

---

## PENGARUH LATIHAN SHOOTING TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI SEPAKBOLA

Dedi Nurwiyandi

PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

---

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2019

Disetujui Mei 2019

Dipublikasikan Mei 2019

*Keywords:*

latihan shooting  
langkah awalan  
lurus, awalan  
menyamping,  
akurasi  
tendangan penalti

### Abstrak

*Pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2015, 103 halaman. Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingkat ketepatan atau akurasi tendangan siswa dalam permainan sepak bola masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan siswa menembak atau menendang tidak sesuai dengan sasaran atau target, tendangan keluar dan arahnya tidak tentu. Hal ini dibuktikan dari hasil tes akurasi tendangan penalti memperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 15 dan memperoleh rata-rata sebesar 10,133 termasuk kategori masih rendah dengan jarak interval 5 – 11. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan data hasil pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes tes menembak bola ke sasaran (shooting). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis (uji t) yang digunakan untuk mengetahui perbandingan data hasil pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP . Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh  $t_{hit} (14,669) > t_{daf} (1,70)$ , maka terima  $H_1$  artinya terdapat perbandingan pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP . Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbandingan pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP.*

### Abstract

*The effect of straight-forward step shooting practice and sideways prefix on the accuracy of penalty kicks on soccer extracurricular members in Junior High School, Health and Recreation Physical Education Study Program, 2015, 103 pages. This research is motivated by the level of accuracy or accuracy of student kicks in soccer games is still low. This is*

---

---

*evidenced by students shooting or kicking not in accordance with the target or target, the kick out and the direction is not certain. This is evidenced from the results of the accuracy of the penalty kick test with the lowest score of 7, the highest score of 15 and obtaining an average of 10.133 including the category still low with interval distance 5 - 11. The purpose of this study is to compare data on the results of the initial step shooting exercise straight with a sideways prefix on the accuracy of penalty kicks on soccer extracurricular members in junior high. The population in this study were 30 students participating in soccer extracurricular activities in junior high school. The sampling technique used was total sampling by determining the population to be used as research samples so that students from the extracurricular football teams in junior high school were numbered 30 students. The data collection technique used is the test of shooting the ball to the target (shooting). The data analysis technique in this study is the normality test and hypothesis test (t test) which is used to compare data from the effect of the prefix straight step shooting practice with a sideways prefix on the accuracy of penalty kicks on soccer extracurricular members in junior high school. Based on the results of statistical testing with t test obtained  $t_{hit} (14,669) > t_{daf} (1,70)$ , then accept  $H_0$  means that there is a comparison of the effect of the prefix straight step shooting exercise with a sideways prefix on the accuracy of penalty kicks on soccer extracurricular members in junior high. The conclusion of this study is that there is a comparison of the effect of the prefix straight-step shooting practice with the sideways prefix on the accuracy of penalty kicks on soccer extracurricular members in junior high school.*

© 2019 Dedi Nurwiyandi  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Corresponding Author:**

Dedi Nurwiyandi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga  
STKIP Muhammadiyah Kuningan  
dedi.nurwiyandi@upmk.ac.id

---

## **PENDAHULUAN**

Dalam melakukan permainan sepak bola diperlukan beberapa teknik sehingga dapat menguasai permainan dengan baik. Menurut Nurdin (2005:8) “Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah (1) menendang (*Kicking*), (2) mengumpan (*Passing*), (3) menghentikan bola (*Controlling*), (4) menyundul bola (*Heading*), (5) menggiring (*Dribbling*). Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola. Menurut Soekatamsi (2000:12) “*Shooting* atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya”.

Berdasarkan survey pendahuluan di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, tingkat ketepatan atau akurasi tendangan siswa dalam permainan sepak bola masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan siswa menembak atau menendang tidak sesuai dengan sasaran atau target, tendangan keluar dan arahnya tidak tentu. Hal ini dibuktikan dari hasil tes akurasi tendangan penalti memperoleh nilai

terendah 7, nilai tertinggi 15 dan memperoleh rata-rata sebesar 10,133 termasuk kategori masih rendah dengan jarak interval 5 – 11.

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola, peneliti menerapkan latihan *shooting* langkah awalan lurus dengan langkah awalan menyamping. Latihan *shooting* langkah awalan lurus adalah metode latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan dalam permainan sepak bola dimana siswa melakukan tendangan atau menendang bola dengan langkah awalan lurus yang dilakukan secara berulang-ulang, prosedural dan sistematis sehingga meningkatkan akurasi tendangan ke arah gawang. Latihan *shooting* dengan langkah awalan menyamping dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak antara tubuh dengan kaki dalam melakukan tendangan, memberikan ruang gerak persendian terutama persendian tungkai kaki lebih luas sehingga terjamin terlatihnya fleksibilitas, meningkatkan power tungkai dan kekuatan otot kaki dalam menendang bola dengan arah sasaran yang tepat, dan meningkatkan ketepatan dalam melakukan tendangan penalti dalam permainan sepak bola.

## METODE PENELITIAN

### 1. Rancangan Penelitian

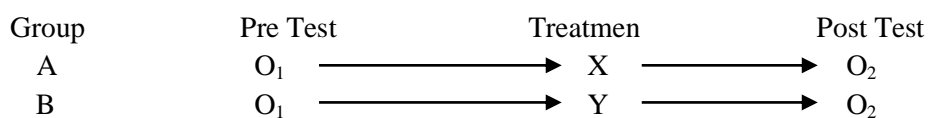
Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalkan untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik serta alat- alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan. Karena, pengertian metode penyelidikan adalah pengertian yang luas, yang biasanya perlu dijelaskan lebih eksplisit didalam setiap penyelidikan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan menggelimir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk meneliti akibat dari suatu perlakuan.

Dengan metode ini, diharapkan dapat mengukur pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun dalam eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*nonequivalent Group pretest-posttest design*” atau control group tidak menerima perlakuan. Menurut Schumacher desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

#### *nonequivalent Group pretest-posttest design*



Keterangan:

- A = Kelompok kontrol latihan *shooting* langkah awalan menyamping
- B = Kelompok eksperimen latihan *shooting* langkah awalan lurus
- O<sub>1</sub> = Tes awal diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- O<sub>2</sub> = Tes Akhir diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

- X = Perlakuan latihan *shooting* langkah awalan menyamping  
Y = Perlakuan latihan *shooting* langkah awalan lurus

## 1. Teknik Penentuan Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Pengertian dari populasi adalah sebagai seluruh objek penelitian. Menurut Hadi (2006:47) “Populasi sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi diartikan sebagai keseluruhan atau sebagian obyek penelitian yang dipilih dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu”. Menurut Nasir (2013:63) “Populasi adalah totalitas dari semua hasil pengukuran kualitatif, kuantitatif, dan karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang akan menjadi sumber pengambilan sampel”.

Menurut Sugiyono (2010:53) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dibuat kesimpulannya”. Populasi merupakan suatu kumpulan manusia, benda, peristiwa atau kejadian yang dapat memberikan data dan informasi, serta memiliki kuantitas atau kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan masalah yang diteliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan yang berjumlah 30 siswa.

### b. Sampel Penelitian

Sampel adalah hasil penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi yang ditentukan. Arikunto (2013:68) mengemukakan bahwa “Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu pada populasi yang hendak diteliti dan hasilnya digeneralisasikan untuk populasi penelitian tersebut”.

Hal senada dengan pendapat di atas Sugiyono (2010:54) menjelaskan bahwa “Sampel adalah penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi”. Pengambilan jumlah sampel didasarkan pada pertimbangan menurut pendapat Arikunto (2013: 120) :

“Apabila subyek yang diteliti jumlahnya kurang dari 100, maka akan lebih baik diambil semua sebagai sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih dari 100, jumlah sampel yang dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, dengan tergantung setidaknya-tidaknya dari : kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana, sempit luasnya wilayah pengamatan dan dari setiap besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti”.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dimana penulis menetapkan populasi sebagai sampel penelitian sehingga sampel yang didapat adalah pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan yang berjumlah 30 siswa.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpul data adalah sebagai berikut

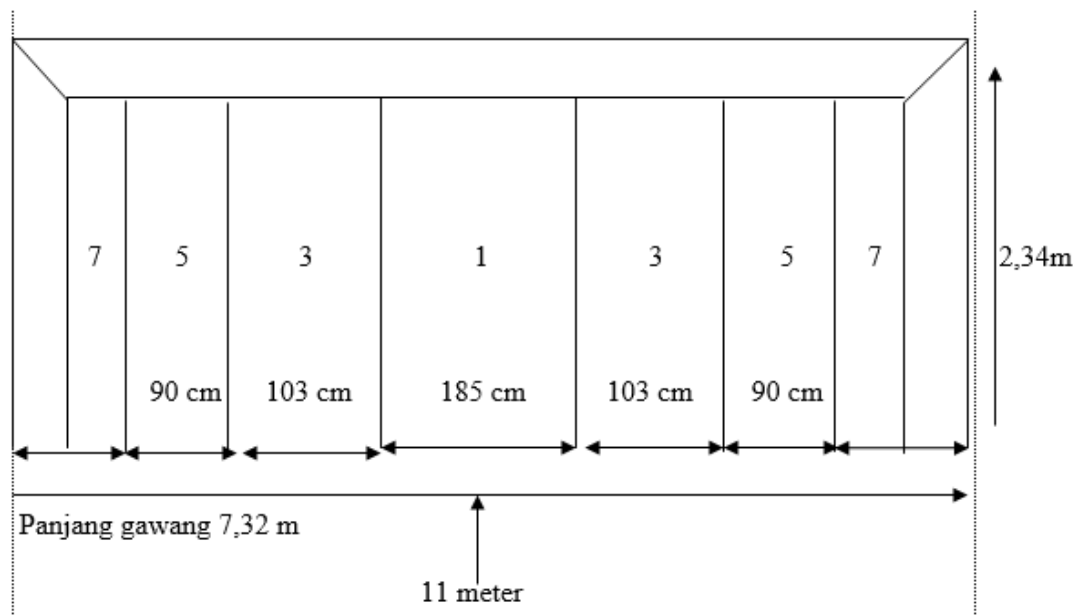
- a. Tes tendangan ke gawang yang bertujuan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola. Tes dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu tes awal (pre test) dan tes akhir (post test)
- b. Studi dokumentasi bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan variabel penelitian yang ada kaitannya dengan masalah dan variabel yang diteliti maka penulis melakukan studi dokumentasi.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes menembak bola ke sasaran (*shooting*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran. Alat yang digunakan adalah bola, *stopwatch*, gawang, nomor-nomor dan tali. Prosedur pelaksanaan adalah

- Testee berdiri di belakang yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 meter di depan gawang / sasaran
- Pada saat kaki testee mulai menendang bola maka *stopwatch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran
- Testee diberi 3 kali kesempatan
- Gerakan dianggap gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran dan menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter
- Cara penskoran adalah jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan dan bila bola kena tali sasaran maka diambil skor terbesar.

Gambar 1  
Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti  
(Nurhasan, 2007: 149)



#### 1. Deskripsi Data Hasil *Pre Test*

Hasil *pre test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola sebelum perlakuan yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan. Dari hasil pengolahan data tes awal mengetahui akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola, kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen memiliki kemampuan awal yang relative sama dalam akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola. Perolehan nilai tes awal (*pre test*) hasil akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten

Kuningan kelompok eksperimen sebelum perlakuan latihan *shooting* dengan langkah awalan lurus, penulis sajikan dalam tabel 1 berikut ini.

Tabel 1  
*Pre test* Akurasi Tendangan Penalti  
Kelompok Eksperimen dengan Langkah Awalan Lurus

No	Nama Siswa	<i>Pre Test</i>
1.	Aef Saefuloh	12
2.	Ali Al Fikri	5
3.	Asep Rohmanudin	3
4.	Dedie Prasetio	7
5.	Gilang Surawijaya	9
6.	M.Arya Fattah	6
7.	Shadat Fadilah	10
8.	Eka Yoga Prasetya	4
9.	Abbi Brilian Saputra	11
10.	Angga Mulyadi	8
11.	Law Gumba Hendra	6
12.	Riki Pratama	9
13.	Agis Abdilah	4
14.	Aldi Surya Pratama	6
15.	Fauzan Subaihy	3
	<b>Nilai Tertinggi</b>	<b>12</b>
	<b>Nilai Terendah</b>	<b>3</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>118</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>7,867</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>2,836</b>

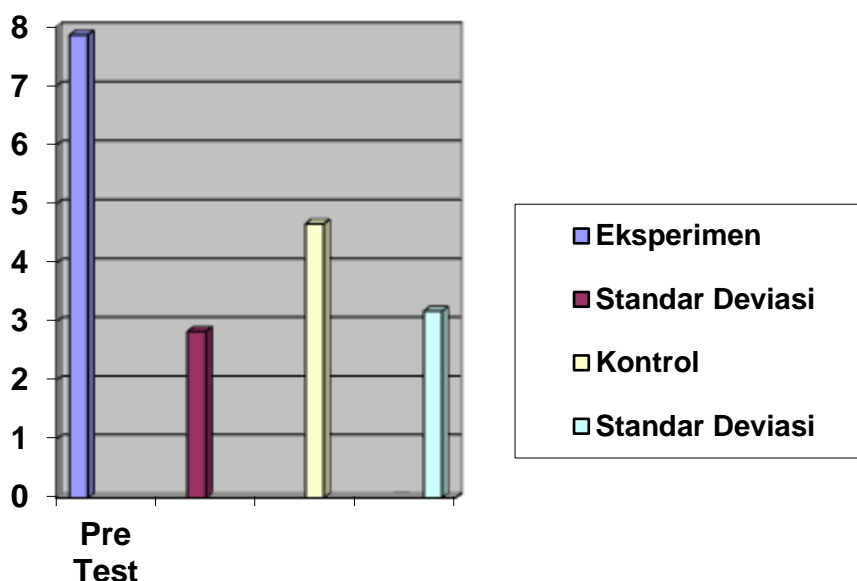
Berdasarkan tabel 4.1 membuktikan bahwa hasil *pre test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola sebelum perlakuan latihan *shooting* dengan langkah awalan lurus yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana *pre test* sebelum dilaksanakan latihan *shooting* dengan langkah awalan lurus nilai terendah 3, nilai tertinggi 12 dan memperoleh rata-rata sebesar 7,867 dengan standar deviasi 2,836. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan masih rendah dengan jarak interval 4 – 10. Perolehan nilai *pre test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada kelompok kontrol sebelum penerapan latihan *shooting* langkah awalan menyamping disajikan dalam tabel berikut .

Tabel 2  
*Pre test* Akurasi Tendangan Penalti  
 Kelompok Kontrol dengan Langkah Awalan Menyamping

No	Nama Siswa	<i>Pre Test</i>
1.	SinggihA.DwiPrakasa	10
2.	Anas Muhammad I	2
3.	Dudu Badruz	6
4.	Arif Budiman	1
5.	AgiSuryadi	5
6.	Dian Setiawan	3
7.	Diki	7
8.	Miftah Fauzi R	2
9.	Andri Mahmudin	4
10.	Rezga Pandila	8
11.	Yusuf Kosasih	1
12.	Fikri Zain Fahrurrazi	9
13.	Faisal Amirullah	3
14.	Alip Ikbal Azizi	4
15.	Roni Setiyana	5
	<b>Nilai Tertinggi</b>	<b>10</b>
	<b>Nilai Terendah</b>	<b>1</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>70</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>4,667</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>3,182</b>

Berdasarkan tabel 4.2 membuktikan bahwa hasil *pre test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola sebelum perlakuan latihan *shooting* dengan langkah awalan menyamping yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana *pre test* sebelum dilaksanakan latihan *shooting* dengan langkah awalan menyamping nilai terendah 1, nilai tertinggi 10 dan memperoleh rata-rata sebesar 4,667 dengan standar deviasi 3,182. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan masih rendah dengan jarak interval 4 – 10. Perolehan nilai tes awal (*pre test*) hasil akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, penulis sajikan dalam diagram 1.

