokohnya pertahanan lawan mengakibatkan sulitnya pemain untuk memasukkan bola ke arah gawang. Dengan demikian, salah satu jalan untuk memasukkan bola ke dalam gawang adalah dengan disundul selain itu menyundul bisa mengamankan pertahanan daerah gawang atau menghindari terjadinya gol dari serangan lawan melalui udara. Yang ditemui fakta dilapangan proses latihan menyundul bola seringkali pelatih hanya memfokuskan prinsip pengulangan gerakan saja sehingga terkesan monoton, tanpa memperhatikan situasi lain yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologi anak yang dilatihnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rifki (2019) menyatakan bahwa “keterampilan pemain SSB terkait heading yaitu 46,55 yang terletak pada rentang 46 – 52 yang berarti Kurang” (Setiawan, 2019)

Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor penunjang dalam permainan sepak bola. Tendangan shooting harus dikuasai oleh para pemainnya terutama pemain depan agar dapat menghasilkan arah tendangan bola ke gawang lawan. Tendangan shooting bola ke gawang merupakan tujuan akhir dalam permainan sepakbola. Teknik shooting ke gawang merupakan salah satu teknik yang mudah dilakukan namun cukup sulit untuk mengarahkan bola ke gawang dengan tepat. Memerlukan power yang baik, kepekaan terhadap situasi dan fokus yang tinggi, sehingga latihan mental pun perlu diberikan (Rahmat et al., 2023)

Setelah penulis mengikuti beberapa pertandingan SSB Banksulselbar Makassar. Penulis melihat adanya masalah dalam penyelesaian akhir pada tim SSB Banksulselbar Makassar, terlihat dalam 4 pertandingan dalam soeratin cup U15 2023, tim ini hanya dapat mencetak 3 gol dari 4 laga. Terlihat banyak peluang yang gagal dimanfaatkan akibat masalah *heading* dan *shooting*. Setelah penulis melakukan wawancara kepada pelatih dan melihat program latihan serta mengamati beberapa latihan tim ini hanya latihan *shooting* hanya sekali dalam sepekan dan tidak pernah latihan *heading* secara khusus, hal ini mengakibatkan keterampilan *heading* berkat latihan isolasi dan kebiasaan dalam *game* dan pertandingan.

Untuk mencapai salah satu tujuan dalam sepakbola yaitu mencetak gol, *heading* dan *shooting* menjadi komponen penting yang wajib dimiliki setiap pemain. Namun saat ini belum diketahui secara spesifik tingkat keterampilan *shooting* dan *heading* sepakbola pemain SSB Banksulselbar Makassar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data ini menggunakan tes dan pengukuran, observasi dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada Lapangan Sunu Kompleks Unhas Makassar pada tanggal 19 Januari 2024 Dengan sampel berjumlah 22 pemain. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah melakukan tes menyundul bola dan tes menembak ke sasaran. Data penelitian yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan program computer yaitu SPSS versi 27. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan mencari besarnya frekuensi relatif presentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penilaian keterampilan heading dan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar, 1) Data statistic keterampilan heading yang diperoleh menghasilkan *mean* 9.64 kali, *median* = 9.50 kali, *modus* = 10 kali, dan *standar deviasi* = 2.036 kali. Adapun nilai terkecil 7 kali dan nilai terbesar 14 kali, dan 2) Data statistic keterampilan shooting yang diperoleh menghasilkan *mean* = 11.09 poin, *median* = 10.00 poin, *modus* = 9 poin, dan *standar deviasi* = 4.341 poin. Adapun nilai terkecil 5 poin dan nilai terbesar 19 poin. Hasil analisis data penelitian selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Analisis Keterampilan heading dan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar

Statistic	Heading	Shooting
N	22	22
Mean	9.64	11.09
Median	9.50	10.00
Modus	10	9
Std, Deviation	2.036	4.341
Minimum	7	5
Maksimum	14	19

