

**PENGARUH LATIHAN AKURASI TENDANGAN PENALTI DENGAN ALAT BANTU BAN, BOLA, BOTOL GANTUNG TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN USIA 14-15 TAHUN SSB DJARUM KUDUS TAHUN 2021**

***THE EFFECT OF PENALTY KICK ACCURACY TRAINING WITH TIRES, BALLS, HANGING BOTTLES ON PENALTY KICK ACCURACY ON PLAYERS AGED 14-15 YEARS OF SSB DJARUM KUDUS IN 2021***

**Knang Wibisono Aji Pamungkas<sup>1</sup>, Wahadi<sup>2</sup>**

<sup>12</sup>Pendidikan Keplatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

[wibiknang@gmail.com](mailto:wibiknang@gmail.com)

Received: 28 May 2022; Revised: 21 June 2022; Accepted: 30 June 2022

**Abstrak**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Sampel dari penelitian ini berjumlah 28 orang. Variabel bebas yaitu latihan dengan alat bantu ban, bola, botol, serta variable terikatnya adalah *tendangan penalti* sepak bola pemain SSB Djarum. Dari hasil penelitian Akurasi skor *tendangan penalti* yang didapatkan bahwa sebelum diberikan latihan menggunakan alat bantu, skor *tendangan penalti* yang didapatkan oleh 10 atau 35,7% pemain adalah 1, 14 atau 50% pemain mendapatkan skor 2, dan 4 atau 14.3% pemain mendapatkan skor 3. Berdasarkan hasil pada akurasi skor *tendangan penalti* yang didapatkan pemain menunjukkan bahwa skor *tendangan penalti* yang didapatkan oleh 1 atau 3,6% pemain adalah 2,14 atau 50% pemain mendapatkan skor 3, dan 13 atau 46.4% pemain mendapatkan skor 4.96,43% atau 27 sampel mengalami peningkatan hasil skor *tendangan penalti* dan 3,57% atau 1 pemain tidak mengalami penurunan atau peningkatan hasil, sedangkan tidak ada 1 pun pemain yang mengalami penurunan hasil.

**Kata Kunci:** *Tendangan Penalty Sepak Bola.*

**Abstract**

*This type of research is experimental research. The sample of this study amounted to 28 people. The independent variable is training with balls, tires, bottles, and the dependent variable is the soccer shooting penalty of SSB Djarum players. From the results of the research, the accuracy of shooting penalty scores showed that before being given training using tools, the shooting penalty scores obtained by 10 or 35.7% of players were 1, 14 or 50% of players got a score of 2, and 4 or 14.3% of players got a score 3. Based on the results on the accuracy of the shooting penalty scores obtained by players, it shows that the shooting penalty scores obtained by 1 or 3.6% of players are 2.14 or 50% of players get a score of 3, and 13 or 46.4% of players get a score of 4.96.43 % or 27 samples experienced an increase in shooting penalty scores and 3.57% or 1 player did not experience a decrease or increase in results, while there was not 1 player who experienced a decrease in results.*

**Keywords:** *Shooting Penalty Soccer.*

**How To Cite:** Pamungkas, K. W. A., Wahadi. (2022). PENGARUH LATIHAN AKURASI TENDANGAN PENALTI DENGAN ALAT BANTU BAN, BOLA, BOTOL GANTUNG TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN USIA 14-15 TAHUN SSB DJARUM KUDUS TAHUN 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 6 (2), 138-142.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia; ketika orang berolahraga, mereka memiliki berbagai tujuan dalam pikiran; beberapa ingin meningkatkan kesehatan fisik mereka, sementara yang lain hanya ingin bersantai. (Lukmananto, 2011: 1; Lukmananto, 2011: 1;) Lukmananto, 2011: Olahraga sangat digemari oleh manusia saat ini, baik anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua. Selain untuk menjaga kebugaran, kebugaran, dan kesenangan, ada berbagai macam olahraga. Untuk mengejar, dengan sepak bola menjadi salah satu yang paling populer di Indonesia. Teori Prestasi puncak atlet di banyak cabang olahraga dihitung berdasarkan "Zaman Keemasan", yaitu antara usia 18 dan 24 tahun. Akibatnya, mengajar atlet Untuk mencapai prestasi optimal membutuhkan waktu sekitar 8-10 tahun, oleh karena itu orientasi olahraga harus dimulai saat anak-anak berusia antara 4 dan 14 tahun. dalam Jamalong (2014:57).

