



## PENGARUH LATIHAN TENDANGAN DENGAN PERUBAHAN JARAK DAN LATIHAN TENDANGAN DENGAN MENGUBAH UKURAN TARGET TERHADAP AKURASI TENDANGAN LAMBUNG SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA TUGU MUDA SEMARANG

Muhamad Ahmad Muhlisin<sup>1</sup>, Prapto Nugroho<sup>2</sup>

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014

Disetujui November 2014

Dipublikasikan

Desember 2014

*Keywords:*

Soccer ; Accuracy; Kick

### Abstrak

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengetahui pengaruh latihan menendang dengan perubahan jarak sasaran. (2) mengetahui pengaruh latihan menendang dengan mengubah ukuran target. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan *desaign pre-test dan post-test group desaign*. Populasi penelitian pemain SSB Putra Tugu Muda Semarang berjumlah 130 pemain, sampel 16 pemain usia 12 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Metode analisis data menggunakan uji t-test. Hasil penelitian untuk kelompok 1 (Latihan menendang dengan perubahan jarak) *Pre-test* nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai *mean* 2,875. *Post-test* nilai minimal 4, nilai maksimal 9, nilai *mean* 6,75. Untuk kelompok 2 (Latihan menendang dengan mengubah ukuran target) *Pre-test* nilai minimal 1, nilai maksimal 4, nilai *mean* 2,5. *Post-test* nilai minimal 3, nilai maksimal 7, nilai *mean* 5,375. Simpulan dalam penelitian ini adalah (1) ada pengaruh latihan tendangan dengan perubahan jarak terhadap hasil akurasi tendangan lambung pada SSB Putra Tugu Muda Semarang (2) ada pengaruh pada latihan tendangan dengan mengubah ukuran target terhadap hasil akurasi tendangan lambung pada SSB Putra Tugu Muda Semarang (3) latihan tendangan dengan perubahan jarak lebih baik dari pada latihan tendangan dengan mengubah ukuran target terhadap hasil akurasi tendangan lambung pada SSB Putra Tugu Muda Semarang.

### Abstract

Football is a team game played by two teams of eleven players, including goalkeeper The purpose of this study is to (1) find out the influence of exercises kicked off with the changes to the target distance. (2) know the influence of exercises kicked off by changing the size of the target. The method used is the quantitative methods with the *desaign pre-test and post test group-desaign*. Population research projects a SSB Son Young Monument Semarang totaled 130 players, a sample of 16 player sage 12 years. Sample with drawal technique using a *Purposive sampling*. Methods of data analysis using t-tests to test. Research results for Group 1 (Exercise kicked off with the changing distance) *Pre-test* value of minimum 1, maximum value 5, mean value of 2,875. *Post-test* value of minimum 4, maximum value of mean value of 9,6.75. For Group 2 (kicking Exercise with changing the size of the target) *Pre-test* value of minimum 1, maximum value of 4, the value of the mean of 2.5. *Post-test* value for a minimum of 3, maximum value is 7, the value of the mean 5,375. Summary in this study are (1) there is the influence of practice kicks with the changing distance to the stomach kick accuracy results on SSB's son Young Monument Semarang (2) there is an influence on the practice of changing the size of the target with a kick to the stomach kick accuracy results on player SSB's son Young Monument Semarang (3) practice kicks with the changes the distance better than practice kicks withre size target against stomach kick accuracy results on player SSB Son Young Monument Semarang.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [muhamadahmadm93@gmail.com](mailto:muhamadahmadm93@gmail.com)

ISSN 2252-6528

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun dikota. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, dan seorang diantaranya adalah penjaga gawang. Masing-masing regu harus berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila skor sama, maka permainan dinyatakan seri (Sucipto, dkk 2000:7).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang yang berbeda. Untuk dapat bermain sepakbola dibutuhkan lapangan yang luas, sepatu bola, bola sepak dan peralatan yang mendukung lainnya. Tujuan dari bermain sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga pertahanan sendiri agar gawang tidak kemasukan bola oleh lawan. Permainan sepakbola modern saat ini mengalami perkembangan, perubahan dan kemajuan yang sangat pesat, baik dari segi teknik keadaan kondisi fisik pemain taktik permainan maupun mental pemain saat bermain. Hal tersebut dapat dilihat dari tayangan-tayangan olahraga sepakbola dilayar televisi seperti liga-liga eropa, liga champion, maupun piala dunia. Dari tayangan tersebut dapat dilihat bagai mana para pemain sepakbola mengolah bola dengan lincah dan cepat dengan strategi penyerangan maupun strategi saat bertahan.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

