

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN SUNDULAN SEGITIGA TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *HEADING* PADA TIM SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 1 PRABUMULIH

Oleh : Zulpikar Ilham

zulpikar_ilham@yahoo.com

Abstract

Football game is a team game played by two teams from each team consists of eleven players called a goalkeeper. The game can be done by the entire body except the arm (hand). Almost the entire game is done by foot skills, except the goalkeeper in the play the ball is free to use all limbs, with feet and hands. The goal of any team or teams try to control the ball and put it into the opponent's goal as much as possible and try to break the attack to protect or defend his goal to not let the ball. The game was held in two rounds, the first half and second half given a rest period, and after the break and then do the exchange. team stated that the team wins or until the end of the game or the game more to get the ball into the opponent's goal.

Abstrak

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan, dengan kaki maupun tangannya. Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola dan memasukkan ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

Kata kunci : Pengaruh latihan, Sundulan segitiga, Terhadap *Heading*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, pandangan hidup, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Perkembangan olahraga suatu bangsa merupakan penjelmaan dari taraf hidup kemajuan bangsa itu sendiri. Dengan demikian perkembangan yang semakin maju baik partisipasi maupun prestasi olahraga akan semakin terasa persaingan atlet secara individu maupun kelompok.

Tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan upaya untuk meningkatkan peranan olahraga dalam pembangunan dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4, (2007:6) sebagai berikut, “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan, dengan kaki maupun tangannya.

Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola dan memasukkan ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Permainan ini sangat besar andilnya bagi perkembangan jasmani dan rohani seseorang terutama anak-anak dan remaja. Perkembangan jasmani yang dimaksud adalah pembentukan tubuh yang meliputi anatomis dan fisiologis serta kemampuan jasmani yang mencakup : *Speed, Agility, dan Fleksibility, Strength, dan Endurance*. (Kosasih, 1984:48)

Permainan sepakbola berasal dari Inggris. Pada waktu itu hanya dilakukan oleh para mahasiswa, namun di luar sekolahpun permainan ini dapat berkembang dengan pesat. Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *The English Football Association*. Pada tanggal 1863 berhasil menyusun peraturan permainan sepakbola, kemudian lebih dikenal sebagai hari kelahiran peraturan permainan sepakbola moderen. Pada tahun 1882 di dirikan suatu badan yang mengatur hukum-hukum peraturan permainan, yang di beri nama *Internasional Board (IB)*. Atas inisiatif Guirin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdiri *FederationInternasional Football Ametur (FIFA)*. Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaran dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Karena jasanya, maka mulai tahun 1946 piala dunia tersebut dinamakan "*JULIES RIMET CUP*".

Selama perang dunia ke 2 kejuaraan ini terhenti selama 12 tahun dan dimulai kembali tahun 1950 di Brasil. Pada tahun 1970 di Meksiko, FIFA telah memutuskan Brazil menyimpan piala dunia karena menjadi negara pertama yang juara sebanyak 3 kali, yaitu pada tahun 1958, 1962, dan 1970. Sebagai gantinya kini telah tersedia piala dunia baru "*FIFA WORLD CUP*" yang mulai diperebutkan tahun 1974, pada tahun 1930 Uruguay menjadi juara pertamanya, tahun 1934 Italia, tahun 1938 Italia, tahun 1950 Uruguay, tahun 1954 Jerman, tahun 1958 Brazil, tahun 1962 Brazil, tahun 1966 Inggris, tahun 1970 Brazil, tahun 1974 Jerman, tahun 1978 Argentina, tahun 1982 Italia, tahun 1986 Argentina, tahun 1990 Jerman, tahun 1994 Brazil, tahun tahun 1998 Perancis, tahun 2002 Brazil, tahun 2006 Italia, dan tahun 2010 Spanyol. Piala dunia dilaksanakan dalam jangka waktu 4 tahun sekali.

Permainan sepakbola moderen masuk ke Indonesia dibawa oleh penjajah Belanda. Pada tanggal 19 April 1930 berdiri PSSI, yang diketuai oleh Ir. Soeratin Sosroegondo. Pada tanggal 19 April 1930 bertepatan diselenggarakannya pertandingan sepak bola antar kota yang diadakan di kota Yogyakarta, berkumpul tujuh utusan-utusan dari tujuh perkumpulan sepak bola (*bond*) kota tersebut adalah (Persis, PPSM, Persebaya, Persija, PSIM, PSM Madiun, Persib) untuk mendirikan organisasi sepakbola nasional, meliputi seluruh penjuru tanah air Indonesia. Maka lahirlah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia itu disingkat PSSI. Dan sebagai ketua PSSI yang pertama sekali dipilih ialah Ir. Suratn Sosrosugondo, sebagai pusat PSSI ditunjuk Yogyakarta.

