



**PENGARUH LATIHAN MENENDANG BOLA DENGAN ARAH SASARAN TERUS MENERUS  
DAN ARAH BERGANTIAN TERHADAP AKURASI TENDANGAN  
PINALTI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA**

Agus<sup>1</sup>, Hendrik Mentara<sup>2</sup>, Hendra Iskandar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(hendraisikandarh@gmail.com/085399391010)

**Info Artikel**

*Riwayat Artikel:*

Diterima Juni 2018

Disetujui Agustus 2018

Dipublikasikan

Desember 2018

*Keywords:*

Arah Sasaran Terus

Menerus dan Arah

Bergantian, Sepakbola

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) Pengaruh latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus terhadap akurasi tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora. 2) Pengaruh latihan menendang bola dengan arah sasaran bergantian terhadap akurasi tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora. 3) Perbedaan pengaruh latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus dan arah sasaran bergantian terhadap akurasi tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 31 dengan peningkatan sebesar 31%. Untuk latihan arah bergantian menunjukkan hasil peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 28 dengan peningkatan sebesar 28%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh latihan arah sasaran terus menerus terhadap akurasi tendangan pinalti, 2) ada pengaruh latihan arah sasaran bergantian terhadap akurasi tendangan pinalti, 3) terdapat adanya perbedaan pengaruh latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus dan arah bergantian terhadap akurasi tendangan pinalti pada siswa

**Abstract**

*This study aims to find out, 1) the effect of kicking ball practice with the direction of continuous targets on the accuracy of penalty kicks on students of SMA 1 Sindue Tombusabora soccer extracurricular. 2) The effect of ball kicking practice with the direction of alternating targets on the accuracy of the kick on students of SMA 1 Sindue Tombusabora soccer extracurricular. 3) Difference between the practice of kicking the ball with the direction of the continuous target and the direction of the alternating target towards the accuracy of the penalty kick in students of the SMA 1 Sindue Tombusabora high school extracurricular. The type of research in this research is quantitative with the experimental method. The results of the study conducted showed the final test (final test) was 31 with an increase of 31%. To practice alternate directions with the results of the pre-test (initial test) and post-test (final test) is 28 with an increase of 28%. From the results of the research it can be concluded that 1) There is a Characterization of Continuous Direction Exercises on the Interests of Players, 2) Exercises suggested, 3) Exercises carried out on people, 3) Exercises carried out with directions continue to change and alternating directions to the accuracy of penalty kicks on students*

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya meningkatkan kesegaran jasmani dan berpengaruh pula pada peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang diikuti (Halim, 2004:18). setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing sesuai dengan prosedur pelaksanaannya. Tujuan berolahraga dapat dibagi atas kebutuhannya yaitu: pendidikan, kesehatan, kesegaran jasmani, dan prestasi.

Permainan sepakbola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat disukai banyak orang. Sepakbola 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. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, *controlling*, *tackling* dan salah satunya adalah tendangan *penalty*. Peranan tendangan pinalti didalam permainan sepakbola yaitu

untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan melalui titik putih yang berada di dalam kotak 12 pas dengan berhadapan langsung dengan keeper. Para pemain belakang, tengah, maupun depan harus bisa menguasai teknik dasar tendangan pinalti dengan baik. Para pemain tendangan pinalti ini berperan saat ketika pelanggaran dengan menjatuhkan lawanya di dalam daerah kotak 16 atau daerah pertahanan penjaga gawang dan apabila ketika skor pertandingan masing-masing (0-0) sementara waktu permainan sudah usai, maka terjadilah adu tendangan pinalti. Maka dari itu semua pemain harus siap untuk melakukan eksekusi tendangan pinalti agar timnya bisa menang.

Kegiatan olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora dilaksanakan setiap hari dilapangan Tibo Putra yang diikuti oleh 20 orang siswa hasil seleksi. dari pengamatan calon peneliti dilihat dari cara bermain dan latihan siswa masih ada beberapa siswa yang tingkat akurasi tendangan pinaltinya kurang baik. Saat dilakukan percobaan tendangan pinalti masih ada beberapa siswa yang tendanganya tidak masuk di area gawang. Hal ini juga dikarenakan kurangnya pelatihan untuk meningkatkan akurasi tendangan pinalti pada siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora saat

melakukan tendangan pinalti, tingkat akurasi sangat dibutuhkan. Semakin tinggi tingkat akurasi penendang, semakin besar peluang untuk mencetak gol melalui tendangan pinalti. Untuk mendapatkan tingkat akurasi yang baik dalam melakukan tendangan pinalti di butuhkan latihan yang rutin. Latihan rutin tersebut misalnya latihan tendangan pinalti menggunakan arah sasaran terus menerus dan arah bergantian.

## **METODE**

### **Jenis penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dengan 2 variabel yaitu variable bebas dan variable terikat. Variable bebas latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus dan arah sasaran bergantian dan variabel terikat adalah akurasi tendangan pinalti

### **Populasi dan sampel**

Populasi yang dimaksudkan adalah 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Sehingga dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan instrument diantaranya gawang yang diberi nomor-nomor yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data (Agus Maria Novianto, 2006:38). Ukuran gawang normal lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter dibagi menjadi sebelas bidang dengan batas tali dan masing-masing bidang sasaran diberi nilai, instrument yang lain adalah bola sepak (gambar 1)

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara:

- a. Siswa/teste berdiri didepan gawang dengan sesuai aba-aba melakukan tendangan penalty ke arah gawang.
- b. Bola yang masuk pada kolom yang telah dibuat dicatat pada setiap kesempatan yang dilakukan.
- c. Kesempatan diberikan sebanyak 3 kali untuk setiap siswa/teste
- d. Penilaian dilakukan dengan menjumlahkan total angka yang didapatkan dari 3 kali kesempatan.

### **Analisis data**

Menganalisis data peneliti menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- a. Uji persyaratan  
Uji persyaratan dilakukan dengan menggunakan teknis analisis *one sample kolmogorov smirnof test*

b. Uji t test

Uji t test dilakukan untuk mengetahui peningkatan latihan yang digunakan dan juga untuk melihat perbedaan pengaruh model latihan yang diberikan

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan:

a. Hasil tes awal akurasi tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa hasil tes awal tendangan pinalti ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora sebelum dikelompokkan lalu diberikan latihan tendangan pinalti menggunakan arah sasaran terus menerus dan latihan tendangan dengan arah bergantian di peroleh hasil yang sudah di ranking berdasarkan poin yang tertinggi sampai yang terendah yang sudah dijumlahkan. Jumlah poin yang tertinggi tendangan pinalti ke gawang diperoleh hasil 11 poin, sedangkan jumlah poin yang terendah tendangan pinalti ke gawang diperoleh hasil 3 poin.

b. Data Hasil Tes Akhir Tendangan Akurasi Pinalti pada Kelompok Eksperimen 1 Sesudah di Berikan Latihan Arah Sasaran Terus Menerus

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil tes akhir tendangan pinalti ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora pada kelompok eksperimen 1 setelah diberikan latihan arah sasaran terus menerus yang sudah di ranking berdasarkan poin tertinggi dan terendah yang sudah dijumlahkan. Jumlah poin tertinggi tendangan pinalti ke gawang yang diperoleh dari hasil tes akhir adalah 12 poin, sedangkan jumlah poin terendah yang diperoleh adalah 8 poin

c. Data Hasil Tes Akhir Tendangan Akurasi Pinalti pada Kelompok Eksperimen 2 Sesudah di Berikan Latihan Arah Sasaran Bergantian

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil tes akhir tendangan pinalti ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora pada kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan arah sasaran bergantian yang sudah di ranking berdasarkan poin tertinggi dan terendah yang sudah dijumlahkan. Jumlah poin tertinggi tendangan pinalti ke gawang yang diperoleh dari hasil tes akhir adalah 10 poin, sedangkan jumlah poin terendah yang diperoleh adalah 8 poin.

d. Hasil Uji Persyaratan One Sample Kolmogorov Smirnof Test

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 maka didapatkan hasil *pre-test* latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus dengan nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,688 dengan signifikan  $0,732 > 0,05$ , karena nilai signifikan lebih besar daripada 0,05, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hasil *post-test* latihan tendangan menggunakan sasaran terus menerus terhadap akurasi tendangan pinalti diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,632 dengan signifikan  $0,819 > 0,05$ , karena nilai signifikan lebih besar daripada 0,05, maka dapat dijelaskan data tersebut berdistribusi normal.

Hasil *pre-test* latihan menendang bola dengan arah bergantian terhadap akurasi tendangan pinalti diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,518 dengan signifikan  $0,951 > 0,05$ , karena nilai signifikan lebih besar daripada 0,05, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hasil *post-test* latihan dengan arah bergantian terhadap akurasi tendangan pinalti diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,723 dengan signifikan  $0,673 > 0,05$ , karena nilai signifikan lebih

besar daripada 0,05, maka dapat dijelaskan data tersebut berdistribusi normal

e. Hasil uji t test

Selisih Akurasi Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan Arah Sasaran Terus-Menerus Pada Kelompok Eksperimen 1. Dari perhitungan statistik  $t_{hitung} = 21,632$  dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari  $d.b = (N-1) = 10-1 = 9$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,262$  hal ini berarti bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $21,632 > 2,262$  atau peningkatan antara *pre-test* ( tes awal ) dan *post-tes* ( tes akhir ) adalah 31 dengan mean deviasi sebanyak 3,1 %.

Selisih Akurasi Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan Arah Sasaran Bergantian Pada Kelompok Eksperimen 2. Dari perhitungan statistik  $t_{hitung} = 12,861$  dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari  $d.b = (N-1) = 10-1 = 9$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,262$  hal ini berarti bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $12,861 > 2,447$  atau peningkatan antara *pre-test* ( tes awal ) dan *post-tes* ( tes akhir ) adalah 28 dengan mean deviasi sebanyak 2,8 %.

## PEMBAHASAN

### a. Latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk kelompok latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus dimana  $t_{hitung} = 21,632$  diperoleh  $t_{tabel} 2,262$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $21,632 > 2,262$  pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan  $(d.b) = N-1 (10-1) = 9$  atau peningkatan antara *pre-test* ( tes awal ) dan *post-test* ( tes akhir ) adalah 31 dengan peningkatan sebesar 31%. Latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil tendangan pinalti. Model latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus adalah dimana pemain yang berdiri di depan gawang yang berjarak 11 meter akan melakukan tendangan ke sasaran yang telah di beri nomor *cons.*

Sesuai dengan hasil penelitian, latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus merupakan latihan yang sesuai diberikan kepada siswa untuk meningkatkan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola.

### b. Latihan menendang dengan arah bergantian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk kelompok latihan menendang bola dengan arah sasaran bergantian dimana  $t_{hitung} = 12,861$  diperoleh  $t_{tabel} 2,262$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $12,861 > 2,262$  pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan  $(d.b) = N-1 (10-1) = 9$  atau peningkatan antara *pre-test* ( tes awal ) dan *post-test* ( tes akhir ) adalah 28 dengan peningkatan sebesar 28%. Latihan menendang bola dengan arah sasaran bergantian merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil tendangan pinalti. Model latihan menendang bola dengan arah sasaran bergantian adalah dimana pemain yang berdiri di depan gawang yang berjarak 11 meter akan melakukan tendangan ke sasaran yang telah di beri nomor *cons.* Sesuai dengan hasil penelitian, latihan menggunakan arah sasaran bergantian merupakan latihan yang sesuai diberikan kepada siswa untuk meningkatkan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola.

### c. Perbedaan latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus dan arah sasaran bergantian

Berdasarkan hasil uji t analisis data untuk kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, dimana untuk

kelompok eksperimen 1 dengan menggunakan latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (21,632), sedangkan untuk kelompok eksperimen 2 dengan menggunakan latihan menendang bola dengan arah bergantian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (12,861), dari hasil yang diperoleh dapat diartikan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil akurasi tendangan pinalti dengan menggunakan latihan menendang bola dengan arah sasaran terus menerus dan arah bergantian terhadap akurasi tendang pinalti pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan temuan penelitian yaitu : 1). Latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus dapat mempengaruhi akurasi tendangan pinalti pada permainan sepakbola. 2). Latihan menendang dengan arah bergantian dapat mempengaruhi akurasi tendangan pinalti pada permainan sepakbola. 3). Dari hasil yang diperoleh dari latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus dan arah bergantian diperoleh perbedaan hasil dari kedua bentuk latihan tersebut, yaitu latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus untuk kelompok eksperimen

1 dari tes awal sampai tes akhir diperoleh peningkatan sebesar 3,1%, sedangkan latihan umpan dari kiri tiang gawang dari kelompok eksperimen 2 dari tes awal sampai tes akhir diperoleh peningkatan hasil sebesar 2,8%.

Olehnya itu disarankan: 1) Bagi siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk sekolah lain pada umumnya agar menerapkan metode latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus dan arah sasaran bergantian guna meningkatkan akurasi tendangan pinalti. 2) Bagi pelatih ataupun guru ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan hasil akurasi pinalti dengan pelatihan bervariasi. 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan peraktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Halim ichsan, Nur. (2004)*Tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Makassar, Universitas Negeri Makassar.

