



Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga

Chandra Kartika Aji, Tri Rustiadi

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang

Article History

Received : January 2022
Accepted : January 2022
Published : July 2023

Keywords

Practice, Accuracy, Penalty

Abstrak

Tendangan penalti merupakan kesempatan besar untuk mencetak gol jika dilakukan secara akurat. Latihan akurasi tendangan penalti bisa dilakukan dengan latihan target. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target gawang dan ban motor terhadap akurasi tendangan penalti. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Sampel penelitian ini yaitu 20 siswa SSB Perwira Timur Purbalingga yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen menggunakan pola A-B-B-A. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil rata-rata *pre test* kelompok 1 sebesar 13,40 *post test* sebesar 20,20 perbedaan mean sebesar 6,80 dengan $t_{hitung} = 11,129 \geq t_{tabel} = 2,262$. Rata-rata *pre test* kelompok 2 sebesar 13,30 *post test* sebesar 18,60 perbedaan mean sebesar 5,30 dengan $t_{hitung} = 6,380 \geq t_{tabel} = 2,262$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Uji beda rata-rata *post test* kelompok 1 dan 2 sebesar $20,20 - 18,60 = 1,60$ dengan t_{hitung} sebesar 3,073. Simpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tendangan penalti menggunakan target gawang dan ban motor terhadap akurasi tendangan penalti. Latihan menggunakan target gawang memiliki efektivitas tinggi dalam peningkatan akurasi tendangan penalti dibandingkan latihan menggunakan target ban motor.

Abstract

A penalty kick is a great opportunity to score a goal in football game if taken accurately. Penalty kick accuracy training can be done with this target practice. This study aims to determine the effect of target goal training and motorcycle tires on the accuracy of penalty kicks. The method used is a quantitative experimental method. The sample of this study was 20 students of Football School Association Perwira Timur Purbalingga who were divided into two experimental groups using the A-B-B-A pattern. Based on the research, the average pre-test of experimental groups 1 was 13.40, post test 20.20, the difference in the mean was 6.80 with $t_{count} = 11,129 \geq t_{table} = 2,262$. The average pre-test of experimental groups 2 was 13.30, post test 18.60, the difference in the mean was 5.30 with $t_{count} = 6,380 \geq t_{table} = 2,262$ with a level of $\alpha = 0.05$ then H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion of this study is that there is a significant effect of practicing penalty kick accuracy using goal targets and motorcycle tires on the accuracy of penalty kicks. Training using goal targets has a high effectiveness in increasing the accuracy of penalty kicks compared to training using motorcycle tires targets.

How To Cite:

Aji, C. K., & Rustiadi, T. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 224-231.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga tim yang terdiri dari 11 pemain melawan 11 pemain dengan waktu 90 menit untuk satu pertandingan (Muhamad Sidik et al., 2020). Permainan ini membutuhkan kerjasama yang baik untuk dapat menciptakan kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh (Hidayat & Rahayu, 2015).

SSB merupakan tempat yang digunakan untuk membina anak-anak usia dini mengenai teknik bermain sepak bola mulai dari teknik dasar sampai taktik yang digunakan dalam permainan sepak bola (Susanto & Lismadiana, 2016). Penguasaan teknik dasar diperlukan dalam berbagai kondisi permainan sepak bola di dalam laga yang sesungguhnya (Gita Arga Kusuma et al., 2014). Teknik dasar yang harus dikuasai adalah (1) Teknik shooting (2) Teknik stopping, (3) Teknik heading (4) Teknik dribbling, serta (5) Teknik passing (Aristianto, 2020).

Teknik *shooting* merupakan teknik yang digunakan pemain sepak bola untuk mencetak gol dengan menggunakan kaki baik bagian dalam, punggung ataupun kaki bagian luar (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016). Teknik *stopping* merupakan teknik mengontrol bola menggunakan anggota tubuh kecuali tangan (Mudzakir & Kharisma, 2019). Teknik *heading* merupakan teknik memainkan bola dengan kepala (Rohman, 2019). Teknik *dribbling* merupakan keterampilan menggiring dan menguasai bola ketika bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Aprianova & Hariadi, 2017). Teknik *passing* merupakan teknik memindahkan bola dalam permainan sepak bola dari satu pemain ke pemain lain yang dilakukan dengan ketepatan tinggi (Santoso, 2014).

Pelatih merupakan bagian vital yang menjadi indikator keberhasilan atlet serta memegang peranan penting dari prestasi atlet dimana pelatih memiliki kecakapan, pengetahuan, dan kemampuan yang bisa diberikan kepada pemain saat melakukan latihan (Rohman & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 2017). Program latihan adalah petunjuk atau pedoman latihan yang bertujuan untuk menentukan tujuan latihan, menentukan cara yang efektif serta usaha untuk mencapai

tujuan dari latihan yang dilakukan (Annas et al., 2021). Penyusunan program latihan dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki siswa, sehingga dapat memaksimalkan teknik dan taktik yang dimiliki siswa guna menunjang peningkatan prestasi (Haloho & Sudarmono, 2021).

Tendangan penalti merupakan tendangan yang dilakukan pemain sepak bola melalui titik penalti. Hal ini disebabkan karena terjadi pelanggaran di kotak penalti baik itu menjatuhkan lawan atau pelanggaran bola mengenai tangan (Mardhika, 2015). Tendangan penalti memberikan tim memiliki kesempatan yang besar untuk mencetak gol ke gawang lawan, namun dengan jarak yang dekat ini tidak setiap tendangan penalti berhasil dilakukan, banyak juga yang gagal melakukannya. Teknik yang digunakan ketika menendang berpengaruh terhadap keberhasilan tendangan penalti.

Hal ini pula yang menyebabkan rendahnya persentase keberhasilan tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. Dengan tingkat keberhasilan hanya sebesar 50% penyebab dari kekegagalan itu bervariasi seperti hasil tendangan meleset dari gawang maupun bisa ditangkap oleh penjaga gawang. Setelah diamati ada beberapa faktor yang menyebabkan tendangan penalti tersebut gagal. (1) Teknik menendang yang belum benar, (2) Kurangnya pemanfaatan alat atau bahan yang bisa digunakan untuk meningkatkan akurasi. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan tendangan penalti untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti.

Latihan tendangan penalti bisa dilakukan dengan banyak cara seperti dengan menembak ke satu arah secara terus menerus sehingga tubuh bisa menghafal gerakan secara otomatis. Latihan target dipilih karena mempermudah penendang untuk menentukan arah tembakan saat melakukan tendangan penalti.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin melakukan penelitian pengembangan latihan target tendangan penalti di SSB Perwira Timur Purbalingga yang berjudul "Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga". Pengembangan latihan tendangan penalti ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dan membantu

pelatih untuk meningkatkan keberhasilan tendangan penalti.

Berdasarkan cakupan masalah di atas penulis merumuskan masalah (1) Apakah ada pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga?. (2) Apakah ada pengaruh latihan target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga?. (3) Apakah latihan tendangan penalti menggunakan target gawang lebih efektif meningkatkan akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga daripada latihan tendangan penalti menggunakan target ban motor?.

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Mengetahui pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purnalingga. (2) Mengetahui pengaruh latihan target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur. (3) Mengetahui apakah latihan tendangan penalti menggunakan target gawang lebih efektif meningkatkan akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga dari pada latihan tendangan penalti menggunakan target ban motor?.

Manfaat penelitian ini adalah Sebagai berikut (1) Bagi Peneliti penelitian ini dapat menjadi pembelajaran dan memperluas ilmu pengetahuan bagi peneliti jika nanti menjadi guru PJOK atau menjadi seorang pelatih sepak bola. (2) Peneliti memperoleh pengalaman setelah melakukan penelitian, sehingga ketika mendapatkan sebuah permasalahan mengenai metode latihan peneliti bisa memecahkan dengan penelitian selanjutnya. (4) Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi pemecah masalah mengenai teknik dasar tendangan penalti di SSB masing-masing. (5) Sebagai gambaran modifikasi latihan teknik sepak bola supaya pelatih lain memiliki motivasi dan semangat untuk melakukan terobosan agar siswa tidak merasa jenuh. (6) Bagi siswa SSB Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi siswa bahwa untuk melatih tehnik dasar tendangan penalti memerlukan pengembangan latihan dengan menggunakan latihan target yang dapat dibuat menggunakan bahan sederhana yang bisa ditemukan di lingkungan sekitar.

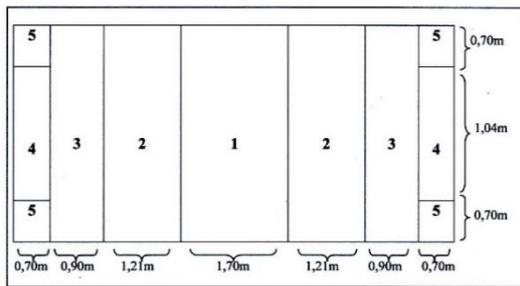
Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Ada pengaruh latihan menggunakan target gawang terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. (2) Ada pengaruh latihan menggunakan target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. (3) Latihan tendangan penalti menggunakan target gawang lebih efektif meningkatkan akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga dari pada latihan tendangan penalti menggunakan target ban motor.