Pertandingan-pertandingan sepakbola diselenggarakan oleh PSSI. Setelah berdirinya PSSI pada tahun 1930, baru tahun 1931 mulai diselenggarakan kompetisi hingga tahun 1941, pada tiap-tiap tahun PSSI didirikan oleh seorang insinyur sipil bernama Soeratin Sosrosoegondo. Beliau menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg, Jerman pada tahun 1927 dan kembali ke tanah air pada tahun 1928. Ketika kembali ke tanah air Soeratin bekerja pada sebuah perusahaan bangunan Belanda "*Sizten en Lausada*" yang berpusat di Yogyakarta. Disana beliau merupakan satu-satunya orang Indonesia yang duduk dalam jajaran petinggi perusahaan konstruksi yang besar itu. Akan tetapi, didorong oleh jiwa nasionalis yang tinggi Soeratin mundur dari perusahaan tersebut.

Pengertian Latihan

Menurut (Kosasih. 1984:46) pengertian latihan adalah proses kerja secara terus sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin bertambah. Dengan pengertian latihan diatas, bahwa latihan adalah suatu proses kerja yang secara sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan makin meningkat sesuai dengan kebutuhan individu atlet serta kemampuannya dalam jangka waktu yang panjang sesuai dengan pengembangan kualitas yang dituntut oleh suatu *event*. Untuk mencapai tujuan latihan, terdapat empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih seksama oleh atlet. Empat aspek tersebut menurut (Harsono. 1989 : 100), adalah sebagai berikut :

1) Latihan fisik

Ditekankan pada latihan-latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik pemain atau atlet. Berapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan menurut (Harsono. 1989:100) adanya "daya tahan, kekuatan, stamina, kelincahan dan *power*".

Maka dengan adanya daya tahan, kekuatan, kelincahan dan *power*, suatu latihan akan mencapai hasil yang baik serta kondisi fisik bagi pemain atau atlet akan meningkat setelah diberikannya suatu latihan tersebut.

2) Latihan teknik

Penekanan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan. Disamping itu, bertujuan mengembangkan kebiasaan motorik. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. (Harsono. 1989:100).

Dengan adanya gerak teknik dasar dalam permainan sehingga menjadikan seorang atlet atau pemain akan menguasai serata lebih mudah untuk melakukan permainan dalam pelaksanaan suatu pertandingan.

3) Latihan taktik

Bertujuan untuk memupuk perkembangan daya *interventative* pemain. Teknik dasar gerakan-gerakan yang telah dikuasai harus mampu menghasilkan bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan/penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. (Harsono. 1989:101).

Latihan taktik disini untuk mengatur semua pemain dimana pada posisi yang telah diberikan oleh pelatih untuk menjaga wilayahnya masing-masing, agar pemain lawan tidak begitu mudah untuk masuk ke daerah dan menguasai suatu permainan.

4) Latihan mental

Berfungsi untuk meningkatkan efisiensi mental pemain terutama sekali sering dijumpai pemain-pemain dalam suasana tegang (*stres*) yang kompleks. Latihan dan kebiasaan yang menjurus ke arah pembentukan semangat (*fighting spirit*), perkembangan mental maturitas serta kemampuan menghadapi frustrasi.

