



SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-014-6

Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa Man 1 Sinjai (Studi Eksperimen Pada Siswa Man 1 Sinjai)

Adam Mappaompo¹, Sudirman Burhanuddin², Ihsan Abbas³

Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada siswa MAN 1 Sinjai. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas MAN 1 Sinjai dan yang dimaksud adalah seluruh siswa sebanyak. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 20 siswa MAN 1 Sinjai. Teknik analisis data adalah dianalisis dengan menggunakan rumus statistik dengan teknik analisis data dengan menggunakan *t-test*. Hasil penelitian dengan nilai *t* hitung 6,387 dengan nilai signifikansi 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai.

Kata Kunci: Latihan Tendangan Bola Bergerak, Hasil Tendangan Kearah Gawang

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik pula. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyudul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

Salah satu unsur teknik dasar sepakbola yang sangat penting yakni menenda bola. Menendang bola merupakan salah satu pola gerak yang sangat dominan paling penting dalam permainan sepakbola. Menendang bola adalah suatu usaha seseorang untuk mengantar bola ketujuannya atau adanya perpindahan bola.



Salah satu tujuan dalam sepakbola adalah pemain berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan. Banyak berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk mencetak gol.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang terpenting didalam permainan sepakbola dan ini dilakukan suatu kerjasama mulai dari posisi.kiper,bek,gelandang dan bahkan penyerang.Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menendang bola dibutuhkan latihan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan suatu kesatuan gerakan menendang bola baik menggunakan kaki bagian dalam,punggung kaki maupun kaki bagian luar dengan benar.

Untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan ketepatan tendangan ke gawang perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh penendang khususnya semua pemain baik dari posisi bertahan,tengah dan paling utama posisi pemain depan. Untuk dapat melakukan akurasi tendangan yang baik pemain harus perlu melakukan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sampai ditemukan sasaran yang ingin di capai dan seorang pemain harus memiliki perasaan dalam menendang bola sehingga memiliki akurasi tinggi, sehingga tendanganya membuahkan gol

Olahraga sepakbola merupakan salah satu pembelajaran bola besar pendididkan jsamani disekolah. Berbagai teknik dasar permainan sepakbola yang dipelajari dalam proses perbelajaran penjas, teknik keterampilan menendang bola merupakan dasar yang harus dikuasai oleh siswa guna dapat bermain sepakbola secara benar

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani disekolah mengalami banyak kesulitan dalam menampilkan gerak kemampuan menendang bola, meskipun telah diberikan contoh oleh guru beberapa kali, namun masih belum dikuasainya secara baik. Oleh sebab itu hasil belajar khsusus menendang bola dari beberapa serangkaian materi ajar sepakbola masih perlu untuk ditingkatkan

Dengan melihat tendangan ke arah gawang siswa MAN 1 Sinjai yang masih sangat kurang bagus untuk menciptakan atau mencetak gol, bentuk latihan tendangan ke arah gawang harus ditingkatkan kepada siswa MAN 1 Sinjai.

Dari hasil observasi di pada siswa MAN 1 Sinjai seharusnya mempersiapkan dengan baik secara fisik maupun teknik, dalam perhelatan olahraga antar yang selalu diadakan di kabupaten sinjai, siswa mempersiapkan segala apa yang dibutuhkan khususnya performa pemain sepakbola, tetapi kenyataan yang terjadi dilapangan tidak sesuai dengan apa yang menjadi dasar bahwa tim MAN 1 Sinjai sudah siap dari segi teknik, masalah yang terjadi yaitu dari beberapa uji coba dilakukan tim MAN 1 Sinjai ketepatan kegawang selalu menjadi kendala utama dimana para pemain yang



menendang kedepan gawang tidak terarah dan tidak membuahkan hasil gol kegawan lawan. Kemudian kurangnya teknik latihan yang diberikan kepada siswa menyangkut tendangan kegawang, pelatih selalu fokus pada latihan fisik tetapi tidak memperhatikan teknik yang menjadi kendala utama siswa MAN 1 Sinjai. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik mengambil judul "Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada siswa MAN 1 Sinjai")..

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Pra-eksperimen dan teknik pengambilan data dengan menggunakan pre dan post test design.

Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Mei 2021 pelaksanaan pengambilan data penelitian dilakukan di luar jam sekolah.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Sesuai dengan instrument penelitian yang menggunakan tes, maka data didapat dari hasil tes dalam bentuk angka yang diperoleh dari sumber data. Adapun proses pelaksanaan tes kearah gawang

Teknik Analisis Data

Sebelum Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang menendang bola bagi siswa MAN 1 Sinjai. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai.. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes, selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan rumus statistik dengan teknik analisis data dengan menggunakan *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data

Pada Analisis deskriptif dilakukan pada data Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai. Rangkuman hasil analisisnya tercantum pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rangkuman analisis deskriptif data

| Statistik | Variabel | |
|-------------|----------|----------|
| | Pretest | Posttest |
| N | 20 | 20 |
| Mean | 38.75 | 55.50 |
| Median | 40.00 | 55.00 |
| Std.Deviasi | 7.926 | 10.247 |
| Range | 25 | 45 |
| Min | 25 | 25 |
| Max | 50 | 70 |

Dari table di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variable sebagai berikut :

1. Untuk data pretest Latihan Tendangan Bola Bergerak, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 20 diperoleh nilai rata-rata 38.75 poin, nilai tengah 40.00 poin, standar deviasi 7.926 poin, rentang 25 poin, nilai minimum 25 poin, nilai maksimum 50 poin.
2. Untuk data posttest Latihan Tendangan Bola Bergerak, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 20 diperoleh nilai rata-rata 55.50 poin, nilai tengah 55.00 poin, standar deviasi 10.247 poin, rentang 45 poin, nilai minimum 25 poin, nilai maksimum 70 poin.

