



**METODE *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK DASAR
HEADING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA AREMA KOTA MALANG USIA 13-15
TAHUN**

Muhamad Mustakim¹, Roesdiyanto² ✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

*Metode Drill, Teknik Dasar
meyundul bola, Sepakbola.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar meyundul bola dengan menggunakan metode *drill*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan olahraga. Pelaksanaan tindakan olahraga ini dilakukan melalui dua siklus di mana tiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi. Teknik analisis data yang digunakan berupa uji statistik deskriptif kuantitatif. Hasil observasi diperoleh keberhasilan siswa dalam meyundul bola setelah diberikan tindakan dari siklus 1 dan siklus 2, hasilnya pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator sikap awal 85%, pelaksanaan 84,4%, dan sikap akhir 87%. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah metode *drill* dapat meningkatkan teknik dasar meyundul bola siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang.

Abstract

The purpose of this observation is to increase the basic techniques of heading using the drill. This study is a rearch study sports action. Implementation of sporting action is performed through two cycles where each cycle consists of four phases: (1) planning, (2) implementation, (3) observation, reflection. The subjects of this study is the Putra Arema football school with subject 20 students. Data collection techniques in this study using observation. Data analysis techniques used in the form of quantitative descriptive statistical tests. The result the percentage of successful students in the heading in the game of football after being given the action of cycle 1 and cycle 2, the result on each indicator has been increased from the initial attitude 85%, the implementation 84,4%, and the final attitude 87%. The conclusion of this research is the drill method can increase the basic techniques of heading in a Putra Arema football school students Malang.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : jaack34@rocketmail.com

ISSN 2597-3624

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi. Demikian juga di negara Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional. Dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Yunus (2013:1) mendefinisikan bahwa “sepakbola merupakan tontonan yang menarik bagi para penggemarnya, puluhan ribu bahkan ratusan ribu pasang mata terbelalak, rongga dadanya menjadi lapang karena diliputi kegembiraan atau sebaliknya menjadi kecawa atau rasa sedih yang mendalam”. Hendi (2008:3) mendefinisikan bahwa “sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan”. “Sepakbola adalah permainan bola sepak yang paling populer. Permainan ini dimainkan oleh dua tim masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang hanya boleh menggunakan kaki dan kepala mereka”. (Jembar, 2012:43).

Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi skor yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2x15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2x15 menit skor masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. (Sucipto, 2000:7).

Usaha pembinaan dalam sepakbola dilakukan sejak usia dini melalui sekolah-sekolah baik sekolah secara formal maupun sekolah sepakbola, pemain diberikan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Yunus (2013:3) menyatakan bahwa “teknik-teknik dasar sepakbola anatara lain yaitu: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik *heading* bola, (4) teknik *heading* bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola”.

Berbagai keterampilan teknik dasar yang ada dalam permainan olahraga sepakbola, seorang pemain harus menguasai teknik-teknik tersebut. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain baik ketika berlatih ataupun bertanding adalah *heading* bola. Abdoellah (1981:233) menyatakan “kepandaian *heading* bola itu berarti akan memenangkan setiap permainan bola melambung di atas kepala”. Menurut Kosasih (1993:233) menyatakan bahwa “*heading* bola harus mamakai dahi dan mata harus selalu terbuka, jangan sekali-kali mata tertutup”. Harvey (2003:11) menyatakan bahwa “hal utama yang perlu diingat dalam *heading* bola adalah menjaga mata tetap terbuka dan menggunakan dahi, bukan bagian atas kepala”.

Berdasarkan para ahli maka dapat disimpulkan bahwa, *heading* bola harus dilakukan menggunakan kening, pandangan mata harus ditunjukkan ke bola, harus membiarkan diri melempar pandangan mata ke bola. *Heading* bola dilakukan dengan cara melompat terlebih dahulu disesuaikan dengan *timing* kedatangan bola dilanjutkan dengan mengayunkan punggung sehingga dapat *heading* bola dengan baik. *Heading* bola dapat dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Sebelum melakukan *heading* badan harus siap dalam keadaan yang dapat mendukung pelaksanaan *heading*. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan, posisi kedua kaki juga akan berpengaruh terhadap jauhnya *heading*. Posisi kedua kaki sejajar atau kaki maju ke depan tergantung pada kenyamanan pemain tersebut untuk melakukan persiapan *heading*. Keterampilan *heading* bola yang baik bisa menjadi sebuah umpan, menghalau sebuah bola dan bisa menjadi cara untuk mencetak gol.

