JURNAL

PENGARUH LATIHAN SASARAN TETAP DAN LATIHAN SASARAN BERUBAH ARAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKTRAKULIKULER SMPN 4 KEDIRI

INFLUENCE TARGET PRACTICE FIXED AND TARGET PRACTICE CHANGED DIRECTION OF THE ACCURACY OF PENALTIES IN A FOOTBALL GAME ON THE STUDENT EXTRAKULIKULER JUNIOR HIGH SCHOOL 4 KEDIRI

Oleh:

ARIO BIMO PRATISTO

12.1.01.09.0295

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ario Bimo Pratisto
NPM	: 12.1.01.09.0295
Telepon/HP	: 085784059529
Alamat Sural (Email)	: Ariopratisto2@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan Sasaran Tetap Dan Latihan Sasaran Berubah Arah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakulikuler SMPN 4 Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd.	Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or	Ario Bimo Pratisto
NIDN. 0004086001	NIDN. 071103880	12.1.01.09.0295

PENGARUH LATIHAN SASARAN TETAP DAN LATIHAN SASARAN BERUBAH ARAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMPN 4 KEDIRI

ARIO BIMO PRATISTO
12.1.01.09.0295
FKIP – Penjaskesrek
Ariopratisto2@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Menendang bola merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola, salah satunya saat melakukan tendangan penalti. Untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti dapat dilakukan dengan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa ekstrakulikuler SMPN 4 Kediri? 2) Apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa ekstrakulikuler SMPN 4 Kediri?.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler SMPN 4 Kediri berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yaitu semua populasi sebagai sampel. Variabel penelitian ada 2 yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap sasaran berubah sebagai variabel bebas dan akurasi tendangan penalti sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji beda (*t-test*).

Hasil *mean* tes awal kelompok eksperimen yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap sebesar 11,4 serta tes akhir 16,9 dan hasil uji t kelompok eksperimen memperoleh thitung = 8,73 ≥ ttabel ==2,262. Sedangkan hasil *mean* tes awal kelompok kontrol yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah sebesar 11,2 serta tes akhir 13,7 dan hasil uji t memperoleh thitung =2,358 ≥ ttabel =2,262. Hasil uji perbedaan dengan perbandingan mean akhir kelompok eksperimen sebesar 16,9 dan kelompok kontrol sebesar 13,7 mempunyai selisih 3,2, dan uji t menghasilkan thitung =2,54 ≥ ttabel =2,262.

Berdasarkan hasil penelitian diatas latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih baik dari latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah. Berdsarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah 2) latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih baik dibandingkan latihan menggunakan sasaran berubah. Saran dalam latihan tendangan penalti dilakukan dengan sasaran tetap karena hasil yang lebih baik, namun tidak menutup kemungkinan dilakukan dengan menggunakan sasaran berubah untuk memberi variasi latihan agar tidak monoton dan membosankan.

KATA KUNCI : Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Akurasi Penalti

I. LATAR BELAKANG

Permainan sepak bola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat disukai banyak orang. Sepak bola adalah olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang. Pemain sepak bola melakukan banyak cara untuk dapat memasukan bola ke gawang lawan. Juga Ada beberapa cara untuk dapat memasukan bola ke gawang, misalnya melalui sundulan kepala, dada dan ada juga yang mencetak gol dengan paha. Selain beberapa cara tersebut mencetak gol juga dapat dilakukan melalui bola-bola mati diantaranya melalui tendangan sudut, tendangan bebas dan tendangan penalti. Tendangan dari bola mati dapat dilakukan jika terjadi pelanggaran dan atau bola keluar ke belakang garis gawang. Tendangan sudut terjadi jika bola keluar melewati garis gawang dan pemain yang terakhir menyentuh bola adalah lawan, tendangan bebas jika terjadi pelanggaran di luar kotak penalti, dan tendangan pinalti terjadi jika pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri.

Latihan tendangan pinalti menggunakan sasaran tetap adalah latihan menendang penalti dengan menggunakan satu arah sasaran saja. Latihan tendangan penalti menggunakan gawang yang di bagi menjadi tujuh bagian dan peserta menendang pada satu sasaran saja. Manfat pada latihan ini adalah perkenaan ketepatan dalam mengarahkan boal ke satu sasaran saja, sehingga latihan lebih terfokus. Di samping pada satu sasaran, latihan ini juga bisa memberikan rangsangan otomatis pada satu sasaran.