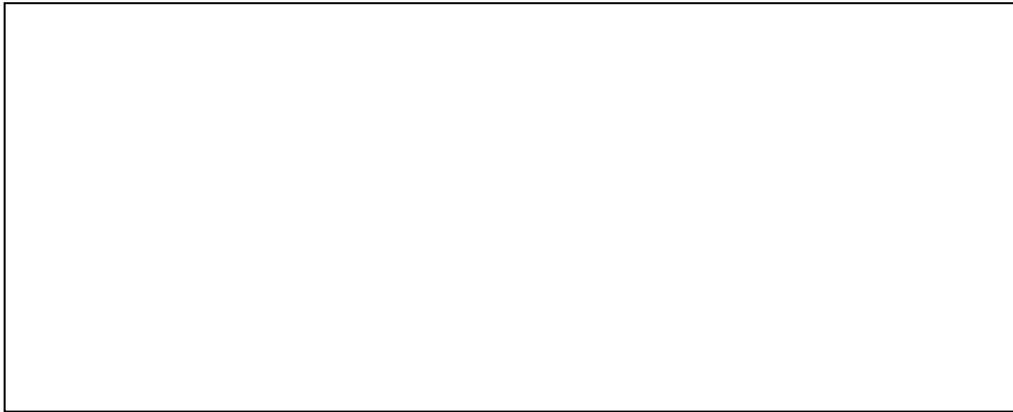
Maka dengan adanya suatu mental akan dapat juga mempengaruhi kondisi pemain atau atlet dalam menghadapi suatu event, misalnya pada saat hari pertandingan atlet harus dapat percaya diri dan penuh semangat, karena dengan adanya mental yang penuh dan rasa percaya diri, semua kegiatan atau dalam suatu pertandingan akan berjalan dengan lebih mudah tanpa ada hambatan.

PEMBAHASAN

Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan

Sundulan segitiga adalah : "latihan menyundul bola di arena seluas 10 kali 10 meter untuk tiap grup, yang ditandai dengan garis dan dua bendera atau kerucut sebagai gawang dengan lebar 4 meter di area pingir arena. Ini dimulai dengan server melempar bola ke atas sehingga bola jatuh di tengah arena. Header menyambut datangnya bola, bergerak mendekatinya dan berusaha mencetak gol dengan

melakukan sundulan ke arah gawang dan bentuk permainan sundulan segitiga dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.



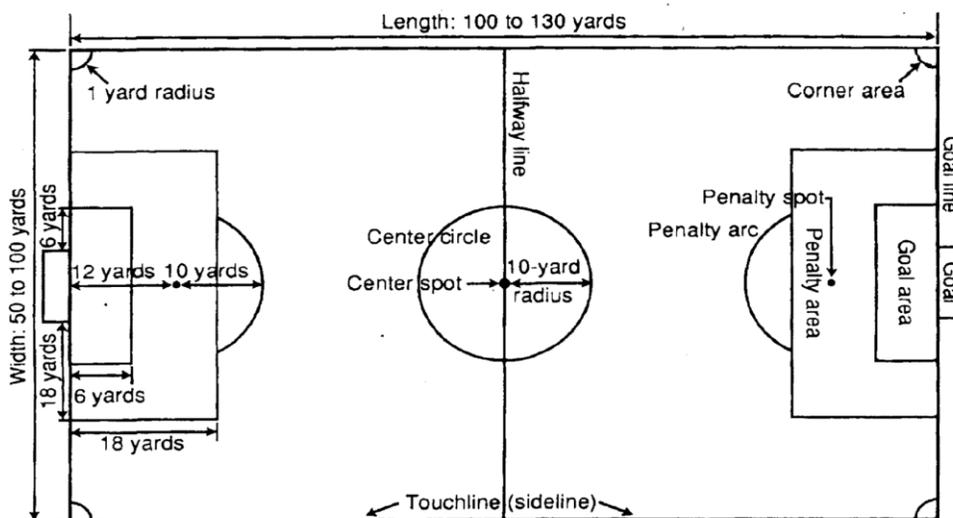
Gambar 1. Model latihan permainan sundulan segitiga

yang digunakan dalam pelaksanaan permainan sundulan segitiga adalah arena seluas 10 x 10 meter untuk tiap grup, yang ditandai dengan garis dan dua bendera atau kerucut sebagai gawang dengan lebar 4 meter di salah satu pingir arena. Dalam latihan tempatkan satu pemain sebagai kiper, satu pemain sebagai *server* di sisi gawang dan satu pemain sebagai penyundul (*header*) yang berada pada jarak 8 meter persis di depan gawang. *Server* melempar bola ke atas sehingga bola jatuh di tengah arena. *Header* menyambut datangnya bola, bergerak mendekatinya dan berusaha mencetak gol dengan melakukan sundulan ke arah gawang. Pemain bertukar posisi sesuai tiap sundulan dan mengulangi permainan (Joe Lux Bacher. 2004: 59). Dengan memperhatikan permasalahan di atas, maka tulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan sundulan segitiga terhadap kemampuan teknik dasar *heading* pada tim sepak bola di SMP Negeri 1 Prabumulih

Lapangan Sepakbola

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 hingga 130 meter dan lebar 50 hingga 100 meter, ukuran panjangnya harus lebih besar dari lebar. (untuk pertandingan internasional, panjangnya harus 110 hingga 120 meter dan lebarnya 70 hingga 80 meter.