Kegiatan latihan sepakbola di sekolah sepakbola Putra Arema memiliki beberapa kendala. Kendala tersebut adalah penguasaan keterampilan mengoper bola (*passing*), keterampilan menendang bola (*shooting*), dan keterampilan *heading* bola (*heading*) yang masih kurang dikuasai oleh pemain di sekolah sepakbola tersebut. Berdasarkan hasil observasi pada sekolah sepakbola Putra Arema yang dilaksanakan pada saat sesi permainan sepakbola (*game*) melibatkan 20 pemain usia 13-5 tahun diperoleh hasil sebagai berikut; Pada keterampilan teknik *heading* paling kurang dari teknik dasar lainnya. Dari kesalahan yang ada pada gerakan tersebut akan menghambat dalam pelaksanaan teknik *heading*.

Perlu dilakukannya sebuah pendekatan yaitu salah satunya dengan menggunakan metode *drill*. “Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar”. (Sagala, 2004:217). Sudjana (2014:86) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Dari beberapa uraian tentang penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa metode *drill* merupakan suatu metode latihan keterampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis yang bertujuan untuk memperoleh keterampilan yang lebih dari sebelumnya. Metode *drill* merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode

drill adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan agar bisa merasakan cepat lambatnya gerakan, merasakan gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang.

Pada dasarnya siswa sekolah sepakbola memiliki karakteristiknya masing-masing. Putera (2010:24) mendefinisikan bahwa karakteristik pertumbuhan pada usia 13-14 tahun yaitu; (1) Rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas, yang ditandai dengan perkembangan kedewasaan seksual dan pertumbuhan tubuh yang sangat cepat, (2) secara psikologis pemain cenderung labil, karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru, (3) secara fisiologis pertumbuhan tubuh yang sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan *agility* dan koordinasi pemain, dan (4) meski masa ini disebut sebagai usia krisis, tetap ada hal positif yang bisa diambil apabila ditangani dengan porsi latihan yang tepat.

Pertimbangan-pertimbangan untuk latihan pada tahap pembentukan (usia 14-16 tahun) menurut Asian Football Confederation (AFC) (2006:19): (1) Analisa dan evaluasi penampilan pemain atau tim sebelumnya, (2) usul ide-ide untuk meningkatkan sesi latihan dan tekankan pada aspek-aspek positif dari penampilan, (3) selalu berikan suatu sesi latihan yang dipersiapkan dengan baik, (4) materi latihan harus mencakup semua aspek keterampilan individu, teknik dan permainan taktik, (5) keterampilan gerak motorik dan koordinasi harus disatukan dalam pemanasan dan kadang-kadang diikutkan dalam bagian-bagian lain dari latihan, (6) latihan permainan adalah metode yang paling penting untuk meningkatkan kondisi, kecuali koordinasi, (7) rehabilitasi dan kelemahan individu butuh latihan khusus, dan (8) integrasikan proses latihan gerak sepakbola ke dalam permainan.

Selain pertimbangan-pertimbangan untuk latihan diperlukan juga pertimbangan untuk permainan, pemain-pemain pada umur 13-15 tahun mulai mengembangkan suatu pengertian mengenal aspek taktik bermain yang mempunyai standar lebih tinggi dan mempunyai keinginan yang besar untuk belajar bagaimana beroperasi sebagai satu unit di beberapa daerah pertahanan, lapangan tengah dan serangan di lapangan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin meningkatkan teknik dasar *heading* bola melalui penelitian yang berjudul “Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Dasar *Heading* Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Arema Kota Malang Usia 13-15 Tahun”.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode tindakan (*action research*). Winarno (2013:52) menjelaskan bahwa “penelitian tindakan (*action research*) adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan”. Prosedur tindakan dimulai dari: (1) perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi, (4) analisis dan refleksi. Dengan demikian, melalui penelitian tindakan olahraga (PTO) penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar *heading* bola pada siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang.

