



## Pengaruh Metode Latihan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Peningkatan Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa

Juzzahri<sup>1</sup>, Anto Sukamto<sup>2</sup>, Herman H.<sup>3</sup>

**Keywords :**

*Metode Latihan Bola Diam,  
Metode Latihan Bola  
Bergerak, Menendang Bola  
Ke Gawang.*

**Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
Email: [juzzahri@gmail.com](mailto:juzzahri@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
Email: [sukamto@gmail.com](mailto:sukamto@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar,  
Email: [herman.h@gmail.com](mailto:herman.h@gmail.com)

**Article History**

**Received;** 02-07-2017

**Reviewed;** 22-08-2017

**Accepted;** 02-09-2017

**Published:** 27-09-2017

**ABSTRACT**

*Penelitian bertujuan untuk mengetahui. (1) pengaruh metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. (2) pengaruh metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. (3) perbedaan pengaruh metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. Populasi penelitian adalah seluruh pemain Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial melalui program SPSS 20 padatarafsignifikan  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. Keterampilan menendang bola ke gawang pemain terbukti adanya peningkatan dari nilai rata-rata t-skor 87,1620 meningkat menjadi 122,2273. (2) Ada pengaruh metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola dalam permainan sepakbola pada. Terbukti adanya peningkatan dari nilai rata-rata t-skor 86,8467 meningkat menjadi 103,7620. (3) Ada perbedaan pengaruh metode latihan bola diam dengan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. Keterampilan menendang bola ke gawang pemain sebesar 122,2273 dan 103,7620. Kesimpulan bahwa metode latihan bola diam memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding dengan metode latihanbola bergerak terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.*

## PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang mengalami perkembangan dengan fenomena yang sangat menakjubkan. Perkembangan sepakbola dunia maupun Indonesia merupakan perjalanan sejarah yang sangat panjang untuk sebuah olahraga bola sepak yang melegenda yang digemari oleh segala usia dan semua kalangan.

Perkembangan sepakbola yang demikian pesat melibatkan kemampuan bermain sepakbola tingkat tinggi. Permainan sepakbola modern saat ini menuntut kemampuan yang tidak biasa sehingga membutuhkan keterlibatan ilmu pengetahuan dalam upaya peningkatan kemampuan bermain sepakbola baik itu dari segi teknik, taktik maupun mental. Keterlibatan ilmu pengetahuan dalam sepakbola modern dibutuhkan dalam proses evaluasi dan pengembangan untuk kemajuan prestasi sepakbola. Dalam hal ini, peran pelatih sangat menentukan arah latihan dan hasil yang akan dicapai nantinya..

BPG Pallangga Kabupaten Gowa merupakan salah satu klub binaan Persatuan Sepakbola Kabupaten Gowa (PERSIGOWA) yang mewadahi pembinaan pemain sepakbola muda dan berbakat di Kabupaten Gowa dan sekitarnya. Klub BPG Pallangga sendiri merupakan tim yang terdiri dari pemain muda yang sebelumnya tercatat sebagai siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Pallangga, dengan kata lain bahwa para pemain yang dianggap telah mampu untuk bersaing pada level yang lebih tinggi kemudian dibina lebih lanjut pada klub BPG Pallangga mengikuti latihan lanjutan dan berkompetisi pada turnamen resmi ataupun tidak resmi untuk mencapai kematangan permainan.

Latihan tendangan dengan bola bergerak, model latihan di lakukan di luar daerah pinalti Metode latihan dengan bola bergerak dapat dilakukan dengan berbagai macam model dan variasi. Pengembangan metode latihan dengan bola bergerak dapat melibatkan lebih dari satu pemain. latihan ini berguna untuk menembus pertahanan lawan yang rapat di area penalti dengan melakukan kerja sama kemudian diakhiri dengan sebuah tendangan dari luar daerah 16 m. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk membuktikan apakah kedua metode latihan tersebut mempunyai pengaruh dan perbedaan pengaruh terhadap keterampilan tendangan dalam permainan sepakbola.

## TINJAUAN PUSTAKA

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Eric C Batty 2007:4). Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu terdiri dari 11 pemain (termasuk 1 orang yang menjaga gawang yang disebut penjaga gawang). Permainan sepakbola sangat membutuhkan keterampilan gerak pada kaki dan tungkai, karena permainan ini dilakukan dengan cara menggiring dan menendang bola dengan sasaran gawang lawan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia dengan berbagai macam daya tariknya mulai dari keindahan permainan, suasana dari sebuah pertandingan, sampai pada dampak sosial yang ditimbulkan dari sebuah olahraga bola sepak yang menjadi kebanggaan mayoritas suatu bangsa. Teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara mendalam dan cermat sehingga orang sudah menyebut “ilmiah sepakbola” (Ismail Tola 2007:1). Sepakbola kemudian berkembang menjadi sebuah industri yang sangat menjanjikan yang mendorong banyak pihak untuk melakukan pengembangan sepakbola dari segi fisik, teknik, taktik, dan psikologis.

