

ANALISIS TEKNIK DAN KECEPATAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA PPLP ACEH

Dedi Saputra M.Pd^{*1}, Zulheri Is M.Pd²
¹Universitas Islam Kebangsaan Indonesia
²STKIP Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan meloncat menyundul bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. teknik dasar menyundul bola yaitu: 1) lari menjemput datangnya bola dengan pandangan mata terarah ke bola; 2) otot leher dikuatkan/ dikencangkan, untuk menyundul bola gunakan perkenaan dahi; 3) badan digerakan atau ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang kemudian dengan menggerakkan seluruh tubuh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok lalu diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi tepat mengenai bola Keberhasilan dalam kecepatan menyundul bola adalah penguasaan teknik yang baik dan harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola, selain itu juga dipengaruhi oleh teknik dasar menyundul bola, Memiliki postur tubuh yang bagus, teknik gerakan yang efektif akan menghasilkan menyundul yang baik dan terarah dalam permainan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh rangkaian informasi kecepatan dalam menyundul bola, dalam melakukan heading atlet sepakbola PPLP Aceh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis yaitu menganalisa dan menyajikan data secara sistematis sehingga dapat lebih mudah dipahami dan disimpulkan. Subyek penelitian 11 orang atlet sepakbola PPLP Aceh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah; untuk memperoleh data kecepatan dalam menyundul bola dengan tiga teknik dasar melalui pengukuran rekaman video, diperoleh melalui bantuan software movie maker, software phontom 675,2 dan Hasil analisis data penelitian melalui bantuan software diperoleh hasil

Kata Kunci: Analisis, teknik dan kecepatan.

Abstract

Cropping the ball basically play ball with the head in view of the physical position of the ball can be done while standing, jumping and jumping header while standing when the ball comes at the maximum head. Basic techniques of the ball that is: 1) run to pick up the ball by looking at the eyes directed to the ball; 2) neck muscle strengthened / tightened, to bend the ball using forehead perijakan; 3) the body is moved or pulled backwards curved at the waist area then by moving the entire body consisting of explosive abdominal muscles, pelvic impulse and leg (body bent and straightened) body swung or stomped forward so that the right forehead of the ball of luck in speed The ball is a good technique mandatori and must be owned by a football athlete, but it is also given by basic techniques of ball, Having a good posture, effective movement techniques will produce a good header and directed in the game of football. This research is intended to obtain more information in the ball, in the post athletes football PPLP Aceh. The method used in this research is descriptive analysis that is analyzing and presenting data systematically so that more easily understood and concluded. The research subjects were 11 PPLP Aceh soccer athletes. The instruments used in this research are; To obtain speed data in the ball with three basic techniques through video recording, get through the help of software filmmakers, phontom 675.2 software

Keywords: Analysis, technique and speed.

PENDAHULUAN

Aturan Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun sampai pelosok desa, dari anak-anak, pemuda dan orang tua. hal ini di karenakan permainan sepak bola dapat dilakukan dengan lapangan dan perlengkapan seadanya. bagi anak- anak untuk bermain sepak bola cukup bermain kecil-kecilan dilakukan dengan beberapa orang saja, di halaman-halaman rumah, sawah yang kering bahkan di lorong jalan. Bola yang digunakan cukup bola plastik atau bola pompa seadanya. tiap sore di pelosok Indonesia manapun lapangan-lapangan bola ataupun tanah lapang yang kosong dimanfaatkan untuk bermain sepak bola bukan hanya permainan nomor satu di dunia tetapi juga berkembang menjadi olahraga pertunjukan

Sepakbola merupakan olahraga yang merakyat, dalam permainan sepakbola banyak hal yang harus dipelajari baik dari segi teknik maupun takti. Dalam menganalisis permainan bola diperlukan tingkat kecerdasan intelektual agar bola tepat sasaran sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan kebugaran jasmani juga diperlukan untuk diperhatikan agar pemain sanggup melakukan permainan sampai akhir permainan tanpa mengalaih kelelahan atau kelelahan yang cepat. Pentingnya kebugaran jasmani dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi setiap orang berbeda - beda nilai kebugaran jasmani sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Ada beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani yang dikelompokkan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) serta yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness), Depdiknas (2002:1).

Olahraga Sepakbola berkembang begitu pesat. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola tiap tahunnya. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian perminan. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepakbola lebih dari 2 milliyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Itali pada final Piala Dunia 2004 (A Luxbacher, 2004).