Subyek dari penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang usia 13-15 tahun dengan jumlah 20 siswa. Data mempunyai peranan sangat penting dalam suatu penelitian karena data digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase (Sudijono, 2010:43). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Alur penelitian tindakan olahraga yang diadopsi dari Arikunto.

HASIL

Siklus 1

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 6 Agustus sampai dengan 24 Agustus 2017 pada siklus 1 yang berlangsung selama tiga minggu dengan 9 kali pertemuan dalam proses latihan, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Data hasil observasi Siklus 1

	Teknik dasar <i>heading</i> bola pada permainan sepakbola								
	Sikap awal			Pelaksanaan				Sikap akhir	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Jumlah hasil	95	83	86	85	92	90	87	82	89
Jumlah maksimal	160	160	160	160	160	160	160	160	160
Persentase gerak	59,38	51,88	53,75	53,13	57,5	56,25	54,38	51,25	55,63

Hasil pengamatan tabel 4.3 persentase gerak pada pertemuan ke 9 siklus 1 diketahui bahwa pada sikap awal, (a) posisi badan harus condong sedikit ke belakang, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 59,38%, (b) kaki di buka selebar bahu, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 51,88 %, (c) kedua tangan di rentangkan kesamping, di dapat hasil presentasi gerak siswa sebanyak 53,75%, (d) pandangan melihat bola, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 53,13%, (e) arah datangnya bola, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 57,5%, (f) bergerak kearah bola untuk menghadang laju bola, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 56,25%, (g) *heading* bola dengan lecutan yang tenaganya dari pinggang dan leher, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 54,838%, (h) kedua tangan di ayunkan berlawanan dengan gerakan badan, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 51,25%, (i) posisi badan kembali ke posisi awal dan pandangan melihat bola yang di sundul, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 55,63%. Berdasarkan hasil pertemuan 9 siklus 1 diperoleh data pada pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Pengamatan Tindakan 1 Pertemuan 1 sampai 9

Gerakan Indikator Ketercapaian Kasus Heading

Sikap awal	a.	Posisi badan harus condong sedikit ke belakang.	59,38%	Posisi badan tegak
	b.	Kaki di buka selebar bahu.	51,88%	Kaki tidak dibuka selebar bahu.
	c.	Kedua tangan direntangkan ke samping.	53,75%	Hanya ada satu tangan yang direntangkan kesamping.
	d.	Pandangan melihat bola.	53,13%	Pandangan terpejam.
Pelaksanaan	e.	Arah datangnya bola.	57,5%	Tidak fokus melihat arah datangnya bola.
	f.	Bergerak kearah bola untuk menghadang laju bola.	56,25%	Bergerak tidak sesuai ke arah bola untuk menghadang laju bola.
	g.	<i>Heading</i> bola dengan lecutan yang tenaganya dari pinggang dan leher.	54,38%	Melakukan lecutan dari punggung.
	h.	Kedua tangan di ayunkan berlawanan dengan gerakan badan.	51,25%	Mengayunkan satu tangan.
Sikap akhir	i.	Posisi badan kembali ke posisi awal dan pandangan melihat bola yang di sundul.	55,63%	Posisi badan bungkuk, pandangan tidak fokus ke bola yang disundul.

Siklus 2

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 27 September 2017 sampai dengan 14 Agustus 2017 pada siklus 2 yang berlangsung selama tiga minggu dengan Sembilan kali pertemuan dalam proses latihan, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Data Hasil Observasi Akhir Teknik dasar *Heading* Bola

	Teknik dasar <i>heading</i> bola pada permainan sepakbola								
	Sikap awal			Pelaksanaan				Sikap akhir	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Jumlah hasil	140	131	132	137	137	131	133	134	139
Jumlah maksimal	160	160	160	160	160	160	160	160	160
Persentase gerak	87,5	81,88	82,5	85,63	85,6	81,88	83,13	83,75	86,88