Diagram 1  
 Hasil *Pre Test* Akurasi Tendangan Penalti  
 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Pada diagram 1 membuktikan bahwa hasil *pre test* sebelum perlakuan yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana nilai rata-rata *pre test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol berbeda secara signifikan pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dalam akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola artinya kemampuan awal kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memiliki kemampuan yang relative sama. Kelompok kontrol dengan latihan *shooting* dengan langkah awalan menyamping memperoleh nilai rata-rata 4,667 dengan standar deviasi 3,182. sedangkan kelas eksperimen dengan latihan *shooting* dengan langkah awalan lurus memperoleh nilai rata-rata sebesar 7,867 dengan standar deviasi 2,836. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan termasuk kategori rendah dengan jarak interval 4 – 10.

## 2. Deskripsi Data Hasil *Post Test*

Tes akhir yaitu melakukan tes akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola yang dilakukan setelah melakukan *shooting* dengan langkah awalan lurus pada kelompok eksperimen dan *shooting* dengan langkah awalan menyamping pada kelompok kontrol sebanyak 15 kali latihan. Dalam tes akhir ini setiap sampel menendang bola dengan arah sasaran, tiap *testee* diberikan kesempatan 3 kali untuk dibandingkan dan nilai yang diambil adalah jumlah nilai dari tiap tendangan dengan arah sasaran. Perolehan nilai *post test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada kelompok eksperimen sebelum penerapan latihan *shooting* langkah awalan lurus disajikan dalam tabel berikut .



Tabel 3  
*Post test* Akurasi Tendangan Penalti  
 Kelompok Eksperimen dengan Langkah Awalan Lurus

No	Nama Siswa	<i>Post Test</i>
1.	Aef Saefuloh	21
2.	Ali Al Fikri	13
3.	Asep Rohmanudin	12
4.	Dedie Prasetyo	15
5.	Gilang Surawijaya	19
6.	M.Arya Fattah	15
7.	Shadat Fadilah	17
8.	Eka Yoga Prasetya	12
9.	Abbi Brilian Saputra	19
10.	Angga Mulyadi	17
11.	Law Gumba Hendra	13
12.	Riki Pratama	19
13.	Agis Abdilah	13
14.	Aldi Surya Pratama	15
15.	Fauzan Subaihy	13
	<b>Nilai Tertinggi</b>	<b>21</b>
	<b>Nilai Terendah</b>	<b>12</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>265</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>17,667</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>2,495</b>

Berdasarkan tabel 4.3 membuktikan bahwa hasil *post test* setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana *post test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola setelah perlakuan latihan *shooting* dengan langkah awalan lurus memperoleh nilai terendah 12, nilai tertinggi 21 dan memperoleh nilai rata-rata 17,667 dengan standar deviasi 2,495. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 16 – 21.

Perolehan nilai *post test* akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada kelompok kontrol sebelum penerapan latihan *shooting* langkah awalan menyamping disajikan dalam tabel berikut .

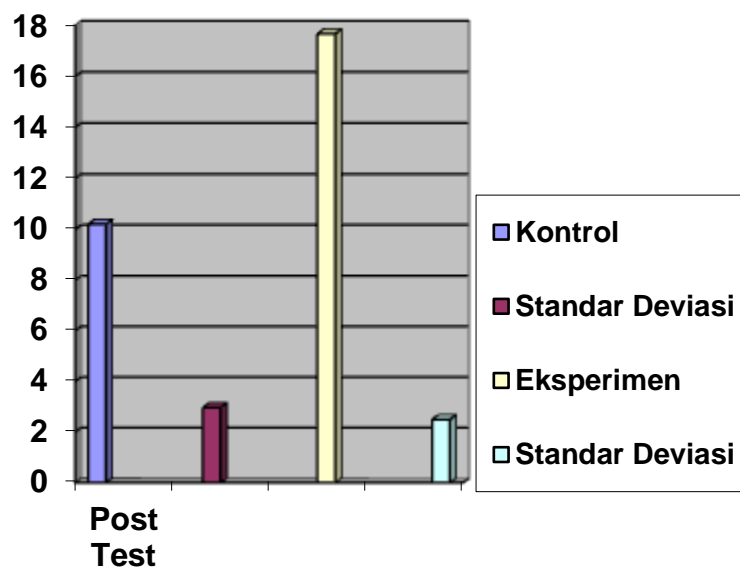
Tabel 4  
*Post test* Akurasi Tendangan Penalti  
 Kelompok Kontrol dengan Langkah Awalan Menyamping