Kalau melihat demikian maka seharusnya kesebelasan Indonesia bisa berprestasi tinggi dan diperhitungkan dunia karena akan muncul pemain yang berbakat yang dapat mengukir prestasi. Tetapi kenyataan, kesebelasan sepak bola Indonesia belum berprestasi seperti yang diharapkan. Hal ini salah satunya disebabkan kurang terkuasai teknik dasar bermain sepak bola. mundurnya sepak bola nasional akibat tidak mengutamakan latihan dasar. Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan dan operan bola melalui gerakan-gerakan sederhana, kecepatan serta ketepatan Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala Menurut Danny Mielke (2003 : 49) beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan yang bisa mengakibatkan gagal heading dengan tepat, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar Ketika dilakukan dengan benar, heading memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepakbola.

Para pemain bisa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (diving) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim gol yang diciptakan melalui heading akan menambah rasa percaya diri, inspirasi dan momentum tim di sepanjang pertandingan. Heading dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari olahraga sepak bola. PPLP Aceh adalah salah satu Sekolah sepakbola yang memiliki tujuan utama dalam memberikan pendidikan dan pelatihan sepakbola.

Dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola secara komprehensif, yakni peningkatkan kapabilitas fisik, keterampilan sepakbola, dan mengintegrasikan nilai-nilai fundamental seperti solidaritas, respek, konsep diri, fair play, persahabatan, disiplin dan kerja keras sebagai nilai dasar yang dimiliki anak dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam lingkup keluarga, kerja, sosial dan komunitas untuk menciptakan kepribadian anak secara utuh. melalui pendidikan dan pelatihan sepakbola PPLP Aceh dengan menggunakan analisis teknik dan kecepatan menyundul bola dan permainan yang atraktif, sebagai sarana dalam peningkatkan teknik menyundul bola, keterampilan sepakbola, dan mengintegrasikan nilai-nilai fundamental, selain itu PPLP Aceh juga bertujuan untuk menyampaikan kegembiraan olahraga dan semangat dalam pengetahuan bahwa olahraga adalah salah satu nilai-nilai fundamental seperti solidaritas, respek, konsep diri, fair play. Salah satu upaya dasar yang harus dimiliki oleh atlet sepak bola pada PPLP Aceh yaitu teknik dasar menyundul bola yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dalam bermain sepak bola.

PPLP Aceh salah satu sekolah sepakbola yang punya Nama besar di kancah PSSI yang ada di Aceh. PPLP Aceh memiliki manajemen yang baik akademik dalam perekrutan maupun penerimaan akademik baru salah satu kriteria yang harus dimiliki oleh para calon akademik di antaranya mempunyai postur badan yang tinggi hal tersebut memiliki alasan tersendiri bagi PPLP Aceh salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh siswa Sekolah sepak bola PPLP Aceh. Penerapan latihan dasar pada PPLP Aceh sering terlihat terus menerapkan teknik dasar menyundul Tanpa menyadari dan mengintrospeksi perkembangan maupun kemampuan menyundul pada atlet pada dasarnya pencapaian teknik kecepatan menyundul bola yang efektif belum lah sepenuhnya dikuasai oleh atlet Sekolah sepak bola PPLP Aceh saat ini.

Dan untuk memanfaatkan peluang dari umpan tarik tersebut, hanya dengan sundulanlah yang tepat di dalam situasi yang begitu cepat atau untuk menghalau bola bagi pemain bertahan pada dasarnya menyundul terbagi menjadi tiga teknik di antaranya yaitu menyundul sambil berdiri menyundul sambil berjalan menyundul bola sambil melompat bola dalam permainan sepakbola sangat efektif bagi striker dalam melakukan peluang gol kedalam gawang lawan sedangkan menyundul bola atas banyak digunakan oleh pemain bawah maupun pemain belakang hal tersebut berguna untuk menghalau serangan lawan ketika bola dari atas. Hakikat menyundul bola pada pemain bisa ditinjau dari posisi tubuhnya saat menyundul bola yang dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan meloncat menyundul bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Ada beberapa tehnik menyundul bola yaitu: 1) lari mengambil bola datangnya dengan pandangan mata terarah ke bola; 2) otot leher

dikeraskan, untuk menyundul ; 3) badan digerakan atau ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang kemudian dengan menggerakkan seluruh tubuh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok lalu diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi tepat mengenai bola

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, selama penulis lakukan di PPLP Aceh latihan-latihan mengenai keterampilan Teknik menyundul yang sudah dilakukan di PPLP Aceh saat ini masih kurang porsi latihan menyundul bola. hal inilah yang kurang menjadi perhatian dikarenakan setiap pemain PPLP Aceh hanya di pegang oleh beberapa pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepak bola dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan adapun harapan yang diinginkan adalah tercapainya keterampilan teknik dasar sepakbola di PPLP Aceh. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, hanyalah mencapai teknik dasar tanpa taktik dan kecepatan menyundul bola, hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepak bola sulit tercapai.

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwasanya terdapatnya kekurangan teknik dan kecepatan menyundul bola kesulitan tersebut hingga saat ini belum terpecahkan oleh karena itu penulis tertarik melakukan sebuah penelitian tentang Analisis teknik dan kecepatan menyundul bola pada permainan sepakbola. diharapkan penelitian ini dapat menemukan hasil yang dapat di rekomendasikan kepada induk organisasi sepak bola PSSI Aceh agar semua klub terjamin eksistensinya dalam meningkatkan prestasi atlet dan klubnya melalui pengamatan penulis pada PPLP Aceh terlihat beberapa kendala yang dihadapi oleh para pelatih dalam melatih teknik kecepatan menyundul bola.

Dalam persoalan tersebut belum adanya sebuah analisis terhadap kecepatan menyundul bola khususnya untuk para atlit yang berlatih di PPLP Aceh dari penguasaan teknik menyundul bola hanya sebagian dari atlit yang mampu menguasai teknik menyundul bola pada saat dalam pertandingan. Pada dasarnya teknik menyundul memiliki kelebihan yang sangat efektif dan khas dalam membantu atlit untuk mendapatkan hasil maupun poin dalam sebuah pertandingan sepak bola

Pengembangan pendekatan yang konstruktif dan cerdas adalah inti dan permainan sepakbola dalam cara modern dan walaupun hal ini sedemikian penting janganlah melupakan bahwa tujuan utama bahwa latihan membawa dan menendang bola mau tak mau harus menjadi latihan intidalam program latihan sepakbola maupun juga. Pembaca yang teliti tentu akan ingat bahwa setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan ke arah gawang lawan untuk mendapatkan gol, tapi patut di sanyangkan sekali bahwa kurang di perhatikan .menyadari hal ini maka perlunya kiranya di tekankan bahwa tujuan dalam setiap coaching tentunya mencetak gol karena tujuan utama dalam sepak bola Eric C.Batty (2007 : 9)

Menurut Feri Kurniawan (2012 : 76) “sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang”. Permainan sepak bola dilakukan dengan seluruh bagian tubuh kecuali kedua tangan.

Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki kecuali penjaga gawang yang memainkan bola bebas menggunakan seluruh tubuhnya, baik dengan kaki maupun tangannya dalam daerah gawang. Sepak bola dimainkan pada lapangan yang berumput dan rata, berbentuk empat persegi panjang. Menurut Clive Gifford (2007:08) "lapangan adalah tempat semuanya terjadi. Panjang lapangan 100 m dan lebar 70 m serta terdapat dua gawang yang saling berhadapan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang di dalam pelaksanaannya dilakukan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain (kesebelasan). Setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangannya. Bagi penjaga gawang bebas memainkan bola dengan semua anggota badannya didalam daerah hukuman. Sepakbola merupakan jenis permainan yang memiliki tujuan yang sederhana, yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha untuk menggagalkan serangan lawan atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Kerjasama yang kompak dalam satu tim akan meningkatkan kualitas permainan dan memenangkan pertandingan. Menurut Sucipto, dkk. (2000:7) sepakbola adalah suatu permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Perkembangan permainan sepakbola ini bisa dimainkan di luar lapangan (out door) ataupun dalam ruangan tertutup (in door). Menurut Muhajir (2006:1) permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan bola. Setiap pemain sepak bola bolehkan menggunakan anggota badan kecuali yang tidak boleh tangan dan lengan yang boleh menggunakan lengan hanya penjaga gawang.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dapat dimainkan dilapangan luar ruangan (out door) maupun didalam ruangan (in door) yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak mungkin. Ada pun ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh tubuh kecuali lengan, dan hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan (dapat menggunakan lengan apabila berada di daerah hukuman banyak ke gawang lawannya. Sepakbola dibutuhkan fleksibilitas sendi tulang dan kelentukan otot sehingga seorang pemain mampu melakukan proses pengerahan keahlian mengendalikan bola. Contoh dalam melakukan lompat saat menyundul bola dimana seorang pemain dapat melakukan dengan posisi berdiri, maka batang tubuh, panggul dan kedua lutut akan ditekuk terlebih dahulu dan kedua pergelangan kaki akan menekuk secara "dorsal" sesuai tekanan gravitasi berat tubuh tetapi tetap dengan mengendalikan agonist-agonist (seperti erector spinal, gluteal, hamstrings, quadriaps dan plantar flexors), kedua siku tangan akan menekuk dan kedua bahu akan direntangkan.

Sepakbola seperti juga permainan yang lain, merupakan barang import bagi masyarakat Indonesia. Sehingga sebagus apapun pola permainan yang di tampilkan oleh tim-tim Eropa belum tentu cocok diterapkan di Indonesia pernah menyampaikan

pendapatnya mengenai pola permainan sepakbola yang cocok bagi para pemain Indonesia. Dia menekankan, para pelatih harus memanfaatkan kemampuan pemain kita yang lincah dan unggul dalam sprint pendek.

Karakteristik dan kemampuan pemain kita berbeda dengan pemain luar negeri, maka lebih ideal jika proses pembinaan para pemain Indonesia lebih menekankan pada aspek potensi domestik sepakbola Indonesia menyatakan bahwa karakteristik sepakbola Eropa atau sepakbola Amerika Latin tidak hanya berarti sekedar corak permainan, tetapi juga cara menerapkan segi-segi universal dari sepakbola menurut ciri khas bangsa atau negara tertentu. Unsur-unsur permainan sepakbola Eropa atau Amerika Latin diambil yang relevan dengan karakteristik bangsa Indonesia dan diterapkan dalam pembinaan sepakbola Indonesia bagian-bagian yang bermanfaat dari negara lain tersebut diadopsi dan dicari bagaimana menerapkannya di Negara Indonesia, tidak hanya sistem permainan tetapi juga metode latihan yang sesuai dengan ciri khas bangsa Indonesia.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah jenis kualitatif penelitian ini akan menjawab dari masalah yang di temukan hingga tercapainya keberhasilan dari penelitian ini. Arikunto (2006:3) mengatakan bahwa deskriptif adalah penelitian yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk hubungan kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses yang sedang berlangsung dari fenomena-fenomena tertentu. Penelitian evaluative menunjukkan kata sifat sebagaimana kita gunakan istilah 'penelitian deskriptif'. Namun demikian sebenarnya juga tidak salah apabila kita gunakan istilah 'penelitian evaluasi' yang menunjukkan kata benda. Jenis penelitian ini dapat diterapkan pada objek-objek jika peneliti ingin mengetahui kualitas dari suatu kegiatan

Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini adalah bersifat analisis untuk mendapatkan data yang baik dalam penelitian ini, memerlukan suatu rancangan atau gambaran tentang pelaksanaan penelitian. Rancangan penelitian merupakan ancap-ancang dalam suatu penelitian sebelum penelitian di laksanakan di lapangan. adapun yang menjadi rancangan penelitian dalam penelitian adalah pertama-tama peneliti menyusun instrumen penelitian dan merekam sebuah video untuk mendapatkan data dan menyusun rencana pelaksanaan kegiatan penelitian.

Jadi rancangan yang akan dilakukan dalam penelitian ini menyangkut akan hasil pengumpulan dan penganalisis data penelitian maka yang menjadi rancangan pada penelitian ini yaitu dengan langkah: peserta melakukan mengukur kecepatan menyundul bola pada atlet PPLP Aceh. Adapun rancangan penelitian sebagai berikut:

Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2009:80) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi adalah keseluruhan subjek yang diteliti. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet sepak bola PPLP Aceh yang berjumlah 11 orang

Mencermati keberadaan otot perut yang terentang antara gelang panggul dan rongga dada, jika dikaji secara seksama otot memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah seperti tungkai. Hal ini secara logika dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan menyundul bola memerlukan ayunan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul. Dengan demikian karena gerakan panggul memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memungkinkan ayunan gerak yang kuat pada otot tungkai.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cepat, lengkap, sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Pada penelitian ini instrumen yang dibutuhkan meliputi:

1. Bidang datar / Lapangan
2. Bola
3. Meteran
4. Peluit
5. Tiga Kamera canon
6. Tripot (penyangga kamera)
7. Formulir tes
8. Alat tulis menulis

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:1630) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, sedangkan instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Adapun langkah-langkah instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Pengukuran Teknik Kecepatan Menyundul Bola

Pengukuran teknik kecepatan menyundul bola dilakukan dengan cara merekam video kemudian ditabulasikan ke dalam rumus kecepatan. Adapun pelaksanaannya yaitu testee memasuki lapangan bola, sikap pertama membariskan sampel yang diteliti satu baris sejajar ke belakang dan berdiri di garis yang telah dibuat oleh penitias dengan aba-aba mulai dengan menggunakan pluit satu pemain maju kedepan melakukan tes menyundul bola dengan tiga teknik menyundul bola

b. Pemotongan Video dan Gambar

Pemotongan gambar video perframe yaitu menggunakan software movie maker (version 2.6). Adapun instrumen pendukung lainnya yang meliputi perekam video (Handycam), Laptop, Tripod, untuk mengukur kecepatan menyundul bola

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Penelitian

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang menuntut skill yang tinggi untuk memenangkan bola lambung di atas kepala, baik untuk mengoperkan bola atau dalam mencetak gol ke gawang lawan. Pada permainan sepak bola kemampuan menyundul bola sangat di butuhkan untuk memenangkan setiap permainan bola lambung di atas kepala. Menyundul bola dapat dilakukan dengan baik, jika seorang pemain sepak bola mengetahui prinsip dasar menyundul bola yang benar.

Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar menyundul bola agar bisa menciptakan gol ke gawang lawan melalui bola - bola lambung, oleh karena itu pemain sepak bola harus menguasai tehnik dasar menyundul dengan benar. Menurut (Indra Sapri. 2017: 11) Tehnik menyundul bola dengan benar.

1. Sejajar dengan bola. dengan satu kaki di depan kaki yang lain, berdirilah tekuk lutut dan punggung agak condong ke belakang.
2. Saat bola datang mendekat, usahakan mata anda tetap terbuka. Tetap santai sampai pada menit - menit terakhir.
3. Sundullah bola dengan dahi anda. Jika anda menggunakan bagian kepala lain, maka akan terasa sakit.
4. Dorong bola menjauh, sambil tetap mengencangkan otot-otot leher, sehingga kepala dapat mengarahkan bola tersebut ke arah diinginkan.

Data yang diperoleh dari hasil peleksanaan pengukuran di lapangan yaitu berupa data deskriptif kuantitatif dalam bentuk angka. data ini di dapat secara langsung dari pengukuran tes teknik kecepatan menyundul bola yang terdiri dari: 1) teknik secara berdiri, 2) teknik secara melompat, 3) teknik secara berlari pada atelit sepakbola di PPLP Aceh yang berjumlah 11 orang. Selanjutnya data tersebut terlebih dahulu ditabulasikan ke dalam tabel untuk memudahkan pengolahannya data tes teknik kecepatan menyundul bola pada pemain sepakbola di PPLP Aceh.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti menunjukan bahwa hasil pengukuran kecepatan menyundul bola dengan teknik secara berdiri, ternyata atlet sepakbola PPLP Aceh memiliki kecepatan menyundul bola dengan kecepatan 5,0 sekon dapat di katagorikan dengan katagori masih baik sekali

Hasil yang disajikan adalah merupakan hasil yang diambil berdasarkan data melalui pengamatan rekaman video langsung dari hasil kemampuan kecepatan menyundul bola yang terbaik dari 3 kali menyundul. Untuk menganalisis kecepatan bola yang dilakukan atlet sepakbola PPLP Aceh, maka data yang disajikan disini yaitu: pengamatan melalui rekaman video, kemudian untuk lebih teliti maka video tersebut diberhentikan dalam setiap frame dan setiap frame tersebut dijadikan gambar dari awal gerakan sampai akhir gerakan menyundul bola. Data-data frame dari video yang diberhentikan untuk setiap sampel yang dijadikan gambar dari gerakan tahap persiapan, gerakan tahap sebelum menyundul, posisi badan saat menyundul, posisi badan saat bolanya melaju dan selanjutnya untuk menentukan menggambarkan teknik gerakan yang dilakukan dalam menyundul dan menganalisis kecepatan bola dalam menyundul peneliti menggunakan software movie maker (version 2.6).dan softwre Phontom 675.2.