Garis pemisah yang lebarnya tidak lebih panjang dari 5 inci membatasi daerah lapangan, seperti yang diperlihatkan pada gambar 1, garis batas akhir dari lapangan disebut dengan *goal lines*, dan garis sampingnya disebut dengan *touchlines*. Garis tengah membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama, dan titik tengah dari lapangan. Lingkaran tengah dengan radius 10 meter mengelilingi titik tengah.



Gambar 2. Lapangan Sepak bola

Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah *goal line* (garis gawang). Masing-masing gawang memiliki tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki. *Goal*

area (daerah gawang) adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing *goal line*, daerah ini dibatasi dengan dua garis yang dibuat pada sudut-sudut yang tepat kearah *goal line*, jaraknya 6 meter kearah lapangan permainan dan bergabung dengan garis yang paralel dengan *goal line*.

Penalty area (daerah penalti), yang merupakan kotak segi empat pada *goal line*, dibatasi dengan dua garis yang dibuat pada sudut-sudut yang tepat kearah *goal line*, jaraknya 18 meter dari masing-masing bagian tengah gawang. Garis ini diperpanjang sejauh 18 meter kearah lapangan permainan dan bergabung dengan garis yang paralel dengan *goal line*. Yang terdapat pada daerah penalti adalah *penalty spot* (titik penalti). Titik penalti ditentukan 12 meter dari depan pertengahan *goal line*. Tendangan penalti dilakukan dari titik penalti, lingkaran penalti dengan radius 10 meter dari titik penalti dibuat di luar daerah penalti. Daerah sudut, dengan radius 1 meter, terdapat pada setiap sudut lapangan, tendangan sudut dilakukan dari bagian dalam daerah sudut.

Teknik Permainan Sepakbola

Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut (Mielke) terdiri dari sebagai berikut :

1) Mengoper bola (*passing*)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. (Mielke. 2007:19).

Dengan kata lain passing juga salah satu dasar permainan sepakbola yang sangat berguna untuk ketepatan bola pada saat menendang/memberikan bola kepada pemain yang lainnya.

2) Menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. (Mielke. 2007:1).

Menggiring bola yaitu teknik untuk mendorong bola ke daerah lawan atau sampai ke daerah gawang yang bertujuan untuk menguasai bola dan permainan agar dapat menciptakan suatu kemenangan.

3) Menembak bola kearah gawang (*shooting*)

Shooting adalah suatu tendangan kearah gawang untuk mencetak gol yang dapat dilakukan dari berbagai posisi di lapangan. (Mielke. 2007:67).

Menembak bola ke gawang sangat penting, karena menembak bola tidak begitu saja mudah harus didasari dengan kesabaran dan tenang dalam permainan, dengan adanya ketenangan untuk melakukan shooting akan mendapatkan penempatan bola ke arah gawang dengan baik.

Menurut (Luxbacher. 2004:6), Pelanggaran dan kecurangan dalam permainan sepakbola dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung, pemain yang secara sengaja melakukan sembilan pelanggaran berikut ini akan dikenai sanksi dengan memberikan tendangan bebas langsung pada tim lawan dari titik dimana pelanggaran tersebut terjadi:

- a. Menendang atau berusaha menendang lawan.
- b. Menjegal lawan.
- c. Meloncat ke arah lawan.
- d. Menghadang lawan dengan cara yang curang dan berbahaya.
- e. Menghadang lawan dari belakang kecuali jika lawan menghalangi pemain dari mendapat bola.
- f. Menabrak atau berusaha menabrak lawan atau hal yang sama lainnya.
- g. Memegang lawan.
- h. Mendorong lawan.
- i. Membawa, merebut atau mendorong bola dengan tangan atau lengan (pelanggaran ini tidak berlaku bagi kiper di dalam daerah penaltinya).

KESIMPULAN

Latihan permainan sundulan segitiga dalam penulisan ini dapat dijadikan alternatif dalam latihan meningkatkan hasil *heading* khususnya oleh pemain tim sepakbola SMP Negeri 1 Prabumulih secara berkesinambungan dan teknik dasar *heading* dapat mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pesindo.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : PT Intan Sejati.
- Salim. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jembar...
- Subroto. 2010. *Permainan Besar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sneyers, Jef. 2002. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya