

ANALISIS KEMAMPUAN *HEADING & INTERCEPT CENTRE BACK* PEMAIN TIMNAS INDONESIA PADA FINAL KEJUARAAN PIALA AFF U-22 TAHUN 2019

Rendika Vidyananda Putra*, David Agus Prianto

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: Rendikavidyanandaputra@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang dilakukan ini mempunyai maksud atau tujuan untuk menganalisis kemampuan *heading* dan *intercept centre back* pada pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi bagi praktisi maupun akademisi dalam bidang olahraga sepakbola dan membantu pelatih sepakbola dalam menganalisis kemampuan *heading* dan *intercept* dalam permainan sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif*. Metode *deskriptif* bertujuan untuk membuat gambaran secara sistematis mengenai fakta – fakta keberhasilan *heading*, *intercept*, *heading* sukses dan *intercept* sukses yang dilakukan sesuai dalam pertandingan Final Piala AFF U-22 Tahun 2019. Sasaran pada penelitian ini adalah pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019. Jumlah *heading* sukses yang dilakukan *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019 yaitu sebanyak 25 kali. Jumlah *heading* gagal yang dilakukan *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019 yaitu sebanyak 7 kali. Jumlah *intercept* sukses yang dilakukan *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019 yaitu sebanyak 15 kali. Jumlah *intercept* gagal yang dilakukan *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019 yaitu sebanyak 5 kali. Hasil dari penelitian ini sangat diharapkan dapat menjadi acuan bagi pemain dan juga tim pelatih mengenai penyusunan program latihan yang akan datang supaya dapat meningkatkan efektifitas daripada *heading* dan *intercept* dalam sepakbola untuk meraih hasil yang maksimal. Untuk dijadikan analisis kekurangan serta kelebihan tim dalam hal *heading* maupun *intercept* dan mampu memperbaiki kesalahan supaya tidak terjadi kembali. Berdasarkan dari hasil penelitian disimpulkan bahwa teknik *heading* dan *intercept* yang dilakukan oleh pemain Timnas Indonesia memberikan pengaruh terhadap kemenangan yang berhasil di peroleh.

Kata Kunci : Analisa, Sepakbola, *Heading*, *Intercept*, *Centre back*.

Abstract

This research has the aim or purpose to analyze the heading and intercept center back abilities of the Indonesian U-22 National Team players in the 2019 AFF Cup Final. The results of this research can be used as a reference or reference for practitioners and academics in the field of football. and assisting football coaches in analyzing heading and intercept abilities in football games. The type of research used in this research is quantitative with a descriptive approach. The descriptive method aims to systematically describe the facts of successful headings, intercepts, successful headings and successful intercepts carried out according to the 2019 AFF U-22 Cup Final. The targets in this study are the center back players of the U-22 Indonesian National Team in The 2019 AFF Cup Final. The number of successful headings made by the Indonesian U-22 national team center back players in the 2019 AFF Cup Final was 25 times. The number of failed headings made by the center back of Indonesia U-22 national team players in the 2019 AFF Cup Final was 7 times. The number of successful intercepts made by the center back of Indonesia U-22 National Team players in the 2019 AFF Cup Final was 15 times. The number of failed intercepts made by the center back of Indonesia U-22 National Team players in the 2019 AFF Cup Final was 5 times. The results of this study are expected to be a reference for players and also the coaching team regarding the preparation of future training programs so that they can increase the effectiveness of headings and intercepts in football to achieve maximum results. To be used as an analysis of the team's strengths and weaknesses in terms of headings and intercepts and being able to correct errors so they don't happen again. Based on the results of the study, it was concluded that the heading and intercept techniques performed by the Indonesian national team players had an influence on the victory that was obtained.

