

E-Journal Prodi PKO edisi Agusutus 2017

PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA JALAN DAN BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA GELORA MUDA KELOMPOK UMUR 11 TAHUN

Oleh : Muhammad Satrio Nurrachman Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Keolahragaan Satrionurachman@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* Bola Jalan dan Shooting Bola Diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Gelora Muda Sleman. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 11 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "two group pre-test post-test design". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 77 orang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) siswa siswa Sekolah SSB Muda, (2) berusia 11 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan uji t.

Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan *shooting* bola Jalan terhadap akurasi *shooting*, dengan $t_{hitung} (2,963) > t_{tabel}(2,093)$ dengan peningkatan persentase 20.7 % (2) Ada pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap ketepatan akurasi shooting, dengan $t_{hitung} (5,127) > t_{tabel}(2,093)$. 30.3 % (3) Latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola jalan karena hasil dari persentase peningkatan latihan *shooting* bola diam lebih besar dari pada latihan shooting bola jalan yaitu 30.3 %

Kata kunci: *Shooting* bola jalan, *Shooting* bola diam, ketepatan akurasi *shooting*

Abstract

This research aims to know the influence of exercise shooting the ball way and Shooting the ball Silently against the accuracy of the kick to Young gawang SSB Yea Sleman. Students soccer in this study is limited by the age of 11 years

This research uses experimental methods to the design of "two group pre test post test design". The population in this study are students Young Heats of SSB 77 people. Samples taken from the results of purposive sampling, i.e. criteria; (1) students of school SSB young, (2) 11 year old, (3) at least has been following an exercise for 6 months. Based on these criteria that meet is 20 people. The instrument used to test the accuracy of the shooting is a goal kick to the accuracy of Nurhasan (2001:157). Data analysis using t-test.

Analysis of the data conducted a test of its homogeneity and normality test. Results of the study can be concluded (1) there is the influence of practice shooting the ball the way toward

accuracy shooting, with t count (2.963) > t table (2,093) with an increased percentage of 20.7% (2) there is the influence of practice shooting ball silent against the accuracy of shooting accuracy, with t count (5.127) > t table (2,093). 30.3% (3) Practice shooting the ball better than silence on shooting the ball the way because the result of the percentage increase in the latihan shooting ball dwell greater than shooting the ball the way exercise i.e. 30.3%

Keywords: Shooting the ball the way, Shooting the ball, accuracy accuracy shooting

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas . Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Agus Salim 2007: 10).

Pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak kekurangan untuk melakukan *shooting* ke gawang hal ini yang membuat suatu masalah dari segi teknik dasar *shooting* pada anak-anak. Jika dalam melakukan Shooting bola dapat menagarah tepat kepada sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam melakukan teknik dasar shooting bisa efektif pada saat pertandingan dan pada proses pembelajaran sepak bola. pada pembelajaran shooting dalam sepakbola yaitu peserta didik sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, akurasi tendangan peserta

didik yang kurang akurat serta metode pembelajaran yang salah sehingga membuat proses pembelajaran kurang maksimal.

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukan gol kegawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut juga kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Hal itu dapat dibuktikan pada instrument test ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa-angka angka besar terletak pada sudut kanan kiri, bawah dan atas pada gawang.

Oleh karena itu untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada siswa SSB Gelora Muda Sleman kelompok umur 11 tahun. Melalui tes ketepatan *shooting* pada SSB Gelora Muda Sleman tersebut akan diketahui bagian gerak bola mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan unuk memilih bagian bola mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah “two groups Pretest – Posttest design” yaitu desain penelitian yang terdapat *Pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64) *Pretest* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. pemberian *treatment* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment* 16 kali seluruh sampel baik kelompok A maupun Kelompok B diberikan *Posttest* dengan test ketepatan menendang atau *Shooting*.

Waktu Dan Tempat Penelitian

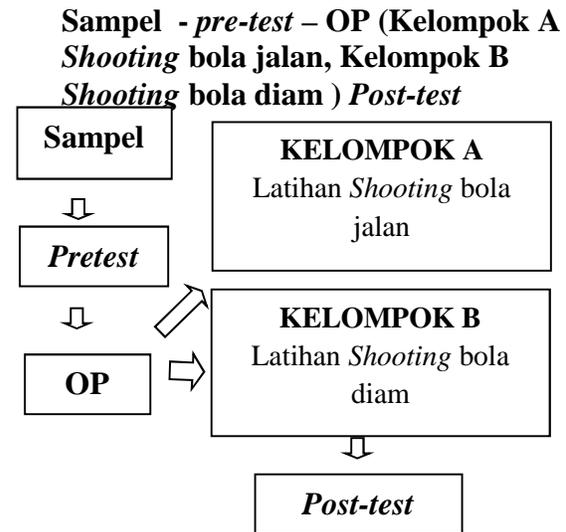
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Gentan, jalan Kaliurang Km 9,3 Ngaggluk Sleman, adapun waktu pelaksanaannya dari tanggal 8 Februari 2017 sampai 15 Maret 2017 dengan jadwal latihan hari rabu, jumat, dan minggu jam 15.30 dan 07.00 WIB.

Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa SSB Gelora Muda, (2) berusia 11 tahun kelahiran 2005, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 20 orang.

Prosedur Penelitian

Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar. Desain Penelitian “Two Group Pretest-Posttest Design”

Keterangan:

Sampel : Populasi Penelitian

Pre-test : Tes Awal

OP : *Ordinal pairing*

1 : Kelompok Eksperimen 1

2 : Kelompok Eksperimen 2

A: Program Latihan *shooting bola jalan*

B: Program Latihan *shooting bola diam*

Post-tes : Tes Akhir

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* dengan bola jalan dan Kelompok B diberi latihan *shooting* dengan bola diam

Tabel 1. Pembagian Kelompok Penelitian

Pretest	Kelo	Perlakuan	Posstes
Tes ketepatan	A	Latihan <i>shooting</i>	Tes ketepatan
Tes ketepatan	B	Latihan <i>shooting</i>	Tes ketepatan

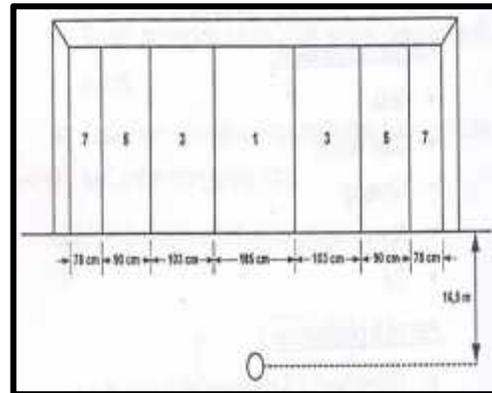
Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola ke sasaran yang sudah ditentukan sebanyak 5 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 10 kali kesempatan.
- d. Skor: Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.

- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran



Gambar 19. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran (Nurhasan, 2001: 157)

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei dengan alat tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan menendang bola ke gawang dengan jarak 16.5 meter di depan gawang

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data

HASIL PENELITIAN

Data diperoleh dari sampel pemain SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun. Sampel diberikan perlakuan berupa latihan variasi *shooting* Bola Jalan pada kelompok eksperimen I dan latihan variasi *shooting* Bola Diam pada kelompok eksperimen II sebanyak 16 kali pertemuan.

Tabel 4.1 Data Penelitian Ketepatan *Shooting* ke gawang Ekperimen I dan Ekspirimen II

No	Shooting bola Jalan		Shooting bola Diam	
	Pretest	Post test	Pretest	Postes
1	19	20	15	21
2	14	19	15	20
3	12	19	12	16
4	12	13	12	15
5	12	12	12	15
6	10	10	10	11
7	9	10	9	9
8	7	9	8	9
9	7	8	5	9
10	4	8	4	8

Sumber : Hasil Penelitian 2017

PEMBAHASAN

Bahwa nilai rata-rata untuk kelompok A pretest sebesar 10.60 dan nilai rata-rata posttest adalah sebesar 12.80. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting bola jalan ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun pada kelompok A (eksperimen A Shooting bola jalan) meningkat sebesar 2.20 dan peningkatan persentase 20.7% dari saat pretest. Sedangkan pada kelompok B (eksperimen B Shooting bola diam) diketahui nilai rata-rata untuk pretest sebesar 10.20 dan nilai rata-rata posttest sebesar 13.30. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting bola diam ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun pada kelompok B (eksperimen B Shooting bola diam) meningkat sebesar 3.10 dan peningkatan persentase 30.3% dari saat pretest.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan shooting ke gawang pada siswa SSB Gelora

Muda kelompok umur 11 tahun dengan pengaruh Shooting bola jalan persentase kelompok A (eksperimen A) sebesar 20.7% dan pengaruh Shooting bola diam kelompok B (eksperimen B) sebesar 30.3%

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *shooting Bola Jalan* terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Sleman.
2. Ada pengaruh latihan *shooting Bola Diam* Terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Sleman.
3. Latihan *shooting* dengan Bola Diam dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan Bola Jalan terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Sleman.
4. Kemiripan antara perlakuan / treatment terhadap test yang digunakan mempengaruhi tingkat keberhasilan test

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta..

Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jembar.

Hadi, Sutrisno. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset

Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY. ----- (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.

Koger, Robert. (2007). *Latihan andal sepakbola remaja*. Edisi ke-1 Cetakan ke 1. Klaten: PT saka Mitra kompetensi

Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT. Raja Persada.

Nurhasan. (2000). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.

Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Afbeta.

Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Soedjono. (1999). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. BadanPenerbit KR.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.. (1994). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: TigaSerangkai.

Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Pendidikan. Devisi Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