Adapun ciri-ciri teknik sepakbola menurut Tola (2007:38) adalah sebagai berikut : “(a) teknik sepakbola selalu berkembang menuju kesempurnaan, teknik tidak tetap untuk selamanya, (b) teknik sepakbola berkembang sesuai perkembangan kekuatan (kekuatan strength), kecepatan (*speed*) dan fungsi-fungsi fisik lainnya, (c) teknik sepakbola tergantung dari kondisi dari sifat-sifat istimewa individu. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa teknik selalu berkembang seiring dengan perkembangan zaman. Penguasaan teknik sangat bergantung pada keistimewaan individu masing-masing pemain. Beberapa pemain top dunia seperti Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Zinedine Zidane adalah orang-orang yang dianggap dengan kemampuan individu yang istimewa.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Tola (2007:39) bahwa teknik dibagi menjadi dua yakni tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan kemampuan

fisik atau kondisi fisik secara optimal dan mendasar agar dapat lebih cepat menguasai teknik dasar lainnya. Teknik ini meliputi unsur-unsur teknik gerak badan, sebagaimana yang dikemukakan Tola (2007:39) ada tiga macam yaitu :

- 1) Lari
  - Langkah pendek, tidak seperti atletik 9 langkah sejauh mungkin)
  - Titik berat badan selalu dekat pada tangan (direndahkan)
  - Gerakan tangan tidak seperti pelari cepat (sprinter)
  - Otot-otot ketika sedang lari tidak serileks seperti seorang sprinter
  - Pada permulaan lari (start) sudah lari dengan kecepatan maksimum untuk dapat mencapai bola secepatnya.

- 2) Melompat
 

Untuk mendapatkan/memperebutkan bola tinggi pemain harus dapat melompat sendan awalan atau tanpa lawan. Melompat dengan satu atau dua kaki tergantung pada situasi dalam permainan. Melompat dengan dua kaki, tetapi pada waktu berlari bertumpu dengan satu kaki (pakkai awalan).

- 3) Gerak Tipu
 

Dilakukan tanpa bola, misalnya gerak tipu dengan merubah arah lari, gerak tipu yang dilakukan pemain belakang yang merebut bola dengan kaki lawan, gerak tipu yang dilakukan oleh penjaga gawang yang akan menangkap tendangan lawan.

Sesuai dengan pernyataan Rotella dan McClenaghan (1984:324) bahwa “para peserta dapat mencapai peningkatan 10-25% dengan latihan 6-8 minggu”. Kemudian Rotella dan McClenaghan (1984:325) mengemukakan bahwa “...secara efektif mempertahankan keterampilan yang dikembangkan selama program tiga hari per minggu sebelum musim bertanding”. Maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa waktu yang dibutuhkan dalam latihan ini selama 6 minggu dengan rincian 3 kali pertemuan setiap minggu. Dengan demikian total pertemuan/perlakuan dalam penelitian ini adalah 18 kali perlakuan

Menurut Lutan dan Yahya (1989:56) bahwa “keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif”. Maka kaitannya dengan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keterampilan menendang bola adalah keterampilan seorang pemain

menendang bola secara konsisten dengan berbagai situasi yang dialami dalam sebuah permainan. Keterampilan menendang bola menjadi hal yang sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola tanpa memandang posisi seorang pemain. Karena di era sepakbola modern seperti sekarang semua pemain dari semua posisi berpotensi untuk menciptakan bola dengan tendangan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Batty (2007:9) bahwa : Latihan menendang bola tidak boleh dianggap sebagai sesuatu hal yang remeh, walaupun sepakbola modern lebih menonjol dari pada sebuah team yang kompak, betapapun ketatnya sektor pertahanan, namun masih tetap dapat ditembus oleh tendangan-tendangan dari luar kotak penalty, karena sering kali formasi pagar menghalangi pandangan penjaga gawang.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah a) Variabel bebas (variabel *independen*) : latihan bola diam dan latihan bola bergerak sedangkan b) Variabel terikat (Variabel *dependen*) adalah keterampilan menendang bola ke gawang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah “Pre-test-post-test control group design”. Untuk menghindari penapsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Pengaruh. Istilah pengaruh yang dimaksud dalam penulisan ini adalah hasil latihan yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan tendangan pada permainan sepakbola setelah mendapatkan perlakuan latihan tendangan ke gawang dengan bola diam dan bergerak dari luar daerah 16 m.
2. Latihan tendangan ke gawang dengan bola diam di luar daerah 16 m adalah latihan tendangan yang dilakukan di luar daerah 16 m kemudian bola yang akan ditendang itu ditempatkan pada sebuah titik yang telah ditentukan. Kemudian salah satu pemain mundur ke belakang beberapa langkah lalu siap menendang bola yang sudah disiapkan dengan menggunakan kura-kura kaki dan adanya sasaran fokus pada waktu melakukan tendangan ke gawang.
3. Latihan tendangan dengan bola bergerak adalah latihan tendangan yang dilakukan di luar daerah 16 m salah satu pemain mundur ke belakang beberapa langkah lalu siap

menendang bola yang di oper oleh salah satu pemain (sebagai posisi tembok), dan menendang menggunakan kura-kura kaki dalam dan adanya sasaran yang menjadi fokus pada waktu melakukan tendangan ke gawang.

