

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library, Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



PENGARUH LATIHAN PERMAINAN SUNDULAN SEGITIGA TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *HEADING* SEPAKBOLA

Saiful Adrian

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

saifuladrian@yahoo.com

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

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

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. Suratin 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 atlit. 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 atlit 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 atlit 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



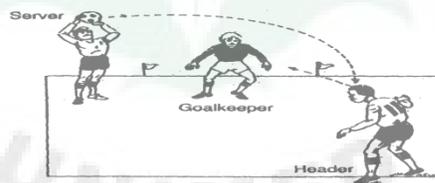
Berfungsi untuk meningkatkan efisiensi mental pemain terutama sekali sering dijumpai pemain-pemain dalam suasana tegang (*stres*) yang kompleks. Latihan dan kebiasaan yang menjurus ke arah pembentukan semangat (*fighting spirit*), perkembangan mental maturitas serta kemampuan menghadapi frustrasi.

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Heading

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

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 Talawi.

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 Talawi secara berkesinambungan dan teknik dasar *heading* dapat mengalami peningkatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 N0 1. 1-14.
- 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