Menendang bola dengan kaki bagian dalam paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Dengan menggunakan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, pemain dapat mengarahkan bola tepat pada sasaran. Sehingga memudahkan teman untuk menguasai bola serta dapat menyusun serangan dari kaki ke kaki yang mungkin menemukan kelemahan lawan dengan umpan lambung.

Untuk mendapatkan hasil teknik menendang bola yang baik dibutuhkan kemampuan teknik menendang bola yang baik perlu diperhatikan: 1) kaki tumpu, 2) kaki yang menendang, 3) bagian bola yang ditendang, 4) sikap badan, 5) pandangan mata. Dari teknik tersebut dapat diwujutkan bila didukung dengan kondisi fisik pemain secara baik.

Unsur utama dalam bermain sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerak badan, kecepatan, ketangkasan, dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kekuatan otot. Yang menjadi perhatian di sini adalah kecepatan, kekuatan, dan kelincahan seseorang dalam bermain sepakbola, karena kecepatan, kekuatan, dan kelincahan sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri sehingga seorang pemain sepakbola dapat menciptakan prestasi yang gemilang (Luxbacher, 2004:1).

Penulis ingin meneliti dan memberi latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam akurasi tendangan lambung dengan alasan banyak rata-rata pemain SSB

Purta Tugu Muda Semarang kurang mampu menguasai keterampilan teknik menendang bola dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari pemain SSB Purta Tugu Muda Semarang pada saat melakukan latihan maupun dalam pertandingan. Kualitas akurasi tendangan lambung bolanya kurang baik, sehingga saat melakukan tendangan lambung bola sering dipotong oleh lawan dan menjadikan alur serangan perpindahan bolanya menjadi lambat. Ada beberapa faktor yang menyebabkan keterampilan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak bisa optimal yaitu dari teknik menendang bolanya sendiri, kondisi fisik seorang pemain dan kondisi lapangannya sendiri. Jika dilihat dari segi teknik yaitu kurangnya materi latihan dalam melakukan latihan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam secara benar dan efektif. Program latihan menendang dengan perubahan jarak sasaran dan latihan menendang dengan mengubah ukuran target dilakukan dalam 14 kali pertemuan, dengan 4 kali pertemuan setiap minggu. Pada minggu pertama untuk latihan menendang dengan perubahan jarak sasaran melakukan tendang dengan jarak tempuh 10 meter dengan sasaran tetap yaitu 4 meter x 4 meter, minggu kedua dengan diubah jarak tempuh menjadi 20 meter dengan sasaran tetap 4 meter x 4 meter, minggu ketiga dengan diubah jarak tempuh menjadi 30 meter dengan sasaran tetap 4 meter x 4 meter. Sedangkan latihan menendang dengan mengubah ukuran target pada minggu pertama melakukan tendangan dengan jarak tempuh 30 meter dengan sasaran 8 meter x 8 meter, minggu kedua melakukan tendangan dengan jarak tempuh yang sama yaitu 30 meter dengan sasaran 6 meter x 6 meter, minggu ketiga melakukan tendangan dengan jarak tempuh 30 meter dengan sasaran 4 meter x 4 meter.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti hasil akurasi tendangan lambung dengan menggunakan latihan menendang dengan perubahan jarak sasaran dan latihan menendang dengan mengubah ukuran target. Dari masalah yang ada diatas maka penulis akan memilih judul didalam penelitian yaitu:

**”Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Perubahan Jarak dan Latihan Tendangan Dengan Mengubah Ukuran Target Terhadap Akurasi Tendangan Lambung Sepakbola pada SSB PUTRA TUGU MUDA Semarang”.**