No	Nama Siswa	<i>Post Test</i>
1.	SinggihA.DwiPrakasa	15
2.	Anas Muhammad I	8
3.	Dudu Badruz	7
4.	Arif Budiman	10
5.	AgiSuryadi	13
6.	Dian Setiawan	9
7.	Diki	15
8.	Miftah Fauzi R	7
9.	Andri Mahmudin	14

10.	Rezga Pandila	11
11.	Yusuf Kosasih	8
12.	Fikri Zain Fahrurrazi	12
13.	Faisal Amirullah	8
14.	Alip Ikbal Azizi	9
15.	Roni Setiyana	7
	<b>Nilai Tertinggi</b>	<b>15</b>
	<b>Nilai Terendah</b>	<b>7</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>153</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>10,20</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>2,974</b>

Berdasarkan tabel 4 membuktikan bahwa hasil post test setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana post test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola setelah perlakuan latihan shooting dengan langkah awalan menyamping memperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 15 dan memperoleh nilai rata-rata 10,20 dengan standar deviasi 2,974. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan termasuk kategori sedang dengan jarak interval 10 – 15. Perolehan nilai tes akhir (post test) hasil akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, penulis sajikan dalam diagram 2.

Diagram 2  
Hasil *Post Test* Akurasi Tendangan Penalti  
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Pada diagram 2 membuktikan bahwa hasil *post test* setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana nilai rata-rata *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen berbeda secara signifikan pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dalam akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola. Kelompok kontrol dengan latihan *shooting* dengan langkah awalan menyamping memperoleh nilai rata-rata 10,20 dengan standar deviasi 2,974, sedangkan kelas eksperimen dengan latihan *shooting* dengan langkah awalan lurus memperoleh nilai rata-rata sebesar 17,667 dengan standar deviasi 2,495. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan kelompok eksperimen termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 16 – 21.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data hasil pre test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola sebelum perlakuan latihan shooting dengan langkah awalan lurus yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana pre test sebelum dilaksanakan latihan shooting dengan langkah awalan lurus nilai terendah 3, nilai tertinggi 12 dan memperoleh rata-rata sebesar 7,867 dengan standar deviasi 2,836. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan masih rendah dengan jarak interval 4 – 10. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data pre test ke akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen sebelum dilaksanakan latihan shooting dengan langkah awalan lurus diperoleh  $\chi^2$  hit (5,783) <  $\chi^2$  daf (5,99) maka populasi tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data hasil pre test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola sebelum perlakuan latihan shooting dengan langkah awalan menyamping yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana pre test sebelum dilaksanakan latihan shooting dengan langkah awalan menyamping nilai terendah 1, nilai tertinggi 10 dan memperoleh rata-rata sebesar 4,667 dengan standar deviasi 3,182. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan masih rendah dengan jarak interval 4 – 10.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data pre test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola kelompok kontrol sebelum dilaksanakan latihan shooting dengan langkah awalan menyamping diperoleh  $\chi^2$  hit (4,581) <  $\chi^2$  daf (5,99) maka populasi tersebut berdistribusi normal. Dari hasil perhitungan diperoleh F hit (1,259) dan F daf (1,71) maka nilai pre test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai variansi yang homogen. Berdasarkan pengolahan dan analisis data hasil post test setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana post test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola setelah perlakuan latihan shooting dengan langkah awalan lurus memperoleh nilai terendah 12, nilai tertinggi 21 dan memperoleh nilai rata-rata 17,667 dengan standar deviasi 2,495. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 16 – 21.