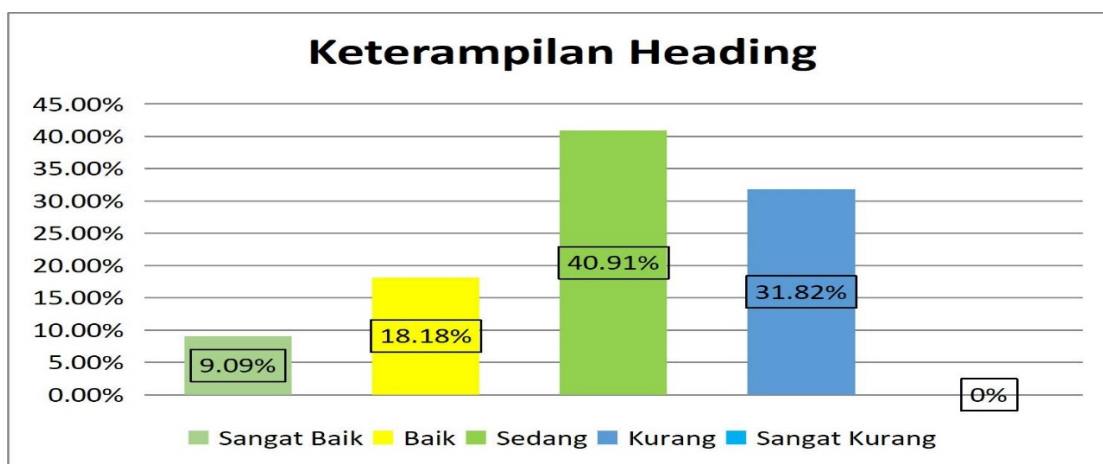
Hasil perhitungan data penelitian analisis keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar menghasilkan rata-rata (*Mean*) sebanyak 13.60 dengan standar deviasi sebanyak 2.981. Adapun nilai terkecil berjumlah 8 dan terbesar berjumlah 18. Selanjutnya hasil lengkap akan ditampilkan pada uraian tabel distribusi tiap-tiap perolehan indikator, berikut uraiannya:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Analisis Keterampilan heading permainan sepakbola

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Presentase
1	$12.96 > X$	2	Sangat baik	9.09%
2	$10.66 < X < 12.96$	4	Baik	18.18%
3	$8.62 < X < 10.66$	9	Sedang	40.91%
4	$6.59 < X < 8.62$	7	Kurang	31.82%

5	X < 6.59	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		22		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut di atas, Keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Keterampilan heading bola sepakbola

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 pemain), kategori "kurang" sebesar 31.82% (7 pemain), kategori "sedang" sebesar 40.91% (9 pemain), kategori "baik" sebesar 18.18% (4 pemain), dan kategori "sangat baik" sebesar 9.09% (2 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9.64, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar masuk dalam kategori sedang.

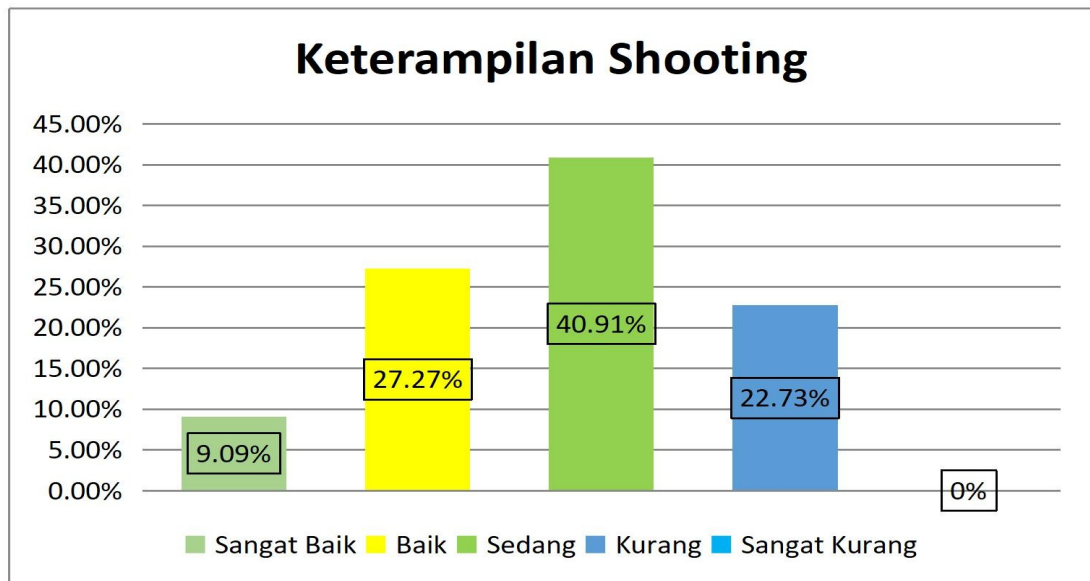
Hasil perhitungan data penelitian analisis keterampilan heading sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar menghasilkan rata-rata (*Mean*) sebanyak 11.09 dengan standar deviasi sebanyak 4.341. Adapun nilai terkecil berjumlah 5 dan terbesar berjumlah 19. Selanjutnya hasil lengkap akan ditampilkan pada uraian tabel distribusi tiap-tiap perolehan indikator, berikut uraiannya:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Analisis Keterampilan shooting permainan sepak bola

