



Tingkat Kemampuan *Heading* Sekolah Sepak Bola (SSB) Manisa Utama

Arfandi Akkase¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Arfandi.akkase@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *Heading* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Manisa Utama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 25 orang pemain yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *Heading* untuk mengukur keterampilan menyundul bola pada pemain. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *Heading* pemain SSB terdiri atas kategori sangat baik sebanyak 5 orang (20%), kategori baik sebanyak 9 orang (36%), kategori cukup sebanyak 8 orang (32%), kategori kurang sebanyak 3 orang (12%), dan kategori sangat kurang sebanyak 0 orang (0%). Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan *Heading* pemain SSB secara umum berada pada kategori baik, karena kategori terbanyak terdapat pada kategori baik dengan persentase 36%, serta didukung oleh persentase kategori cukup dan sangat baik yang relatif tinggi. Simpulan penelitian ini adalah bahwa tingkat kemampuan *Heading* pemain SSB tergolong cukup baik, namun masih diperlukan peningkatan latihan yang lebih terarah untuk mengoptimalkan kemampuan pemain, khususnya bagi pemain yang masih berada pada kategori cukup dan kurang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan teknik dasar sepak bola, khususnya *Heading*.

Kata Kunci: Sepak Bola, *Heading*, Sekolah Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan berkembang luas di berbagai kelompok usia, termasuk pada pembinaan usia dini melalui Sekolah Sepak Bola (Manan & Yuwono, 2023). Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama untuk menunjang performa pemain, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Salah satu teknik yang memiliki kontribusi penting ialah *Heading* atau menyundul bola (Septian et al., 2024). *Heading* pada hakikatnya adalah memainkan bola menggunakan kepala, dengan prinsip dasar meliputi penguatan otot leher, penggunaan dahi sebagai titik kontak bola, serta koordinasi seluruh tubuh mulai dari eksplosivitas otot perut, dorongan pinggul, dan lurus tungkai (Yunior et al., 2021). Teknik ini digunakan untuk mengoper bola, memenangkan duel udara, menghalau serangan lawan, serta menciptakan peluang dan gol, sehingga kualitas *Heading* dapat memengaruhi efektivitas permainan secara keseluruhan (Candra et al., 2021).

Pada konteks pembinaan pemain usia muda, kemampuan *Heading* tidak hanya berkaitan dengan keberanian menyentuh bola menggunakan kepala, tetapi juga menuntut koordinasi gerak, timing, orientasi tubuh, keseimbangan, serta ketepatan arah sundulan (Peek et al., 2020). Penelitian pada pemain sepak bola muda menunjukkan bahwa paparan benturan bola-ke-kepala dalam pertandingan

meningkat seiring pertambahan usia, dan pemain laki-laki cenderung mengalami frekuensi *ball-head impact* lebih tinggi dibanding pemain perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa *Heading* bukan sekadar teknik pelengkap, tetapi merupakan komponen permainan yang nyata muncul dalam pertandingan dan karena itu perlu dibina dengan benar sejak tahap pembinaan dasar (Reeschke et al., 2023).

Dalam sistem pembinaan SSB, evaluasi kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana hasil latihan yang telah diberikan. Penelitian dari Indonesia menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan atau *Heading game* dapat meningkatkan ketepatan *Heading* pada atlet sepak bola, dengan rerata nilai yang meningkat dari 25,6 pada *pretest* menjadi 46,65 pada *posttest* (Triansyah et al., 2020). Bukti tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan *Heading* bersifat dapat dilatih dan dikembangkan, sehingga pemetaan tingkat kemampuan pemain menjadi langkah awal yang penting sebelum menyusun program latihan yang lebih spesifik.

Berdasarkan pengamatan lapangan, kemampuan *Heading* pada pemain SSB Manisa Utama sering kali masih bervariasi. Sebagian pemain telah mampu melakukan sundulan dengan arah dan timing yang baik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam posisi tubuh, akurasi, kekuatan dorongan, maupun keberanian saat kontak dengan bola. Variasi kemampuan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti frekuensi latihan, kualitas pengajaran teknik, pengalaman bermain, kondisi fisik, dan koordinasi motorik, sehingga diperlukan data empiris untuk menggambarkan tingkat kemampuan *Heading* pemain secara objektif.