Uji Normalitas Data

Dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana terlampir. Data hasil pengujian normalitas data Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai di rangkuman dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Hasil uji normalitas

| Variabel | N | KSZ | Sig. | A | Ket |
|--|----|-------|-------|------|--------|
| Pretest_ kelompok Latihan Tendangan Bola Bergerak | 20 | 1,050 | 0,220 | 0,05 | Normal |
| Posttest_ kelompok Latihan Tendangan Bola Bergerak | 20 | 1,255 | 0,086 | 0,05 | Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas data Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai yang diperoleh pada tabel 4.2, maka dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Untuk data pretest dengan nilai 1.050 dan tingkat signifikan sebesar 0,220 lebih besar dari α 0,05 keterangan normal.



2. Untuk data posttest diperoleh nilai sebesar 1,255 dan tingkat signifikan sebesar 0,086 lebih besar dari α 0,05 keterangan normal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Statistik*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai $p > 0.05$. Berikut hasil uji homogenitas yang diperoleh.

Tabel 3. Uji Homogenitas

| Variabel | Levene Statistic | Sig. | Keterangan |
|----------------------------------|------------------|-------|------------|
| kelompok Tendangan Bola bergerak | 0,021 | 0,886 | Homogen |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *signifikansi* atau nilai *probability* (p) yang diperoleh (p) $> 0,05$. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa varians data latihan bola bergerak dalam penelitian ini adalah homogen. Artinya analisis data dapat dilanjutkan dengan statistic parametric.

Uji Hipotesis

Ada pengaruh Penerapan Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai

Apabila hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji t kelompok tendangan bola bergerak

| Variabel | Mean | t hitung | Df | Sig. | Ket |
|----------|-------|----------|----|-------|------------|
| Pretest | 38.75 | | | | |
| Posttest | 55.50 | 6,387 | 19 | 0,000 | Signifikan |



Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai t hitung 6,387 dengan nilai signifikansi 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:
Ada pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Dan Tetap Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 kabupaten Sinjai. Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai t hitung 6,387 dengan nilai signifikansi 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari 0,05 dengan mengalami peningkatan 43,22%. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai. Hasil penelitian tersebut didukung dalam jurnal Juzaahri, Sukamto, & Herman (2017) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola Pada Siswa MAN 1 kabupaten Sinjai. Ditambahkan hasil penelitian Nurrrachman (2017) bahwa ada pengaruh latihan shooting bola jalan terhadap akurasi shooting, dengan t hitung (2,963) > t tabel(2,093) dengan peningkatan persentase 20.7%.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, pemain melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk- bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan



keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51).).

KESIMPULAN

Ada pengaruh Penerapan Latihan Tendangan Bola Bergerak dapat meningkatkan Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa MAN 1 Sinjai.

REFERENSI

- Agus Soetio.2013. Pintar Sepak Bola.Malang: Dioma.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batty C Eric ,Latihan metode baru sepakbola serangan . Bandung ; Cv Pionir Jaya 2012
- Barhaman. 1976. Dasar-dasar Permainan Sepak Bola. Mustivo, Jakarta.
- Bompa, Tudor. *Prediatitation Theory and Metodology of Training, USA Human Kinetic, 2009*
- Lukman, *Teknik Bermain Sepakbola dan Futsal, Visi 7,2009*
- Luxbacher, A. Joseph, *Sepakbola Langkah – langkah maju menuju sukses , Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012*
- Ma,u Millius dan Santoso, J. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola, Yogyakarta : Cakrawala Baru 2014*
- Mielke Danny, *Dasar – Dasar Sepakbola Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajari, United Stated : Human Kinetics, 2005*
- Remmy, Muchtar.1992.Olahraga Pilihan Sepakbola.Jakarta:Dara Press.
- Sagala, Syaiful, *Konsep dan Makna Pembelajaran, Untuk memecahkan problematika belajar dan mengajar, Bandung : Alfabeta, 2012*
- Soeyono, R.2005.Ketrampilan Sepak bola 1. Semarang: Unnes.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepak Bola. Depdikbud: Dirjen Dikti.
- Sugiyono.2009.statistik untuk penelitian.Bandung:Alfabeta.
- Sukatamsi.1984.Teknik Dasar bermain Sepakbola. Solo: Tiga Serangkai.
- Soedjono Dkk. (1985). Sepakbola Teknik dan Kerjasama. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soehardi, Sigit. 2003. Perilaku Organisasi.Yogyakarta: BPFE UST.
- Syaiful Bahri Djamarah,M.ag dkk. *Strategi Belajar Mengajar(Jakarta. PT. Rineke Cipta, 2013*