METODE

Penelitian dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian diawali dengan mengambil sampel dari SSB Perwira Timur sebanyak 20 orang dari keseluruhan populasi sebanyak 56 orang menggunakan teknik propusive sampling untuk kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing beranggotakan 10 orang. Tes awal digunakan untuk mengetahui kemampuan awal dari 20 siswa SSB Perwira Timur Purbalingga yang sudah dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga hasilnya bisa dibandingkan di akhir penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan. Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan siklus meso-cycle dengan rentang antara 3-6 minggu (Nurdianti, 2018)

Anggota sampel dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dilambangkan menggunakan huruf X dan variabel bebas menggunakan huruf Y. Variabel X dalam penelitian ini adalah "Pengaruh latihan target" dan "Pengaruh latihan target ban motor", Variabel Y "Akurasi tendangan penalti".

Instrumen tes yang digunakan adalah tes menembak ke sasaran yang diterbitkan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (Azemi et al., 2021). Instrumen menggunakan gawang dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter yang diberi nomor-nomor yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Jarak antara garis batas menembak bola dengan gawang adalah titik penalti (11 meter). Pada instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77. Dengan demikian tingkat validitas dan reliabilitas pada instrumen ini termasuk kategori tinggi.



Gambar 1. Instrumen tes menembak bola ke sasaran (Depdikbud, 1994:4)

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen ini menggunakan metode M-S (*match subject*). Dalam penelitian ini ada dua macam data yang diambil, yaitu : data *Pre-test* dan *Post-test*. Data *Post-test* diambil setelah melaksanakan pertemuan 16 kali. Data *Post-test* inilah yang nantinya akan dianalisis sebagai hasil penelitian. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal dan tes akhir.

Setelah mendapatkan nilai akhir akurasi tendangan penalti, kemudian diuji kebenarannya menggunakan t-tes (Suharsimi Arikunto, 2006) untuk mengetahui signifikansi atau tidaknya perbedaan mean dari sampel yang berkorelasi. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes, selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan rumus statistik dengan teknik analisis data dengan menggunakan t-test rumus pendek pada taraf signifikansi 5% dan db (N-1) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

MD : Mean differences

d : Deviasi individual dari MD

N : Jumlah subjek (Sutrisno Hadi, 2004: 487).

Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik dari kedua latihan yaitu latihan tendangan penalti menggunakan target dan ban motor dilakukan dengan cara melihat besarnya mean yang diperoleh dari kedua kelompok. Jika $X_k > X_e$, maka latihan tendangan penalti menggunakan target lebih baik dari pada latihan tendangan penalti menggunakan ban motor, dan sebaliknya jika $X_k < X_e$, maka latihan tendangan

penalti menggunakan ban motor lebih baik dari pada latihan tendangan penalti menggunakan target.

HASIL DAN PEMBAHASAAN

Secara keseluruhan penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, tahap pertama adalah kegiatan pre test. Kegiatan pre test dilaksanakan dengan tujuan mengetahui kemampuan awal sampel, sehingga hasilnya bisa digunakan sebagai dasar pembagian sampel menjadi dua kelompok (kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2). Kelompok eksperimen 1 merupakan kelompok eksperimen yang akan mendapatkan treatment berupa latihan tendangan penalti dengan sasaran target gawang. Sedangkan kelompok eksperimen 2 merupakan kelompok eksperimen yang akan mendapatkan treatment berupa latihan tendangan penalti dengan sasaran target ban motor.

Tahap selanjutnya setelah membagi sampel menjadi dua kelompok adalah melaksanakan treatment latihan tendangan penalti pada kelompok eksperimen masing-masing sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah melaksanakan treatment latihan tendangan penalti, tahap terakhir diadakan post test. Kegiatan post test bertujuan mengukur kemampuan akurasi tendangan penalti dari sampel pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan treatment latihan tendangan penalti. Adapun deskripsi dari data hasil pre test, post test, dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus t-test dengan bantuan aplikasi SPSS.

Berdasarkan hasil tes awal tendangan penalti yang telah dipasangkan dengan pola A-B-B-A diperoleh data kemampuan awal dari masing-masing kelompok sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Hasil Tes Awal (*Pre test*) Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pre Test					
Kelompok Eksperimen 1	10	8	19	13.40	3.406
Pre Test					
Kelompok Eksperimen 2	10	8	18	13.30	3.498
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel di atas rata-rata hasil tes awal tendangan penalti kelompok eksperimen 1 sebesar 13,40, standar deviasinya 3,406 dengan skor tertinggi 19 dan skor terendah 8, sedangkan rata-rata hasil tes awal tendangan penalti kelompok eksperimen 2 sebesar 13,30, standar deviasinya 3,498 dengan skor tertinggi 18 dan skor terendah 8.