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *pre-test dan post-test group design*. Dalam desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2010:124). Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian *treatment* berupa latihan tendangan dengan perubahan jarak dan latihan tendangan dengan mengubah ukuran target. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 pemain dari kemudian diambil 16 pemain untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sample*. *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasari atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2009:113). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan tendangan dengan perubahan jarak dan latihan tendangan dengan mengubah ukuran target dan variabel terikat yaitu akurasi tendangan lambung sepakbola. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepakbola menurut Totot Subroto (2007:12.13) DR. Norbert Rogalski dan DR. Ernst G. Degel menggunakan bujur sangkar yang berukuran 4 meter x 4 meter dengan jarak menendang 30 meter. Sampel melakukan penelitian menendang ke dalam bujur sangkar sebanyak 10 kali. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t.

**PEMBAHASAN**

**Hasil penelitian**

Data penelitian dinilai menggunakan tes keterampilan sepakbola DR. Norbert Rogalski

dan DR. Ernst G. Degel yang dilakukan sebelum *treatment* dan setelah *treatment* dari masing-masing kelompok. Secara keseluruhan hasil analisis dapat dilihat pada table 1 berikut:

**Tabel.1** Deskripsi Data Hasil Penelitian

Kelompok Latihan	Rata-rata <i>Pre Test</i>	Rata-rata <i>Post Test</i>	Peningkatan	( $t_{hitung} : t_{tabel}$ )	Signifikan
Kelompok 1	2,875	6,75	3,875	11,05 > 2,20	
Kelompok 2	2,50	5,375	2,875	12,68 > 2,07	

Berdasarkan tabel diatas diketahui semua kelompok latihan menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah *treatment*. Namun demikian hasil kelompok 1 yaitu latihan tendangan dengan perubahan jarak memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok 2 yaitu latihan tendangan dengan mengubah ukuran target. Hasil *pre test* pada kelompok 1 yaitu latihan tendangan dengan perubahan jarak diperoleh rata-rata 2,875 dan *post-test* dengan rata-rata 6,75

sehingga peningkatan yang dialami kelompok 1 yaitu 3, 875. Hasil *pre test* kelompok 2 yaitu latihan tendangan dengan perubahan jarak diperoleh rata-rata 2,50 dan *post test* dengan rata-rata 5,375 sehingga peningkatan yang dialami kelompok 2 yaitu 2,875.

Pengaruh latihan tendangan dengan perubahan jarak terhadap hasil akurasi tendangan lambung dapat dilihat dari analisis uji t seperti tampak pada table 2 berikut:

**Tabel.2** Hasil Uji t Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kelompok 1

Kelompok Eksperimen	Rata-rata	Peningkatan	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
Tes awal ( <i>Pre Test</i> )	2,875	3,875	11,05	2,20	H0 ditolak
Tes akhir ( <i>Post Test</i> )	6,75				

Terlihat pada table 2 rata-rata nilai sebelum latihan sebesar 2,875 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 3,875 sehingga nilai setelah latihan menjadi 6,75. Berdasarkan hasil uji  $t_{hitung} = 11,05$  pada taraf signifikan 5% dengan  $db = 8-1=7$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,20$ . Karena  $t_{hitung} (11,05) > t_{tabel} (2,20)$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain terjadi

peningkatan nilai yang signifikan pada sampel setelah mengikuti latihan latihan tendangan dengan perubahan jarak dan latihan tendangan dengan mengubah ukuran target.

Pengaruh latihan tendangan dengan mengubah ukuran target terhadap hasil akurasi tendangan lambung apat dilihat dari analisis uji t seperti tampak pada tabel 3 berikut:

**Tabel.3** Hasil Uji t Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kelompok 2

Kelompok Eksperimen	Rata-rata	Peningkatan	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
Tes awal ( <i>Pre Test</i> )	2,5	2,875	12,68	2,20	H0 ditolak
Tes akhir ( <i>Post Test</i> )	5,375				

Terlihat pada table 3 rata-rata nilai sebelum latihan sebesar 2,5 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 2,875 sehingga nilai setelah latihan menjadi 5,375. Berdasarkan hasil uji  $t_{hitung} = 12,68$  pada taraf signifikan 5% dengan  $db = 8-1 = 7$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,07$  karena  $t_{hitung} (12,68) > t_{tabel} (2,07)$  yang berarti  $H_0$  ditolak. dengan kata lain terjadi peningkatan nilai yang signifikan pada sampel setelah mengikuti latihan tendangan dengan mengubah ukuran target.