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Presentase
----	----------	-----------	----------	------------

1	$17.60 > X$	2	Sangat baik	9.09%
2	$13.26 < X < 17.60$	6	Baik	27.27%
3	$8.92 < X < 13.26$	9	Sedang	40.91%
4	$4.58 < X < 8.92$	5	Kurang	22.73%
5	$X < 4.58$	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		22		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3 tersebut di atas, Keterampilan *shooting* sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Keterampilan shooting permainan sepak bola

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa keterampilan heading sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 pemain), kategori "kurang" sebesar 22.73% (5 pemain), kategori "sedang" sebesar 40.91% (9 pemain), kategori "baik" sebesar 27.27% (6 pemain), dan kategori "sangat baik" sebesar 9.09% (2 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.09,

maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan heading sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan heading dan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar berkategori sedang, hasil ini dapat dijelaskan berdasarkan hasil tes. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik maka pemain harus dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang baik, membutuhkan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut merupakan serangkaian pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain bisa mengenal peraturan yang ada. Tidak hanya memiliki keterampilan gerak yang baik akan tetapi juga memiliki pengetahuan dan wawasan bermain sepakbola yang baik pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Tingkat keterampilan heading sepakbola berkategori sedang. Tingkat keterampilan shooting sepakbola pada SSB Bank Sulselbar Makassar berkategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Daniel Silaban, D. H. (2022). JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 2, No.2, Mei 2022. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 2(2), 71–81.
- Julhizam, Syah, H., & Akhmad, N. (2021). Analisis Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurukuler Mts Nw Lingsar Tahun 2019. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(2), 90–94. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/4046%0Ahttps://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/viewFile/4046/2763>
- Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2024). *Kata Kunci: Penerapan, Model Passing Bawah, Dengan 1, 2, dan 3 Bola*. 5(2), 505–521.

- Manduli, A., Munandar, W., Sahibu, S., & Ferawati. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Kaki Bagian Dalam Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas IX 4 SMP Negeri 40 Makassar. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(1), 29–40. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i1.26>
- Putra, Z. A. (2017). Penerapan Pendekatan CLIL. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 425–433.
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>
- Roberto, J., Kurniawan, R., Rangkuti, Y. A., Prof, J., Thayeb, S., Lama, L., & Langsa, K. (2023). *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 3, No.2, Mei 2023*. 3(2), 101–112.
- Setiawan, R. R. (2019). Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 133–136. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.19034>
- Suparman, A., Siska, & Hendri Mulyadi. (2021). Hubungan Daya Ledakotot Tungkai Terhadap Heading Heading Bola Pada Pemain Club Sepak Bola Dayo Fc Pada Pemain Club Sepak Bola Dayo Fc Kecamatan Tandun. *Jurnal Sport Rokania*, 1(1), 29–37. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/josr%0AHUBUNGAN>
- Teddy Pramadani, & Dewi Maya Sari. (2021). Penilaian Kemampuan Passing Sepak Bola Melalui Observasi Penilaian Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri 107826 Pematang Sijonam Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i1.503>
- Zainuddin, M. S., Kamal, M., & Adil, A. (2021). Survei Minat Belajar Pendidikan Jasmani Terhadap Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Smp. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), 105. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22697>