Setelah mendapatkan *treatment* berupa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang pada kelompok eksperimen 1 dan sasaran target ban motor pada kelompok eksperimen 2, tahap selanjutnya adalah melaksanakan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui perbedaan kedua jenis latihan tersebut terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga tahun 2021 pada masing-masing kelompok eksperimen.

Tabel 2. Skor Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Post Test Kelompok Eksperimen 1	10	16	24	20.20	2.394
Post Test Kelompok Eksperimen 2	10	15	22	18.60	2.757
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel di atas rata-rata hasil post test tendangan penalti kelompok eksperimen 1 sebesar 20,20, standar deviasinya 2,394 dengan skor tertinggi 24 dan skor terendah 16, sedangkan rata-rata hasil post test tendangan penalti kelompok eksperimen 2 sebesar 18,60, standar deviasinya 2,757 dengan skor tertinggi 22 dan skor terendah 15.

Berdasarkan hasil di atas kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang memiliki akurasi tendangan penalti yang lebih baik dari pada kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Menggunakan Sasaran Target Gawang

Kelompok Eksperimen	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
1	Stat	df	Sig.	Stat	df	Sig.
Hasil Tendangan Pre Test	.159	10	.200*	.984	10	.982
Hasil Tendangan Post Test	.167	10	.200*	.961	10	.793

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas terlihat bahwa skor *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 yang diberikan *treatment* latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang memiliki nilai signifikansi 0,200 untuk uji normalitas Kilmogorof-Sminov. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data di atas berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Menggunakan Sasaran Target Ban Motor

Kelompok Eksperimen	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
1	Stat	df	Sig.	Stat	df	Sig.
Hasil Tendangan Pre Test	.180	10	.200*	.926	10	.406
Hasil Tendangan Post Test	.219	10	.190	.872	10	.106

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas terlihat bahwa skor *pre test* kelompok eksperimen 2 yang diberikan *treatment* latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor memiliki nilai signifikansi 0,200 dan *post test* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,190 untuk uji normalitas Kilmogorof-Sminov. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data di atas berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Signifikansi > 0,05) Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas Data Kelompok Latihan Menggunakan Sasaran Target Gawang
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tendangan Penalti	Based on Mean	1.991	1	18	.175
	Based on Median	1.887	1	18	.186
	Based on Median and with adjusted df	1.887	1	17.566	.187
	Based on trimmed mean	1.991		18	.175

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas diperoleh data nilai signifikansi 0,175 dan 0,186. Karena nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan *post test* pada kelompok eksperimen 1 adalah homogen.

Tabel 6. Uji Homogenitas Data Kelompok Latihan Menggunakan Sasaran Target Ban Motor
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tendangan Penalti	Based on Mean	.848	1	18	.369
	Based on Median	.481	1	18	.497
	Based on Median and with adjusted df	.481	1	15.680	.498
	Based on trimmed mean	.848		18	.369

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas diperoleh data nilai signifikansi 0,369 dan 0,497. Karena nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan *post test* pada kelompok eksperimen 2 adalah homogen.

Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Gawang pada Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang terhadap akurasi tendangan penalti

pada siswa SSB Perwira Timur Purbalingga dilakukan uji mean *pre test* dan *post test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Gawang

Data	N	Rata-rata	Beda Mean	thitung	ttabel
Pre Test	10	13,40	6,80	11,129	2,262
Post Test	10	20,20			

Dari data di atas diperoleh perbedaan mean sebesar 6,80. Dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 11,129 \geq t_{tabel} = 2,262$ sehingga hasilnya adalah beda signifikan.

Berdasarkan uji perbandingan mean pre test dan post test pada kelompok eksperimen 1 latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang menghasilkan $M_{post\ test} - M_{pre\ test} = 20,20 - 13,40 = 6,80$ atau thitung sebesar 11,129, sehingga dapat diketahui bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang berpengaruh terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa SSB Perwira Timur Purbalingga Tahun 2021.

Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Ban Motor pada Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa SSB Perwira Timur Purbalingga dilakukan uji mean *pre test* dan *post test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Ban Motor

Data	N	Rata-rata	Beda Mean	thitung	ttabel
Pre Test	10	13,30	5,30	6,380	2,262
Post Test	10	18,60			

Dari data di atas diperoleh perbedaan mean sebesar 5,30. Dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 6,380 \geq t_{tabel} = 2,262$ sehingga hasilnya adalah beda signifikan.