Hasil pengamatan tabel 3 persentase penilaian pada pertemuan ke 18 siklus 2 diketahui bahwa pada sikap awal, (a) posisi badan harus condong sedikit ke belakang, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 87,5%, (b) Kaki di buka selebar bahu, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 81,88%, (c) Kedua tangan direntangkan ke samping, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 82,5%, (d) Pandangan melihat bola, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 85,63%, (e) Arah datangnya bola, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 85,6%, (f) Bergerak ke arah bola untuk menghadang laju bola, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 81,88%, (g) *Heading* bola dengan lecutan yang tenaganya dari pinggang dan leher, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 83,13%, (h) Kedua tangan di ayunkan berlawanan dengan gerakan badan, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 83,75%, (i) Posisi badan kembali ke posisi awal dan pandangan melihat bola yang di sundul, di dapatkan hasil persentase gerak siswa sebanyak 86,88%. Adapun peningkatan keterampilan teknik dasar *heading* bola berdasarkan hasil observasi awal, siklus 1 dan siklus 2 sebagai berikut:

Tabel 4 hasil observasi awal, siklus 1 dan siklus 2

Persentase gerak	Teknik dasar <i>heading</i> bola pada permainan sepakbola								
	Sikap awal			Pelaksanaan				Sikap akhir	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Observasi awal	46,25	43,13	41,25	42,5	45,0	42,5	44,38	41,88	39,38
Siklus 1	59,38	51,88	53,75	53,13	57,5	56,25	54,38	51,25	55,63
Siklus 2	87,5	81,88	82,5	85,63	85,6	81,88	83,13	83,75	86,88

Berdasarkan tabel 4 data hasil observasi awal, siklus 1 dan siklus 2 yang diperoleh pada saat penelitian, yaitu terdapat peningkatan keterampilan dasar teknik dasar *heading* bola antara sebelum diberikan sebuah metode dan sesudah diberikan metode. "Peningkatan hasil belajar sepakbola siswa dari siklus 1 dan siklus 2 di tandai tidak ada penurunan nilai siswa".(2016:9).

PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan melalui dua siklus ini dilakukan untuk mengetahui apakah penerapan latihan dengan metode *drill* ini dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *heading* bola dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang usia 13-15 Tahun. Data hasil observasi awal, siklus 1 dan siklus 2 yang diperoleh pada saat penelitian, yaitu terdapat peningkatan keterampilan dasar teknik dasar *heading* bola antara sebelum diberikan sebuah metode dan sesudah diberikan metode. "Peningkatan hasil belajar sepakbola siswa dari siklus 1 dan siklus 2 di tandai tidak ada penurunan nilai siswa".(Safarudin,2016:9).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar *heading* bola yaitu, metode *drill heading*. Bloom dalam Mahardika (2013:9) menjelaskan bahwa "keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *drill* secara kontinyu". Sedangkan Sagala (2014:217) mendefinisikan bahwa "metode *drill* atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu dan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar". Swandiro (2016:4), "metode *drill* merupakan suatu cara atau metode yang digunakan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu atau mencapai ketangkasan atau keterampilan yang benar dan bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa. Saat observasi setelah pemberian metode *drill* menunjukan keterampilan teknik dasar *heading* bola dalam permainan sepakbola yang di ambil hasil oleh peneliti dan pelatih lebih tinggi dibandingkan dengan hasil observasi sebelumnya pada siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang usia 13-15 tahun.

Berbagai macam-macam variasi latihan metode *drill heading*: Setelah memperhatikan prinsip dan petunjuk penggunaan metode *drill* pemberian latihan yang sesuai dengan permasalahan yang terj

adi yaitu: (a) Model *drill heading* 1 (*heading* bola dengan duduk dan berlutut), (b) Model *drill heading* 2 (*heading* bola berpasangan), (c) Model *drill heading* 3 (tiga pemain *heading*), (d) Model *drill heading* 4 (*short and long heading drill*), (e) Model *drill heading* 5 (*there corner heading drill*), (f) Model *drill heading* 6 (empat pemain *heading* bola), Model *drill heading* 7 (*star heading drill*), (h) Model *drill heading* 8 (*jack in the box drill*), (i) Model *drill heading* 9 (permainan sundulan dua-team), (j) Model *drill heading* 10 (*heading* bola ke gawang), (k) Model *drill heading* 11 (melambungkan bola dan *heading*). Bentuk metode *drill heading* tersebut sudah disusun mulai dari latihan yang sederhana menuju latihan yang lebih kompleks berdasarkan prinsip metode.