Oleh karena itu, penelitian mengenai tingkat kemampuan *Heading* pada pemain SSB Manisa Utama penting dilakukan sebagai bahan evaluasi program latihan teknik dasar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kategori kemampuan *Heading* pemain SSB, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang latihan yang lebih tepat sasaran, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan atlet pada tahap pembinaan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *Heading* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Manisa Utama. Penelitian dilaksanakan di SSB Manisa Utama dengan sampel sebanyak 25 pemain yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *Heading* untuk mengukur keterampilan menyundul bola para pemain. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pemain dalam melakukan sundulan bola secara terarah dan terkontrol. Pelaksanaan tes dilakukan sesuai prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti dan pelatih pendamping. Setiap pemain diberi kesempatan melakukan *Heading* sesuai jumlah percobaan yang ditentukan, kemudian skor dicatat berdasarkan hasil yang diperoleh. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu melalui perhitungan rata-rata, skor maksimum, skor minimum, dan persentase, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data berikut diperoleh dari perhitungan data penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar smash bolavoli mahasiswa diperoleh data sebagai berikut :

1. Analisis Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Kemampuan <i>Heading</i>	25	4	9	6,52	1,78

Berdasarkan tabel diatas, kemampuan *Heading* siswa SSB Manisa Utama nilai minimum sebesar 4 poin dan nilai maksimum sebesar 9 poin, sedangkan nilai rata-rata sebesar 6,52 poin dan standar deviasi sebesar 1,78. Karena nilai standar deviasi sebesar 1,78 jauh lebih kecil dibandingkan

dengan nilai rata-rata 6,52 data ini tergolong homogen atau seragam. Hal ini berarti sebagian besar skor kemampuan *Heading* para peserta tidak memiliki perbedaan yang ekstrem antara satu dengan yang lainnya, melainkan mengelompok di sekitar angka rata-rata tersebut.

2. Hasil Kemampuan *Heading*

Pada tahap uji kemampuan *Heading* dengan melakukan *Heading* mengenai sasaran dapat diketahui dengan menggunakan data berikut:

Tabel 2. Hasil Kemampuan *Heading*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	5	20%
Baik	9	36%
Cukup	8	32%
Kurang	3	12%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	25	100%

Dari hasil perhitungan kemampuan *Heading* diatas menunjukkan bahwa 5 orang (20%) memiliki kemampuan *Heading* yang sangat baik, 9 orang (36%) memiliki kemampuan *Heading* yang baik, 8 orang (32%) memiliki kemampuan *Heading* yang cukup, 3 orang (12%) memiliki kemampuan *Heading* yang kurang dan tidak ada yang memiliki kemampuan *Heading* sangat kurang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori dengan frekuensi tertinggi adalah baik, yaitu sebanyak 9 pemain (36%), diikuti kategori cukup sebanyak 8 pemain (32%), kategori sangat baik sebanyak 5 pemain (20%), dan kategori kurang sebanyak 3 pemain (12%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki penguasaan teknik *Heading* pada tingkat menengah ke atas. Secara keseluruhan, 56% pemain berada pada kategori baik dan sangat baik, yang berarti lebih dari setengah sampel telah mampu melakukan *Heading* dengan kualitas yang relatif efektif.

Dominasi kategori baik dan cukup menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan di SSB kemungkinan telah mampu membentuk dasar teknik menyundul bola pada sebagian besar pemain. Kemampuan *Heading* yang berada pada kategori baik mencerminkan bahwa pemain umumnya telah memiliki koordinasi gerak, keberanian, timing, serta ketepatan arah sundulan yang cukup memadai dalam pelaksanaan teknik. Sementara itu, pemain yang berada pada kategori cukup masih menunjukkan kemampuan dasar yang telah berkembang, namun belum konsisten dalam aspek akurasi, kekuatan sundulan, posisi tubuh, maupun ketepatan saat kontak dengan bola (Abdulridha & Abbood, 2024)

Adanya 5 pemain (20%) pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa sebagian pemain telah menguasai teknik *Heading* secara optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengalaman latihan yang lebih baik, intensitas latihan yang lebih tinggi, kemampuan koordinasi motorik yang lebih bagus, dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi saat melakukan duel udara. Pemain dalam kategori ini cenderung mampu melakukan sundulan dengan teknik yang lebih benar, arah yang lebih terkontrol, dan efektivitas gerak yang lebih baik dibanding pemain pada kategori lainnya.