Mengetahui mana yang lebih efektif antara hasil latihan tendangan dengan perubahan jarak dengan latihan tendangan dengan mengubah ukuran target terhadap akurasi tendangan lambung menggunakan uji perbedaan *mean* akhir kelompok1 dan kelompok2. Terlihat pada table 1 rata-rata tes akhir kelompok1 sebesar 6,75 dan kelompok2 sebesar 5,375, berarti rata-rata tes akhir kelompok1 lebih besar dari pada kelompok 2. Pada tabel 1 menyebut bahwa peningkatan yang dialami kelompok1 sebesar 3,875 dan kelompok2 sebesar 2,875, berarti peningkatan kelompok1 lebih besar dari pada kelompok2. Dilihat dari hasil rata-rata tes akhir dan peningkatan yang terjadi pada tiap kelompok, berarti kelompok1 lebih baik dari kelompok2.

## PEMBAHASAN

Kedua metode latihan tersebut dalam pelaksanaannya mempunyai persamaan yaitu mengajarkan urutan bagian gerak dari setiap unsur gerak seperti posisi siap, gerak awalan, saat melakukan tendangan, dan koordinasi mata sehingga menjadi satu rangkaian gerakan secara utuh. Sedangkan perbedaannya yaitu kelompok 1 melakukan latihan tendangan dengan perubahan jarak dan kelompok 2 latihan tendangan dengan mengubah ukuran target yang dapat dilihat dari hasil tendangan ke arah sasaran bujur sangkar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan dengan perubahan jarak terhadap peningkatan akurasi tendangan lambung. Rata-rata hasil tendangan pada SSB Purta Tugu Muda

Semarang sebelum latihan 2,875 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 3,875 menjadi 6,75. dengan mengikuti latihan tersebut mengalami peningkatan yang signifikan terbukti dari hasil uji  $t$  sebesar  $11,05 > t_{tabel} (2,201)$ . Hasil penelitian pada dengan latihan tendangan mengubah ukuran target menunjukan bahwa ada pengaruh yang terhadap peningkatan akurasi tendangan lambung. Rata-rata sebelum latihan sebesar 2,5 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 2,875 menjadi 5,375. Dengan mengikuti latihan tersebut mengalami peningkatan yang signifikan terbukti dari hasil uji  $t$  sebesar  $12,68 > t_{tabel} (2,07)$ . Melihat hasil rata-rata tes akhir dari kelompok1 dan kelompok2 yaitu  $6,75 < 5,375$  dan melihat dari peningkatan yang dialami kelompok 1 dan 2 sebesar  $3,875 > 2,875$  berarti kelompok1 lebih baik dari pada kelompok2, dengan demikian latihan tendangan dengan perubahan jarak efektif dari latihan tendangan mengubah ukuran target terhadap hasil akurasi tendangan lambung pada sepakbola. Terjadinya peningkatan hasil akurasi tendangan lambung karena adanya frekuensi dan intensitas latihan yang sesuai, sehingga ketrampilan menendang bola menggunakan latihan tendangan dengan perubahan jarak lebih baik dan efisien.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh pendekatan latihan tendangan dengan perubahan jarak terhadap hasil akurasi tendangan lambung sepakbola pada SSB Putra Tugu Muda Semarang. Ada pengaruh pendekatan pada latihan tendangan dengan mengubah ukuran target terhadap hasil akurasi tendangan lambung SSB Putra Tugu Muda Semarang. Latihan tendangan dengan perubahan jarak lebih baik dari pada latihan tendangan dengan mengubah ukuran target terhadap hasil akurasi tendangan lambung sepakbola SSB Putra Tugu Muda Semarang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Joseph A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- , 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Toto Subroto. 2007 *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.