Menurut Windo (2017), membawa sepak bola Indonesia ke level Asia dan dunia membutuhkan pendekatan pembinaan yang panjang, terstruktur, berjenjang, dan terbang. Oleh karena itu, untuk mewujudkan tujuan tersebut, diperlukan pendekatan dan rencana pelatihan. Teknik latihan dan pembinaan merupakan cara penyampaian konsep sepak bola kepada pemain yang sedang dalam proses belajar permainan. Dimana cara ini mempertimbangkan efektifitas penyampaian pesan, serta tuntutan pembelajaran sepakbola pada setiap kelompok usia. Sedangkan tahapan latihan adalah strategi klasifikasi fase pengelompokan umur dan fokus pembinaannya. Adapun strategi ini dipilih dengan memperhitungkan usia pertumbuhan serta perkembangan fisiologis manusia secara umum. Dari fakta tersebut kemudian ditentukanlah materi-materi sepakbola apa sajakah yang tepat diberikan pada usia tertentu. Semua dilakukan agar di usia dewasa, pemain telah siap memainkan Filosofi Sepakbola Indonesia.

**Tabel 1.1.** Fase Latihan Sepakbola

AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS
18+	Fase Penampilan	P-J-M		Beraga untuk Menang
17				
16	Fase Pengembangan Permainan	Passing - Pass - Play - Play		
15	Sepakbola		11 v 11	Beraga Bermain Sepakbola 11v11
14				
13	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	1v1 - 2v2 - 3v3 - 4v4 - 5v5 - 6v6 - 7v7 - 8v8 - 9v9 - 10v10	7v7	Beraga Bermain Sepakbola Tanpa Offside
12				
11				
10				
9		m-B-M		
8	Fase Kegembiraan Sepakbola	main - Belajar - Main	4v4	Beraga Bermain dengan Bola
7				
6				

Strategi tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase Pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Sedangkan, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase Penampilan. Dasar penentuan strategi pentahapan latihan ini adalah berangkat dari kelemahan-kelemahan sepakbola.

Indonesia dihubungkan dengan tuntutan sepakbola top level. Dasar awal adalah target untuk mencetak pemain Indonesia usia 18 tahun yang telah memiliki performa maksimal. Dimana pemain memiliki kemampuan menyerang serta transisi dalam bertahan sesuai tuntutan Filosofi Sepakbola Indonesia. Fase Latihan Sepakbola Untuk mencapai itu, empat tahun sebelum usia fase Penampilan, pemain perlu diajarkan kemampuan menyerang, transisi, dan bertahan dalam permainan 11 v 11. Oleh karena itu ditetapkanlah usia 14-17 tahun sebagai fase untuk pemain belajar bermain 11 v 11. Sesuai tujuannya, fase ini kemudian dinamakan

Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Akan tetapi, pemain akan kesulitan belajar bermain sepakbola 11 v 11, jika tidak memiliki *skill* teknik sepakbola. Empat tahun sebelum belajar bermain sepakbola 11 v 11, pemain perlu disiapkan dengan mempelajari *skill* teknik sepakbola. Oleh sebab itu dijadikanlah usia 10-13 tahun sebagai fase pemain belajar *skill* teknik 11 v 11 sepakbola. Sesuai tujuannya, fase ini dinamakan Fase Pengembangan *Skill* Fase Pengembangan *Skill* Sepakbola (10-13 tahun) fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (*golden age of learning*). Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai teknik sepakbola. Konsekuensinya adalah: 1) Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis, 2) Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah. 3) Koordinasi gerak prima, 4) Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi, 5) Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam. Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar *skill* teknik sepakbola baru. Pengertian *skill* aksi-aksi sepakbola disini sekali lagi tidak boleh dikedirkan sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan *skill* aksi sepakbola yang fungsional. Artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian *game*. Yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol sedikit mungkin.