Dengan melihat hasil penelitian melalui tes di atas, maka efektifitas dalam menyundul bola pada atlet sepakbola PPLP Aceh Tahun 2017, masih kurang efektif menyundul bola dengan menggunakan bagian kepala. Hal ini bisa disebabkan karena pada latihan menyundul bola bagian kepala masih kurang efektif, Sedangkan bila menggunakan seorang atlet mampu menguasai teknik menyundul bola dengan benar akan mendapatkan hasil yang baik di pertandingan resmi atau pertandingan di tingkat nasional dan internasional

Setelah peneliti mengkaji dan menelaah dari berbagai referensi yang telah peneliti kumpulkan bahwa disetiap atlet sepakbola PPLP Aceh yang berlatih tanpa adanya evaluasi hasil dalam setiap program latihan ini perlu untuk melihat bagaimana keadaan dan perkembangan atlet dalam menerapkan teknik-teknik menyundul bola yang telah dimiliki. Maka dengan demikian setiap program latihan yang diberikan harus teratur dan tertata dengan menyusun suatu program latihan agar pada saat melatih hasil yang dilatih akan semakin baik dan meningkat dalam segi fisik, teknik dan mental.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil Analisis penelitian dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh penulis mengenai analisis teknik dan kecepatan menyundul bola pada pemain sepakbola PPLP Aceh maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah melakukan penelitian tes pengukuran kecepatan menyundul bola dengan secara berdiri atlet sepakbola PPLP Aceh terdapat kecepatan bolanya 5,0 dengan ini sekarang dapat kita ketahui kecepatan menyundul bola atlet sepakbola PPLP Aceh
2. teknik kecepatan menyundul bola secara melompat dan berlari yang dilakukan oleh atlet sepakbola PPLP Aceh selama ini sudah di katagori cukup baik dalam kecepatan bolanya 5,0 sekon
3. Melalui pelaksanaan menyundul bola yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik menyundul bola pada atlet sepakbola PPLP Aceh dalam hal kecepatan menyundul bola yang di capai baik pertengahan maupun pada akhir pelaksanaan tes kecepatan menyundul bola. kenyataan yang di temui dalam penelitian ini bahwa kecepatan menyundul bola yang dilaksanakan selama ini masih kurang maksimal kecepatannya. dengan adanya tes kecepatan menyundul bola bisa memberikan dampak baik terhadap kemampuan atlet dalam menyundul bola. dari hasil tes yang telah dilakukan menunjukkan adanya gambaran bahwa setiap yang telah mengikuti tes menyundul pada umumnya dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menyundul bola pada permainan sepak bola. namun hal ini perlu di tunjang dengan disiplin dalam tes yang dilakukan secara intensif dan teratur di PPLP Aceh.

Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian ini, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan dalam mempersiapkan calon atlet sepakbola PPLP Aceh yang berkompoten, teknik-teknik dasar menyundul bola langkah utama yang harus di

lihat dan di ukur masing-masing atlet pada saat perekrutan awal, karena di ketahui bersama postur tubuh memiliki tinggi yang ideal dan memiliki teknik-teknik dasar menyundul bola yang lebih efektif, sehingga mudah dalam melakukan latihan bermain sepakbola

2. Bagi atlet agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan keterampilan menyundul bola pada khususnya, dan kemampuan bermain sepakbola pada umumnya
3. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif tentang menyundul bola sehingga kemampuan menyundul bola atlet sepakbola PPLP Aceh akan semakin meningkat ketrampilan kecepatan menyundul bola
4. Bagi pelatih agar dalam memberi program latihan menyertakan latihan menyundul bola karena kebanyakan pelatih mengesampingkan program latihan menyundul bola
1. 5, Menyediakan alat ukur kecepatan bola yang akan digunakan untuk tes setiap atlet tentang kemampuan heading bola supaya pelatih mudah mengevaluasi kemampuan menyundul bola setiap atlet
5. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang
2. lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi

DAFTAR PUSTAKA

- A. Luxbacher Joseph. (2004). Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Batty. C. Eric (2007) Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan. Bandung. Pionir jaya.
- Danny Mielke. (2003). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Human Kinetics.
- Depdiknas. 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi (Ringkasan Kegiatan Belajar. Mengajar). Jakarta : Depdiknas.
- Gifford, Clive. 2007. Keterampilan Sepak Bola. Klaten : PT. Citra Aji Pratama.
- <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menyundul-bola-dalam-sepak-bola.html>
- indra Sapri. 2017. Panduan Kepelatihan Sepak Bola. Erlangga. Group
- Kurniawan, Feri. 2012. Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta Timur: Laskar Aksara
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1. Jakarta: Erlangga.
- Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono.(2009). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.