Key Words : Analysis, Football, *Heading*, *Intercept*, *Center Back*

PENDAHULUAN

Sepaakbola adalah suatu cabang olahraga yang sangat dicintai oleh masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa. Dalam filosofi sepaakbola terbaru ada 3 moment yang sangat difokuskan yaitu *attacking, defending, and transition*. Agar bisa bermain sepaakbola dengan benar ada faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor fisik, tehnik, taktik dan mental yang harus di punyai oleh setiap pemain. Agar bisa memperoleh prestasi maka beberapa faktor tersebut harus dikembangkan atau dijalankan secara maksimal oleh semua pemain dan ditunjang oleh pelatih yang hebat, seperti semboyan ketua Umum PSSI “Pemain hebat terbentuk oleh pelatih yang hebat”, yang artinya pelatih juga harus memiliki kemampuan melatih dan menganalisis kemampuan pemain.

Permainan sepaakbola dimainkan oleh masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang di lapangan dan ada beberapa pemain di bangku cadangan. Sepaakbola begitu erat sekali hubungannya dengan faktor fisik, takti dan mental, oleh karena itu pemain harus menguasai faktor tersebut karena faktor tersebut dapat menentukan suksese atau tidak suksesnya suatu tim dalam permainan. (Sudjarwo, dkk. 2005: 48).

Di olahraga sepaakbola mengharuskan seorang pemain memiliki aspek teknis seperti gerakan *passing, cover, dribbling, heading*, dan *intersep* merupakan pola-pola gerak dominan dalam permainan sepaakbola. gerakan ini merupakan gerak yang wajib di miliki oleh pemain sepaakbola (Sucipto, 2000).

Agar bisa menjadi pemain sepaakbola profesional harus menguasai teknik-teknik dasar, yaitu *kicking* (menendang), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola), dan *intercept* (merampas) (Sucipto, 2000: 17).

Intercept adalah salah satu cara merebut atau mencuri bola dari lawan.

Menurut Aip Syarifudin (1985:95) adalah merebut atau menghalangi di tengah jalan terhadap bola lawan yang dioperkan dari salah seorang pemain kepada lawannya. Dengan *intercept* pemain bisa merebut bola lawan dan melakukan serangan balik yang dapat menciptakan peluang untuk dapat mencetak goal ke gawang lawang. Namun *intercept* juga dilakukan oleh pemain yang memiliki kemampuan yang cukup untuk melakukannya.

Dalam permainan sepaakbola, dimana ketika pemain lawan menyerang atau mengoper bola kepada rekannya, pemain posisi *back* (bertahan) berusaha mencegat, merebut, atau memotong jalannya bola dari pemain lawan untuk bisa dikuasai kembali supaya tidak terjadi serangan kepada keeper. Dalam usaha merebut atau memotong jalannya bola yang dikuasai oleh pemain lawan dapat dilakukan oleh semua anggota tubuh baik kaki, badan bahkan kepala, namun tidak boleh menggunakan tangan. Gerakan merebut bola atau mencegat bola yang biasa disebut *intercept* ini merupakan gerakan dengan kecepatan penuh dan dengan waktu yang singkat dan timing yang tepat untuk merebut bola yang dikuasai oleh pemain lawan.

Heading merupakan salah satu teknik ketrampilan unik yang ada pada cabang olahraga sepak bola, hanya sedikit cabang olahraga yang menggunakan kepala untuk menggerakkan bola, misalnya sepak takraw, voli, dll. *Heading* sangat begitu penting di permainan sepaakbola, karena melalui *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang bahkan pemain bisa mencetak gol lewat *heading* (Cook, 2013: 67). Ketrampilan memainkan bola dengan kepala harus dengan dukungan kemampuan gerakan tungkai bawah, kemampuan kerja otot perut, otot leher dan otot pinggang. Disamping itu peran bagian tubuh yang lain seperti tungkai atas, bahu dan kepala sangat penting untuk menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan *heading* supaya arah bola bisa sesuai ke arah

yang dituju dan badan tetap dalam kondisi seimbang. Teknik ini dapat digunakan saat bola di udara, biasanya pemain melakukan duel melalui heading (menyundul) bola dan teknik heading ini memiliki dua tujuan untuk menyerang dan bertahan (Luxbacher 2013: 78).