Hasil penelitian di atas, sejalan dengan pendapat Indarto “Latihan shooting dengan langkah awalan lurus adalah metode latihan dengan melakukan tendangan atau tembakan dengan langkah awalan lurus yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan otot tungkai dan kaki sehingga power shooting atau tembakan kuat”. Sajoto mengemukakan bahwa “Latihan shooting dengan langkah awalan lurus adalah salah satu metode latihan dasar shooting atau tembakan dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan mengambil langkah awalan lurus sehingga meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai dan kaki dalam melakukan tembakan ke arah gawang.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data post test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen setelah dilaksanakan latihan shooting dengan langkah awalan lurus diperoleh  $\chi^2$  hit (3,872) <  $\chi^2$  daf (5,99) maka populasi tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan pengolahan dan analisis data hasil post test setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, dimana post test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola setelah perlakuan latihan shooting dengan langkah awalan menyamping memperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 15 dan memperoleh nilai rata-rata 10,20 dengan standar deviasi 2,974. Hal ini membuktikan bahwa akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan termasuk kategori sedang dengan jarak interval 10 – 15. Hasil penelitian di atas, sejalan dengan pendapat Sajoto mengemukakan bahwa “Latihan shooting dengan langkah awalan menyamping adalah bentuk latihan menembak atau shooting dalam permainan sepak bola dimana siswa berlatih menendang dengan langkah awalan serong untuk meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot tungkai dan kaki yang dibutuhkan dalam teknik menembak atau shooting dalam permainan sepak bola”.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data post test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola kelompok kontrol setelah dilaksanakan latihan shooting dengan langkah awalan menyamping diperoleh  $\chi^2$  hit (4,112) <  $\chi^2$  daf (5,99) maka populasi tersebut berdistribusi normal. Dari hasil perhitungan diperoleh F hit (1,421) dan F daf (1,71) maka nilai post test akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai variansi yang homogen. Dari hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh t hit (0,811) < t daf (1,70), maka terima  $H_0$  artinya tidak terdapat pengaruh latihan shooting langkah awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan. Dari hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh t hit (10,031) > t daf (1,70), maka terima  $H_1$  artinya terdapat pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan. Dari hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh t hit (14,669) > t daf (1,70), maka terima  $H_1$  artinya terdapat perbedaan pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dapat diterima. Hasil penelitian di atas, sejalan dengan pendapat Sajoto kelebihan latihan shooting dengan langkah awalan lurus adalah meningkatkan akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola, meningkatkan koordinasi gerak tubuh dalam melakukan teknik tendangan dalam permainan sepak bola, meningkatkan kekuatan otot dan pergelangan kaki dalam melakukan teknik tendangan, meningkatkan power tungkai dan kaki serta keseimbangan otot tubuh dalam keterampilan teknik dasar sepak bola.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus dan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh  $t_{hit} (10,031) > t_{daf} (1,70)$ , maka terima  $H_1$  artinya terdapat pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan.
2. Dari hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh  $t_{hit} (0,811) < t_{daf} (1,70)$ , maka terima  $H_0$  artinya tidak terdapat pengaruh latihan *shooting* langkah awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan
3. Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan uji t diperoleh  $t_{hit} (14,669) > t_{daf} (1,70)$ , maka terima  $H_1$  artinya terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dapat diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82-92. doi:10.33222/juara.v2i2.37
- Achmadi, "pendidikan Jasmani dan Olahraga", Jakarta, Rineka Cipta, 2007
- Arikunto, Suharsimi, "Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek", Jakarta, Pustaka Setia, 2006
- Dwi, D., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69. doi:10.33222/juara.v3i2.236
- Firmana, I. (2017). Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 73-81. doi:10.33222/juara.v2i2.36
- Hadi, Sutrisno, "metode Penelitian", Bandung, Remaja Rosda Karya, 2003
- Indarto. 2009. *Pelatihan Komponen Kondisi Fisik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muhammad. 2009. *Metode Statistika*. Bandung : Pustaka
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1-10. doi:10.33222/juara.v2i1.27
- Sugiono, "Statistik untuk penelitian", Bandung, Alfabeta, 2006
- Sujana, Nana, "Metode Statistika", Bandung, Tarsito, 2003
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72. doi:10.33222/juara.v2i2.35