Keterampilan menendang bola ke gawang yang dimaksud adalah hasil tes kemampuan melakukan tendangan yang diukur melalui kecepatan waktu yang dihasilkan dan target yang didapat sebanyak 3 (tiga) kali melakukan tes tendangan ke gawang yang berjarak 16,5 meter.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: "Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek/subjek penelitian". Dengan demikian Berdasarkan pertimbangan di atas dari konsep tersebut, maka sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa klub BPG Pallangga Kab. Gowa. Teknik

pengambilan sampelnya adalah "sampel jenuh". Pembagian kelompok tersebut menggunakan teknik *machid ordinal*.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Analisis data secara deskriptif. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t. Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer dan program spss versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut:

Latihan	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
<b>Latihan Bola Diam</b> (Kelompok A)	N	15	15
	Sum	1307,43	1833,41
	Mean	87,1620	122,2273
	Std. Deviasi	10,06611	9,33130
	Variance	101,327	87,073
	Range	35,05	34,32
	Min	67,52	103,98
	Max	102,57	138,30
	<b>Latihan Bola Bergerak</b> (Kelompok B)	N	15
Sum		1302,70	1556,43
Mean		86,8467	103,7620
Std. Deviasi		9,48098	12,30588
Variance		89,899	151,435
Range		34,36	46,36
Min		65,13	75,41
Max		99,49	121,77

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.1 di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

- Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*)kelompok latihan bola diamdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam

permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1307,43. Nilai rata-rata yang diperoleh 87,1620 dengan hasil standar deviasi 10,06611 dan nilai variance101.327. Untuk nilai range diperoleh 35.05dari nilai minimal 67,52 dan nilai maksimal 102,57.

- b. Hasil data deskriptif tes awal (*posttests*) kelompok latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1833,41. Nilai rata-rata yang diperoleh 122,2273 dengan hasil standar deviasi 9,33130 dan nilai variance 87,073. Untuk nilai range diperoleh 34,32 dari nilai minimal 103,98 dan nilai maksimal 138,30.
- c. Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*) kelompok latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1302,70. Nilai rata-rata yang diperoleh 86,8467 dengan hasil standar deviasi 9,48098 dan nilai variance 89,889. Untuk nilai range diperoleh 34,36 dari nilai minimal 65,13 dan nilai maksimal 99,49.
- d. Hasil data deskriptif tes awal (*posttests*) kelompok latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1556,43. Nilai rata-rata yang diperoleh 103,7620 dengan hasil standar deviasi 12,30588 dan nilai variance 151,435. Untuk nilai range diperoleh 46,36 dari nilai minimal 75,41 dan nilai maksimal 121,77.

### Pengujian Hipotesis

1. **Ada pengaruh metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.**

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

$$H_1 : \mu_{A1} - \mu_{A2} \neq 0$$

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada

klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, diperoleh nilai  $t_{\text{observasi}} -19,229$  lebih besar dari pada nilai  $t_{\text{tabel}} 2,145$  ( $-19,229 > 2,262$ ) dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

2. **Ada pengaruh metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.**

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

$$H_1 : \mu_{A1} - \mu_{A2} \neq 0$$

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, diperoleh nilai  $t_{\text{observasi}} -9,161$  lebih besar dari pada nilai  $t_{\text{tabel}} 2,145$  ( $-9,161 > 2,262$ ) dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

3. **Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.**

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu_{A2} - \mu_{B2} = 0$$

$$H_1 : \mu_{A2} - \mu_{B2} \neq 0$$

Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan dengan metode bola diam dan kelompok latihan dengan metode bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, diperoleh nilai  $t_{observasi}$  4,631 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,048 ( $-4,631 > 2,048$ ) dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$ . Maka Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara tes akhir (*posttest*) kelompok metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

Sedangkan untuk membuktikan perbedaan kelompok metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. Hal ini dapat dibuktikan dengan *posttest* kelompok metode latihan bola diam diperoleh nilai rata-rata 122,2273 lebih besar daripada nilai rata-rata kelompok metode latihan bola bergerak 103,7620 ( $\mu_{A2} 122,2273 > \mu_{B2} 103,7620$ ).

Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata sebesar 18,46533 setelah *posttest* atau tes akhir keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Dan kelompok metode latihan bola diam di luar daerah 16 m lebih baik daripada kelompok metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m.

## SIMPULAN

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan

menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Batty, Eric C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, Rusli; Yahya, Kasmad. 2001. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- McClenaghan, Pate Rotella. 1984. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. New York: CBS College Publishing.
- Tola, Ismail. 2007. *Sepakbola*.