Berdasarkan uji perbandingan mean pre test dan post test pada kelompok eksperimen 2 latihan

tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor menghasilkan $M_{post\ test} - M_{pre\ test} = 18,60 - 13,30 = 5,30$ atau thitung sebesar 6,380, sehingga dapat diketahui bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor berpengaruh terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa SSB Perwira Timur Purbalingga.

Uji Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Gawang dan Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Ban Motor pada Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga

Untuk mengetahui tingkat efektivitas latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang dan sasaran target ban motor terhadap akurasi siswa SSB Perwira Timur Purbalingga Tahun 2021 maka perlu dilakukan uji *mean post test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Target Gawang dan Ban Motor

Data	N	Rata-rata	Beda Mean	thitung	ttabel
Post Test	10	20,20	1,60	3,073	2,262
Post Test	10	18,60			

Dari hasil di atas diketahui perbedaan mean sebesar 1,60, dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 3,073 \geq t_{tabel} = 2,262$ sehingga hasilnya beda signifikan.

Berdasarkan Uji perbandingan Berdasarkan uji perbandingan mean post test pada kelompok eksperimen 1 dan 2 latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang dan ban motor menghasilkan $M_{post\ test} - M_{pre\ test} = 20,20 - 18,60 = 1,60$ atau thitung sebesar 3,073, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang dan target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti pada siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. Kelompok eksperimen yang menggunakan latihan target gawang menghasilkan peningkatan akurasi tendangan penalti yang lebih tinggi dibandingkan kelompok

eksperimen yang menggunakan latihan target ban motor.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang dan target ban motor yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan terbukti berhasil memberikan pengaruh terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga.

Peningkatan akurasi tendangan penalti terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 dan 2. Dari data yang diperoleh, hasil rata-rata *pre test* kelompok eksperimen 1 sebesar 13,40. Setelah diberikan *treatment* berupa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang diperoleh hasil rata-rata *post test* sebesar 20,20. Kemudian, hasil rata-rata *pre test* kelompok eksperimen 2 sebesar 13,30. Setelah diberikan *treatment* berupa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor diperoleh hasil rata-rata post test sebesar 18,60.

Berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang dan sasaran target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. Kelompok eksperimen 1 yang diberikan *treatment* latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang memiliki persentase kenaikan akurasi tendangan penalti sebesar 50,7 % sedangkan kelompok eksperimen 2 yang diberikan *treatment* latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target ban motor memiliki persentase kenaikan akurasi tendangan penalti sebesar 39,8 %. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh kesimpulan bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang memiliki pengaruh yang lebih tinggi dalam meningkatkan akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran target gawang terhadap akurasi tendangan penalti pemain SSB Perwira Timur Purbalingga. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran

target ban motor terhadap akurasi tendangan penalti pemain SSB Perwira Timur Purbalingga. (3) Latihan tendangan penalti menggunakan target gawang lebih efektif meningkatkan akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga dari pada latihan tendangan penalti menggunakan target ban motor.

REFERENSI

- Annas, M., Jihad, M., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Artikel, I. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021* (Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/908>
- Aristianto. (2020). Analisis Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Eksrakurikuler SMA Negeri 12 Samarinda Tahun 2019. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej/article/view/402>
- Azemi, M. A., Faizal, M., Azwan Muhamed, A., Zainuddin, M., Azudin, M., Fazila, N., Malek, A., Asyraf, M., & Rahim, A. (2021). Effect of Breathing Exercise on The Accuracy of Penalty Kick. In *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences* (Vol. 3, Issue 2). <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ajress>
- Gita Arga Kusuma, A., Junaidi, S., Ilmu Keolahragaan, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang. 25 *JSSF*, 3(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Haloho, R., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan Passing Sasaran Berpindah Teratur dan Sasaran Berpindah Acak Terhadap Ketepatan Passing di SSB Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 35–38. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Mardhika, R. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola *The Effect Of Mental Training And Self Efficacy On Results Of Penalty Kick Of Football Players*. 3(1), 106–116. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Mudzakir, D. O., & Kharisma, Y. (2019). Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Dasar Menghentikan Bola Pada Permainan Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4, 288–300. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/380>
- Muhamad Sidik, N., Kurniawan, F., Effendi, R., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F., & Singaperbangsa Jalan Ronggowaluyo Telukjambe Timur, U. H. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang (Vol. 2020, Issue 1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Nurdianti, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Latihan dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 25–37. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/284>
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Rohman, U. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan terhadap Kemampuan Heading Bola pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16824/9379>
- Rohman, U., & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P. (2017). Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing- Stopping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013 Nurhadi Santoso. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/5699/4924>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>