SSB DJARUM KUDUS sendiri telah ikut serta dalam mendidik pemain muda berbakat di Kabupaten Kudus lebih dari 20 tahun, ada banyak sekali penghargaan yang diraih oleh atlet-atlet. SSB DJARUM berlatih di lapangan desa Jepang pakis ini berlatih setiap hari senin, rabu, jumat pada pukul setengah empat sore (15.30), dan dilatih oleh para pelatih yang berpengalaman dalam cabang olahraga sepak bola di Kudus. Dalam rangka meningkatkan kualitas *shooting*/tendangan ke gawang penulis ingin memberikan materi teknik *shooting* dengan model latihan yang tidak menjenuhkan dan lebih menyenangkan namun tetap mementingkan kualitas dalam penyerapan serta aspek peningkatan kualitas dan akurasi tendangan.

SSB DJARUM KUDUS sendiri telah banyak mencetak pemain-pemain sepak bola yang berprestasi, untuk klub atau untuk sekolahan, bahkan tercatat dalam 3 tahun terakhir ini telah banyak prestasi yang tercapai, hal itu dapat diperoleh berkat kegigihan para pemain dalam turnamen/pertandingan dan mengikuti seluruh arahan pelatih, karena di SSB DJARUM KUDUS tidak hanya dilatih bermain sepak bola namun di juga dilatih *attitude* atau keribadian yang baik.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode Eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Hal ini Sesuai dengan pendapat menurut Sugiyono (2011:72) Metodologi penelitian yang dikenal menaruh garis-garis yang cermat dan mengajukan kondisi-kondisi keras yang bermaksud menjaga supaya pengetahuan yg dicapai disuatu penelitian memiliki kerangka ilmiah yg setinggi-tingginya (sutrisno Hadi, 1988: 4).

Penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat diuji hipotesis sebab dan akibatnya (Darmadi Hamid, 2011:175). Karena pada penelitian eksperimen ini terdapat *treatment*, kemudian adanya pre-test dan post-test sebelum adanya *tritmen* tersebut. Maka, penelitian ini harus menyesuaikan desainnya yang sesuai dengan judul yang akan diangkat agar tidak adanya kesalahan saat dilakukannya pengolahan data yang sesuai dengan prosedur penelitian. Desain ini melibatkan 28 pemain sepak bola usia 14-15 tahun. Desain yang digunakan adalah menggunakan desain *pretest-posttest one group*.

Dalam penelitian ini sampel untuk studi korelasional dipilih dengan menggunakan metode sampling yang dapat diterima, dan 28 subjek dipandang sebagai ukuran sampel minimal yang dapat diterima. Dengan demikian adapun sebagai sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan metode sampling total dari populasi sebanyak 28 pemain sepak bola di

## SSB DJARUM KUDUS

Alat ukur pada penelitian ini yaitu berupa poin-poin dari hasil tes *shooting pinalty* jarak 11 Meter ke arah gawang



Gambar 1. Instrumen Tes Shooting Nurhasan, (2007:214)