Sebaliknya, masih ditemukannya 3 pemain (12%) pada kategori kurang menunjukkan bahwa belum semua pemain memiliki kemampuan *Heading* yang sesuai harapan. Hasil ini dapat disebabkan oleh keterbatasan dalam penguasaan teknik dasar, kurangnya keberanian saat menyundul bola, lemahnya kekuatan otot pendukung, atau minimnya pengalaman

latihan *Heading*. Meskipun jumlahnya relatif kecil, kelompok ini tetap memerlukan perhatian khusus karena kelemahan pada teknik dasar dapat memengaruhi performa pemain dalam permainan sesungguhnya.

Tidak adanya pemain pada kategori sangat kurang merupakan temuan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh sampel setidaknya telah memiliki kemampuan dasar *Heading*, meskipun dengan tingkat penguasaan yang berbeda-beda. Dengan kata lain, pembinaan teknik dasar di SSB ini dapat dikatakan telah berjalan cukup baik karena tidak ada pemain yang berada pada tingkat kemampuan paling rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kemampuan *Heading* pemain SSB Manisa Utama cenderung berada pada taraf cukup sampai baik. Temuan ini dapat menjadi dasar evaluasi bagi pelatih untuk mempertahankan kualitas latihan pada pemain yang sudah berada pada kategori baik dan sangat baik, sekaligus meningkatkan program pembinaan yang lebih terarah bagi pemain yang masih berada pada kategori cukup dan kurang. Bentuk perbaikan dapat dilakukan melalui latihan teknik *Heading* yang lebih sistematis, peningkatan frekuensi latihan, pembenahan posisi tubuh saat menyundul, serta latihan koordinasi, keseimbangan, dan timing agar kemampuan pemain berkembang secara lebih merata (SAHARULLAH, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan *Heading* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) berada pada kategori baik. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas pemain berada pada kategori baik dan cukup, sementara sebagian lainnya berada pada kategori sangat baik dan kurang, serta tidak ditemukan pemain pada kategori sangat kurang. Oleh karena itu, pembinaan dan latihan teknik *Heading* perlu terus dilakukan secara terencana dan berkesinambungan guna meningkatkan kualitas kemampuan pemain secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan Sekolah Sepak Bola (SSB) Manisa Utama, pelatih, dan seluruh pemain yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan artikel ini. Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulridha, W., & Abbood, M. (2024). Building and Rationing a Header Shot Accuracy Test for Young Football Players. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(Special Issue 2): The Second International Scientific Conference: Sports for Health and Sustainable Development, (SHSD, 2024)), 344–352.
- Candra, A., Kusuma, M. I., & Mustain, A. Z. (2021). Analisis Biomekanika Teknik *Heading* Terhadap Tingkat Akurasi, Jarak Dan Kecepatan Laju Bola. *JUSTE (Journal of Science and Technology)*, 2(1), 22–37.
- Manan, M. F. R., & Yuwono, C. (2023). Survei Pembinaan Prestasi Sepak Bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 493–499.
- Peek, K., Elliott, J. M., & Gardner, A. (2020). Purposeful *Heading* in youth soccer: time to use our heads. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 50(8), 415–417.
- Reeschke, R., Haase, F. K., Dautzenberg, L., Krutsch, W., & Reinsberger, C. (2023). Training matters: *Heading* incidence and characteristics in children's and youth football (soccer) players.

- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(9), 1821–1830.
- SAHARULLAH, S. (2024). *MANAJEMEN PEMBINAAN OLAHRAGA SEPAKBOLA*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Septian, V., Sumantri, A., & Dewi, C. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (Ssb) Bengkulu Muda. *Educative Sportive*, 5(1), 61–66.
- Triansyah, A., Burhanudin, B., & Haetami, M. (2020). Pengaruh *Heading* Game Terhadap Ketepatan *Heading* Sepak Bola Di Club Gastra Kabupaten Kayong Utara. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 61–67.
- Yunior, C., Gustian, U., & Perdana, R. P. (2021). Odifikasi Alat Menyundul (*Heading*) Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(9).