Agar dapat melakukan *heading* dengan baik dan sempurna, tubuh harus memiliki kekuatan tubuh bagian atas serta kecepatan kontraksi otot yang maksimal sehingga menghasilkan tenaga yang kuat diperlukan kekuatan otot perut yang baik, sehingga sangat diperlukan latihan pada otot-otot yang mempengaruhi teknik heading yang bagus. Agar tubuh bisa melakukan gerak yang baik, maka otot perut harus cukup kuat untuk menggerakkan badan sambil meluruskan badan ke depan atas sehingga daya dorong lebih maksimal, (Kurniawan, 2020: 1).

Dalam permainan sepakbola hal yang paling krusial adalah lini pertahanan atau posisi *centre back*, posisi yang dituntut untuk tidak boleh melakukan kesalahan sedikitpun untuk dapat membantu menguatkan pertahanan *goalkeeper*, supaya lawan tidak bisa memasukkan bola ke gawang. Namun menurut pengamatan penulis problem yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir permasalahan Timnas Indonesia ada di sektor lini pertahanan, dalam hal ini peneliti ingin meneliti *centre back* pemain Indonesia pada kejuaraan piala *AFF 2019* dengan mengambil judul Analisis kemampuan *centre back* pemain Timnas Indonesia pada kejuaraan piala *AFF* Tahun 2019.

Latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis sangat tertarik untuk membahas Analisis Kemampuan *Heading* dan *Intercept* Pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala *AFF* Tahun 2019.

METODE

Jenis Penelitian

Metode ini merupakan metode deskriptif bertujuan untuk mengetahui *heading* dan *intercept* berhasil Timnas Indonesia di kejuaraan Final *AFF U-22* tahun 2019. Penelitian ini merupakan fakta di lapangan secara sistematis dan kritis, agar penelitian ini tidak diragukan lagi kebenarannya (Sriundy, 2015).

Dalam penelitian ini bertujuan untuk pemain Timnas Indonesia di Final *AFF* tahun 2019. Menurut Erman (2009) data yang dikumpulkan merupakan sumber yang asli dan merupakan hasil dari dokumentasi. Data yang diperoleh ini berhubungan langsung dengan analisis kemampuan *heading & intercept centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada kejuaraan piala *AFF* tahun 2019.

Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian ini untuk pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 saat pertandingan Final Piala *AFF* Tahun 2019.

Prosedur Pengumpulan Data

1. Operasional Untuk Mengambil Data
 - a. Mengunduh video pertandingan di Youtube.
 - b. Mengedit video untuk dijadikan penelitian.
 - c. Mencatat jumlah *heading & intercept* Timnas Indonesia U-22 pada saat pertandingan Final
2. Perlengkapan Analisis Data
 - a. Video pertandingan
 - b. Laptop dan alat hitung digital

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jumlah *heading* dan *intercept* sukses pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 pada saat pertandingan Final Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus berikut :

1. Rata-Rata (Mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : rata-rata

\sum : hasil sampel

N : hasil individu

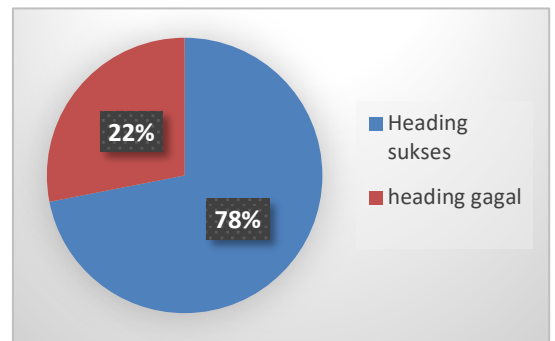
2. Untuk menghitung persentase menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Klasifikasi

N : Jumlah Total



HASIL PENELITIAN

Berkaitan jumlah *heading* dan *intercept* pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 pada pertandingan Final Piala AFF 2019. Maka dari itu peneliti memperoleh data dan mencatat jumlah *heading* dan *intercept* sukses yang telah dilakukan oleh pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 melalui hasil observasi analisis dengan menonton video pertandingan.