Cara melatih dengan menggunakan metode drill ini merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk siswa usia 13-15 tahun dikarenakan karakteristik anak pada tahapan ini sangatlah besar dalam berfikir kreatif dan rasa ingin tahu yang dalam. Sudjana (2014:86) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kesalah pada penguasaan teknik dasar *heading* bola pada permainan sepakbola di Sekolah Putra Arema Kota Malang, adalah dengan melakukan latihan teknik dasar *heading* bola yang diulang-ulang melalui pemberian macam latihan *drill*, agar keterampilan teknik dasar *heading* bola tersebut dapat dengan mudah dikuasai.

Keterampilan itu sendiri adalah gerak yang terkoordinir, terorganisasi, menjadi satu kesatuan dalam melakukan gerak tertentu. Masing-masing olahraga dapat dilakukan dengan keterampilan tertentu agar permainan olahraga tersebut dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya. Dalam cabang olahraga sepakbola terdapat beberapa keterampilan yang harus dimiliki salah satunya keterampilan dalam melakukan teknik *heading* bola. Menurut Herwin (2004:42), “gerakan *heading* bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan”. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000:32-34), “*heading* bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan *heading* bola dalam permainan sepakbola adalah mengumpukan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala”.

Berdasarkan teori tersebut hal ini merupakan metode *drill* yang diberikan telah berhasil untuk meningkatkan teknik dasar *heading* bola siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang. Berdasarkan hasil observasi dari tiap siklus adanya kelebihan pada metode *drill* yang digunakan sebagai cara untuk masalah yang terjadi pada siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang sejalan dengan beberapa teori yang telah mendukung dan hasil observasi yang telah dilaksanakan. Secara keseluruhan dapat dikemukakan bahwa peningkatan teknik dasar *heading* bola akibat dilakukan metode *drill*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan atau memperbaiki teknik *heading* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Arema Kota Malang. Pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator sikap awal 85%, pelaksanaan 84,4%, dan sikap akhir 87%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *drill* yang diterapkan pada teknik dasar *heading* dapat meningkatkan atau memperbaiki teknik dasar *heading* pada siswa SSB Putra Arema Kota Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Budaya
- Ambarukmi, dkk. 2007. *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Olahraga.
- Arikunto, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Bompa, T.O.2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendal Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.

- Budiwanto, S. 2013. *Metodologi Penelitian Penerapannya dalam Keolahragaan*. Malang.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program LATihan*. Bandung: Lembaga Pendidikan Tenaga.
- Harsono.1998. *coacing dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Harvey Gill. 2003. *Teknik Mengontrol Bola. Alih Bahasa. Tim GMS*. Jakarta: PT. Garapurmitra Sejati.
- Hendi. 2008. *Olaraga Bola*. Klaten: Sahaba.
- Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran KEterampilan Sepakboola Dasar*. FIK: UNY
- Irianto, Pekik Djoko dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta : ASDEP Pengembangan Tenaga & Pembina Keolahragaan.
- Koger, Robet. 2007.” *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja* ”. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kosasih. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Luxbacher, J. A. 1998. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mahardika, W. 2013. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill dan Bermain Terhadap Hasil Tembakan Bebas Bolabasket*. Skripsi Publikasi. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta
- Mansur M. S, et al. 2009. *Materi Pelatihan Fisik Level II*. Jakarta. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*.Bandung: Pakar Raya
- Sagala, S. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman dan Pendoman Dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U15-12), Usia Muda (U13-U20) dan senior*. Jakarta REkayasa Industry.
- Safarudin, 2014. *Strategi Pembelajaran Dalam Meningkatkan Heading bola Dalam Permainan Sepakbola*, Dari <https://neliti.com/id/publications/193903>.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Swandiro, E.W. 2016. *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Mengoper Bola (Passing) dalam Permainan Sepakbola pada Sekolah Sepakbola Putra Ken Arok Kabupaten Malang Usia 13-15 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Sudjana, N. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjono, A. 2010. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyantto, S. 1991. *Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Yudiana, Y. 2008. *Dasar-Dasar Keipelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yunus, M. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.