Sajoto, M. (1995). *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sugiyono.(2007). *“Statistika Untuk Penelitian”*. Bandung: Alfabeta

**LAMPIRAN****Tabel 1** Data hasil tes awal akurasi tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora

NO	Nama Siswa	Kesempatan			Jumlah
		I	II	III	
1	Aldi	3	0	4	7
2	Sufardin	3	0	4	7
3	Sandro	0	3	3	6
4	Hafit	2	1	3	6
5	Dandi	4	7	0	11
6	Ezal Saputra	4	0	3	7
7	Abdul Wahit	0	0	0	0
8	Mizan	0	3	3	6
9	Cesar	2	3	3	8
10	Agam	0	3	3	6
11	Moh. Fauzan	0	0	3	3
12	Agam	0	3	3	6
13	Agus Riyanto	2	3	2	7
14	Ruzi Darma Luki	4	2	0	6
15	Asrafil	4	4	0	8
16	Itfar	2	2	3	7
17	Fik'nan	0	3	3	6
18	Moh. Hendra	0	3	2	5
19	Ibat	2	3	3	8
20	Iyam	4	3	4	11

**Tabel 2** Data Hasil Tes Akhir Tendangan Akurasi Pinalti pada Kelompok Eksperimen 1 Sesudah di Berikan Latihan Arah Sasaran Terus Menerus

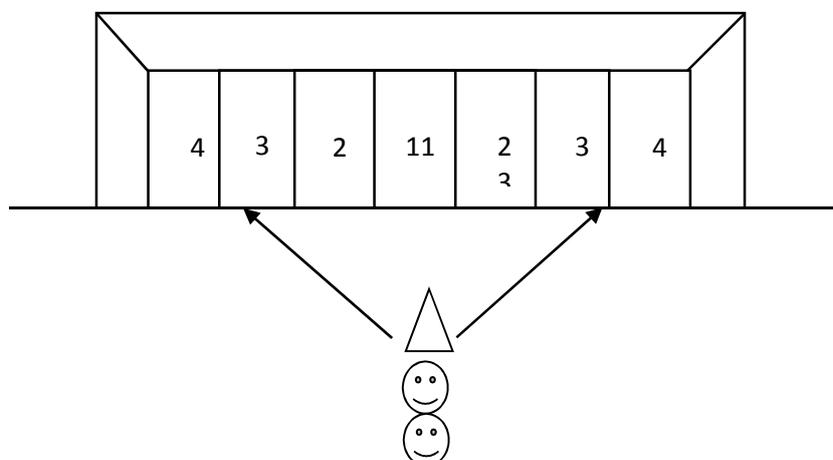
NO	Nama Siswa	Kesempatan			Jumlah
		I	II	III	
1	Aldi	3	3	4	10
2	Hafid	3	3	3	9
3	Dandi	3	2	4	9
4	Mizan	3	2	3	8
5	Cesar	4	4	3	11
6	Agung	4	4	4	12
7	Agus Riyanto	2	4	4	10
8	Itfar	3	4	3	10
9	Rif'nan	3	3	3	9
10	Iyam	4	4	4	12

**Tabel 3** Data Hasil Tes Akhir Tendangan Akurasi Pinalti pada Kelompok Eksperimen 2 Sesudah di Berikan Latihan Arah Sasaran Bergantian

NO	Nama Siswa	Kesempatan			Jumlah
		I	II	III	
1	Sufardin	3	2	4	9
2	Sandro	3	3	2	8
3	Ozal Saputra	4	3	4	11
4	Abdul Wahid	2	3	3	8
5	Agam	3	2	3	8
6	Moh. Fauzan	4	3	2	9
7	Ruzi Darmaluki	3	4	3	10
8	Asrafil	3	4	3	10
9	Moh. Hendra	3	3	2	8
10	Ibat	3	2	4	9

**Tabel 4** Hasil Uji Persyaratan One Sample Kolmogorov Smirnof Test

Kelompok eksperimen	Kolmogorov Smirnov	Sig	$\alpha$	Kriteria
Tes awal akurasi tendangan pinalti 1 Arah sasaran terus menerus	0,668	0,732	0,05	Normal
Tes akhir akurasi tendangan pinalti 1 Arah sasaran terus menerus	0,632	0,819	0,05	Normal
Tes awal akurasi tendangan pinalti 2 Arah sasaran bergantian	0,518	0,951	0,05	Normal
Tes akhir akurasi tendangan pinalti 2 Arah sasaran bergantian	0,723	0,673	0,05	Normal



**Gambar 1** Instrumen Akurasi Tendangan Pinalti