1. Data *Heading* pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 di Piala AFF Tahun 2019

	<i>Heading</i>			Persentase <i>heading</i>	
	Total <i>headi ng</i>	Suk ses	Gaga l	Sukses	Gagal
Indo nesia vs Thail and	32	25	7	78,1%	21,8%
Juml ah	32	25	7	78,1%	21,8%

Tabel 4.1 Data *heading* pemain Pada Tabel 4.1

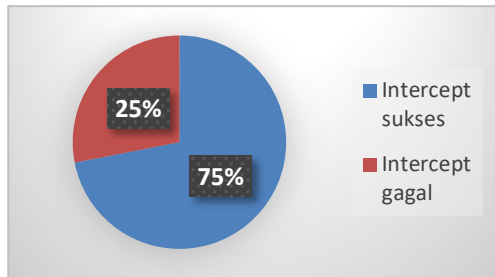
menunjukkan bahwa *heading centre back* pemain Timnas Indonesia U-22

2. Data *Intercept centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 di Piala AFF Tahun 2019

	<i>Intercept</i>			Persentase <i>intercept</i>	
	Total <i>intercept</i>	Sukses	Gagal	Sukses	Gagal
Indonesia vs Thailand	20	15	5	75%	25%
Jumlah	20	15	5	75%	25%

Tabel 4.2 Data *intercept centre back*

Dari Tabel 4.2 tersebut pemain *centre back* pada laga Final melawan Timnas Thailand, *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 berhasil melakukan *intercept* sebanyak 20 kali. Dapat melakukan *intercept* berhasil 15 kali dengan presentase 75%



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pertandingan sepakbola Timnas Indonesia U-22 kemampuan *heading* dan *intercept* sukses yang dilakukan *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 di Final Piala AFF tahun 2019. Seorang pemain sepakbola bisa memperoleh keberhasilan harus mempunyai beberapa faktor, yaitu genetik, kedisiplinan, latihan dan faktor yang paling penting adalah keberuntungan (Scheunemann, 2008). Agar bisa berprestasi serang pemain sepakbola harus melakukan latihan yang sungguh-sungguh dan dalam bimbingan pelatih yang profesional.

Intercept dapat diartikan merebut atau mencuri bola dari lawan. Menurut Aip Syarifudin (1985:95) adalah merebut atau mencuri di tengah jalan terhadap bola lawan yang dioperkan dari salah seorang pemain kepada lawannya. Dan menurut Jhon M Echols dan Hasan Shadily (1976:327) *intercept* adalah mencegat atau merebut bola.

Teknik menyundul bola dengan kepala dinamakan *heading* (Watson, 2015: 154). Teknik ini dapat digunakan saat bola berada melambung diudara dan memiliki dua tujuan untuk *ofensif* maupun *defensif* secara langsung (Luxbacher 2013: 78). Tujuan *ofensif* dilakukan saat tim menyerang berada dikotak penalti lawan, tehnik ini bertujuan untuk mencetak gol melalui *heading*.

Timnas Indonesia selalu memanggil pemain terbaik yang ada di Indonesia untuk bergabung di Timnas dan membela bendera merah putih. Dalam permainan sepakbola hal yang paling krusial adalah lini pertahanan atau posisi *centre back*, posisi yang dituntut

untuk tidak boleh melakukan kesalahan sedikitpun untuk dapat membantu menguatkan pertahanan, *goalkeeper* supaya lawan tidak bisa memasukkan bola ke gawang. Namun menurut pengamatan penulis problem yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir permasalahan Timnas Indonesia ada di sektor lini pertahanan. Dari latar belakang di atas, penulis sangat tertarik untuk membahas Analisis Kemampuan *Heading* dan *Intercept* Pemain Timnas Indonesia U-22 pada Final Piala AFF Tahun 2019.