Proses penelitian memiliki beberapa tes sebagai berikut: 1) Tes awal, 2) Perlakuan, 3) Tes akhir. Tes awal dilakukan di lapangan sepak bola SSB Djarum Kabupaten Kudus. Sebelum tes anak mendapat penjelasan dan arahan tentang petunjuk tes. Tes diawal dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan passing bawah. urutan pelaksanaan tes awal seperti: 1) Anak diberikan arahan passing bawah, 2) Anak berkesempatan satu kali melakukan shooting penalty, 3) Setelah mencoba, anak diundang sesuai nomor urut, anak berkesempatan melakukan shooting penalty 3 kali dengan teknik shoting menggunakan punggung kaki yang benar. Selanjutnya dalam penelitian ini untuk meningkatkan penguasaan kemampuan teknik shooting penalty. Lalu Latihan dilakukan 16 kali pertemuan, kemudian dlakukan tes akhir. Pada pelaksanaan tes akhir ini mirip pelaksanaannya tes awal. T tes akhir bertujuan agar mengetahui hasil capaian anak setelah latihan, dari eksperimen setelah melakukan latihan shottiing dengan punggung kaki terhadap hasil shooting penaty. Materi tes akhir melakukan shooting penalty permainan sepak bola untuk melakukan percobaan *shooting penalty* dengan target gawang yang telah diberi tanda sebanyak 3 kali.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan tes pengamatan di lapangan, untuk mengumpulkan informasi dan menilai atau mengevaluasi hasil dari pengaruh peningkatan akurasi *shooting penalty* jarak 11 Meter. Jadi cara memperoleh data dalam penelitian ini berjenis data primer, yaitu data yang dikumpulkan dari tangan pertama dan diolah oleh suatu organisasi atau perorangan. Data yang di nilai adalah variabel bebas: Latihan menggunakan alat bantu (X1), dan variabel terikat yaitu akurasi shooting penalty (Y).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan dua variable perlakuan yaitu metode latihan menggunakan alat bantu dan metode latihan drill. Penghitungan variabel tiga kali sebelum perlakuan (*pretest*) dan pengukuran setelah perlakuan (*posttest*). Penulis melakukan tes akhir dari eksperimen I dan eksperimen II, maka hasil dari tiap subjek kedua kelompok. Data tes akhir kedua eksperimen dimasukan ketabel penghitungan statistik.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Sig. yang dihasilkan untuk skor *shooting penalty* pre dan Post Test menunjukkan hasil sebesar 0,000 yang mana nilai Sig. kurang dari 0,05 sehingga dapat ditarik simpulan bahwa data tidak berasal dari populasi berdistribusi normal. Pengujian lanjutan guna menjawab hipotesis dilakukan dengan berbantuan uji Wilcoxon.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Sig. yang dihasilkan sebesar 0,000 yang mana nilai Sig. kurang dari 0,05 sehingga dapat ditarik simpulan hipotesis awal ditolak sehingga ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap akurasi shooting sepak bola ke gawang oleh pemain usia 14 – 15 tahun SSB Djarum Kudus.

Paparan hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan latihan *shooting penalty* menggunakan alat bantu berupa ban, bola dan botol yang digantungkan memberikan peningkatan hasil yang signifikan terhadap akurasi *shooting* ke gawang para pemain sepak bola usia 14 – 15 tahun SSB Djarum Kudus. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dalam prosiding (Pratama, 2020) dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal yang menyatakan bahwa dengan menggunakan target ban dapat meningkatkan hasil akurasi shooting pada permainan futsal. Penelitian lainnya dalam (Raharjo, 2018) berjudul Pengembangan Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola menyatakan bahwa alat target tendangan telah dinyatakan layak digunakan sebagai media kepelatihan untuk membantu melatih akurasi shooting pemain sepak bola. Peningkatan hasil akurasi *shooting penalty* didukung oleh 96,43% dari keseluruhan pemain yang mengalami kenaikan skor *shooting penalty* setelah diberikan perlakuan. Hasil ini didukung oleh diterimanya pengujian hipotesis yang menyatakan bahwa adanya pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap akurasi shooting sepak bola ke gawang oleh pemain usia 14 – 15 tahun SSB Djarum Kudus.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil simpulan yaitu 1) Hasil akurasi *shooting* sepak bola ke gawang oleh pemain usia 14 – 15 tahun SSB Djarum Kudus dapat ditingkatkan dengan menerapkan latihan *shooting* menggunakan bantuan alat, 2) Penggunaan metode alat bantu latihan berupa ban, bola, dan botol yang digantungkan efektif memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan akurasi *shooting* sepak bola ke gawang oleh pemain usia 14 – 15 tahun SSB Djarum Kudus, 3) Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara latihan menggunakan alat bantu terhadap akurasi *shooting* sepak bola ke gawang oleh pemain usia 14-15 tahun SSB Djarum Kudus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturisi. 2018. *Manajemen Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiarsana Indonesia.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV ALFABETA.
- Emzir. 2014. *Metodologi Kualitatif Analisis Data. Cet. 4*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gabbard, Carl., Leblanc, E., & Lowy, S. 1987. *Physical Education for Children Building The Foundation*. America: Texas A & M University.
- Hadi. Sutrisno. 1988. *Statiska Jilid II*. Jakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.
- Lutan, Rusli. 1992. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Purwanto, M, Ngalm. 2010. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT inekaCipta.
- 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2013. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.