Latihan tendangan pinalti menggunakan sasaran berubah arah adalah latihan menendang penalti dengan menggunakan beberapa arah sasaran. Pada latihan ini sasaran sama seperti pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap, yaitu menggunakan gawang yang dibagi menjadi tujuh bagia dan diberi nomor. Namun pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah, pemain menendang bola ke semua sasaran secara urut. Manfaatnya pada latihan ini adalah adanya perpindahan sasaran dari 1 sampai 7 sasaran akan lebih mendukung ke arah kecermatan dan ketelitian karena sasarannya lebih banyak dan berpindah-pindah. Akan mudah mengarahkan bola ke berbagai arah karena telah terbiasa menendang dengan sasaran yang berpidah-pindah. Terdapat variasi dalam latihan menendang bola sehingga tidak mengakibatkan kejenuhan dalam latihan. Pemain lebih mempunyai naluri untuk menendang bola ke berbagai arah yang dikehendaki. Dengan adanya perpindahan arah tendangan, latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian lebih mendukung dibandingkan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena data yang ingin diteliti belum ada atau baru akan ditimbulkan, seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu jika peneliti ingin mengetahui gambaran data secara sengaja ditimbulkan, maka penelitiannya berbentuk eksperimen (2006:14).

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (2006:130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1988:182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimasudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk

atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa extrakulikuler SMPN 4 Kediri yang berjumlah 20 orang.

Menurut Arikunto sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (2006:131). Sampel pada dasarnya ditentukan oleh peneliti sendiri berdasarkan pertimbangan, tujuan, hipotesis, metode, instrumen penelitian pertimbangan waktu, tenaga dan biaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh sampel yang mewakili jumlah populasi. Sampel pada penelitian ini adalah siswa extrakulikuler SMPN 4 Kediri yang berjumlah 20 orang.

III. HASIL

Hasil tes awal kemampuan tendangan pinalti kelompok eksperimen sebesar 11,40 dengan standar deviasinya 2,80 dengan skor tertinggi 15 dan skor terendah 6, sedangkan rata-rata hasil tes awal kemampuan kelompok kontrol sebesar 11,20 dengan standar devisi 2,57 dengan skor tertinggi 14 dan skor terendah 6.

Hasil tes akhir tendangan penalti kelompok eksperimen yang diberikan latihan denngan menggunakan sasaran tetap sebesar 16,90 dengan standar deviasi 2,85 dengan skor tertinggi 21 dan skor terendah 12, sementara itu rata-rata hasil tes akhir tendangan penlti kelompok kontrol yang diberikan latihan menggunakan sasaran berubah sebesar 13,70 dengan standar deviasi 3,13 dengan skor tertinggi 20 dan skor terendah 7.

Berasarkan uji perbandingan mean pre test dan post test pada kelompok eksperimen yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap mempunyai hasil M post test – M pre test = 16,90 – 11,40 = 5,50 atau thitung sebesar 8,73, sehingga dapat diketahui bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap berpengaruh terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa extrakulikuler SMPN 4 Kediri.

Diketahui mean perbedaan 3,20. Dengan menggunakan uji t diperoleh thitung = 2,54 ≥ ttabel =2,262 sehingga hasilnya beda signifikan.

IV. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut: 5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa extrakulikuler SMPN 4 Kediri.

Pada kedua kelompok tersebut sama-sama ada pengaruh yang signifikan, namun kelompok eksperimen yang melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

V. DAFTAR PUSTAKA

Abdoelah, Arma. 1981. *Olahrga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.

Aditya Dwi Putranto. 2011. Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Teknik Kura-Kura Kaki penuh Dan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam Terhadap Kemampuan Tendangan Pinalti Pada Pemain PS PAPEL Banjarnegara

Agus Maria Novianto. 2006. Perbedaan Pengaruh Menembak Bola Tidak Langsung dan Langsung Diawali Mengiring Terhadap Ketepatan Tembakan Kegawang dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain PS. PERSISAK Kota Semarang 2006. Skripsi. Semarang : UNNES

Agus Salim.2008.*Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung : NUANSA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Cetakan 13 Jakarta.

Depdiknas. 2000. *Perpustakaan Perguruan Tinggi: Buku Pedoman.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Fenanlampir, Dr. Albertus, M.Pd. 2015. *Tes Dan pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta: Andi.

Gifford, Clive. 2002. *Sepak Bola.* Terjemahan Rudijanto. 2003. Jakarta: Erlangga.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Johan Andriyanto, 2012. Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung kaki.

Joseph A.Luxbacher.2012.*Sucess To Step*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.

Koentjaraningrat. 1997. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia.

Maksum. Dr. Ali. Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2009. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa.

Muhamad Muhyi Farug. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepak Bola.* Surabaya : Gramedia Widiasarana Indonesia

Nikla. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo. Tiga Serangkai.

Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdiknas.

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. 1988. *Statistika Jilid2. Yogyakarta* : ANDI OFFSET

Surakhmad, Winarno. 1985. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Dan Teknik.* Bandung: Tarsito.