Hasil Pertandingan

Timnas Indonesia U-22 menjadi juara pada Turnamen Piala AFF 2019. Timnas Indonesia U-22 berhasil memenangkan pertandingan di partai Final melawan Timnas Thailand U-22 dengan skor 2-1.

1. Total Heading

Hasil analisis pada *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada pertandingan Piala AFF 2019 berhasil melakukan *heading* sebanyak 32 kali. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 memiliki kemampuan ketrampilan *heading* yang bagus.

2. Heading Sukses

Teknik menyundul bola menggunakan kepala disebut *heading* (Watson, 2015: 154). Teknik ini digunakan saat bola berada diudara dan memiliki dua tujuan untuk *ofensif* maupun *defensif* secara langsung (Luxbacher 2013: 78). Pemain *centre back* membutuhkan suatu keterampilan *heading* yang bagus agar dapat menghalau serangan lawan, seperti di jelaskan oleh (Luxbacher 2013: 78).

3. Persentase Heading Sukses

Hasil persentase *heading* sukses yang dilakukan pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 pada pertandingan Final sebesar 78,1%. Hal ini menunjukkan bahwa *heading* sukses memberikan pengaruh terhadap

kemenangan dalam tim sepakbola. Sehingga dapat diterapkan pada latihan di klub agar dapat meningkatkan ketrampilan *heading* yang baik dan berpotensi pada suatu kemenangan dalam permainan sepakbola

4. **Total Intercept**

Hasil analisis pada pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 pada laga Final berhasil melakukan *intercept* sebanyak 20 kali. Sesuai data di atas menunjukkan bahwa pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 mempunyai kemampuan ketrampilan *intercept* yang bagus. Ini dibuktikan pada laga Final pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 berhasil melakukan *intercept* sebanyak 20 kali.

5. **Intercept Sukses**

Dalam suatu permainan sepakbola sangat membutuhkan ketrampilan *intercept* yang sangat bagus terutama pemain yang berposisi *centre back* agar mampu merebut atau merambas bola dari lawan, sehingga pertahanan suatu tim bisa aman dan tidak terjadi gol. Dalam partai final Piala AFF Tahun 2019 pemain *centre back* Timnas Indonesia berhasil melakukan *intercept* sukses sebanyak 15 kali. Dari data dan penjelasan di atas ketepatan *intercept* pemain *centre back* Timnas Indonesia U-22 cukup bagus.

6. **Persentase Intercept Sukses**

Persentase *intercept* sukses *centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 pada laga Final Piala AFF 2019 sebesar 75%. *Centre back* pemain Timnas Indonesia U-22 bermain cukup bagus, bisa melakukan *intercept* sebesar 75%.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa *heading* yang dilakukan oleh *centre back* memiliki pengaruh terhadap kemenangan Timnas Indonesia U-22 di Piala AFF 2019. Dalam melakukan *heading*

sebanyak 25 kali, terdapat 13 sukses dilakukan dan sisanya gagal untuk dilakukan. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa *heading* yang dilakukan dengan kesiapan fisik dapat meraih kemenangan bagi Timnas Indonesia U-22.

Saran

Dari hasil penelitian di atas, peneliti memberikan beberapa saran guna kemajuan dan perkembangan Timnas sepakbola Indonesia agar semakin baik. Bukan hanya untuk Timnas saja namun untuk seluruh pemain sepakbola dan khususnya demi kemajuan persepakbolaan Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin . (1985). *Atletik*. Jakarta, Departemen Penelitian dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Cook, M. (2013). *101 Drills sepak bola untuk pemain*
- Echols, John M. dan Hassan Shadily, 1988. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.
- Luxbacher A. Joseph. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT RayaGrafindo Persada
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi penelitian*. Surabaya: Unipress.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* . Surabaya: Unesa University Press.
- muda*. Jakarta: PT Indeks.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*, Malang: Dioma.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta.
- Sucipto,dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya : Unesa.

Sudjarwo, & dkk. (2005). *Permainan Sepaakbola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.