



**PERBEDAAN LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI DENGAN METODE *VISUAL* DAN
NON VISUAL TERHADAP KEMAMPUAN
MENENDANG BOLA KE ARAH GAWANG
PADA PEMAIN USIA 12-14 TAHUN
SSB POS 84 TAWANGHARJO
KABUPATEN GROBOGAN
TAHUN 2013**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Rezqi Wisma Putra

6301408037

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

ABSTRAK

Rezqi Wisma Putra. 2013. Perbedaan Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dengan Metode *Visual* Dan *Non Visual* Terhadap Kemampuan Menendang Bola Ke Arah Gawang Pada Pemain Usia 12-14 Tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Kriswantoro, M.Pd., Pembimbing II Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.

Kata-kata kunci : Perbedaan, Metode visual dan *non visual*, Kemampuan menendang bola.

Permasalahan penelitian ini adalah: 1) apakah ada perbedaan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan?, 2) jika ada manakah latihan yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013?. Tujuan adalah mengetahui: 1) perbedaan antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang, 2) latihan manakah yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola klub SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan yang berjumlah 105 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, kemudian dilakukan tes awal menendang ke arah gawang, hasil dari tes awal tersebut dirangking (dipasangkan) dengan menggunakan rumus $a \ b \ b \ a$, menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M-S (*Matching Subject Design*) dengan analisis statistik *t-test* rumus pendek.

Hasil penelitian diperoleh latihan eksperimen I terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang t-hitung 6,912 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh t-tabel 2,228, t-hitung $6,912 > t\text{-tabel } 2,228$, berarti ada perbedaan hasil latihan metode *visual* terhadap kemampuan menendang ke arah gawang. Hasil latihan eksperimen II terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang t-hitung 9,264 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,228, t-hitung $9,264 > t\text{-tabel } 2,228$ berarti ada perbedaan hasil latihan metode *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang. Hasil latihan eksperimen I dan eksperimen II terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang t-hitung 4,611 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,228, t-hitung $4,611 < t\text{-tabel } 2,228$ berarti ada perbedaan hasil latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang.

Simpulan yang diperoleh adalah latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* sama-sama meningkatkan kemampuan menendang bola ke arah gawang, namun menurut perhitungan statistik latihan dengan metode *visual* lebih baik daripada latihan dengan metode *non visual* dalam meningkatkan kemampuan menendang bola ke arah gawang. Disarankan: 1) Para pemain sebaiknya melakukan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual*.

PERNYATAAN

“Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia”.



Semarang, Februari 2013

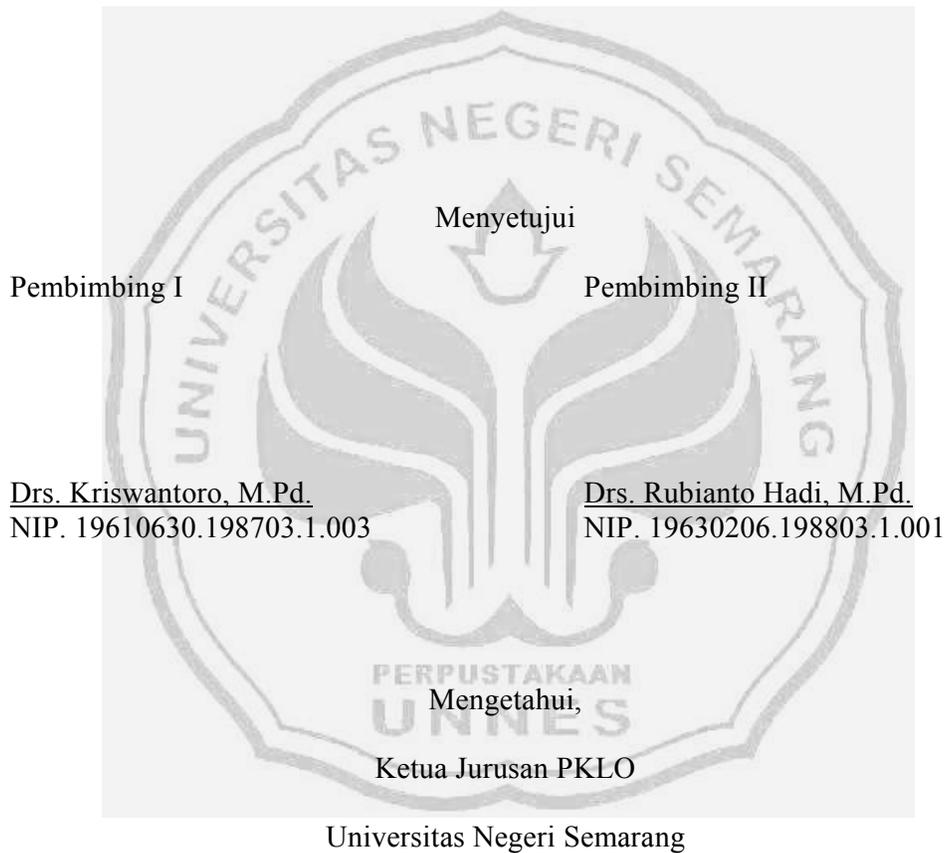
Rezqi Wisma Putra
NIM 6301408037

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia
Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :



Drs. Hermawan, M. Pd.
NIP. 19590401.198803.1.002

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas
Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Semarang.

Hari : Rabu,
Tanggal : 27 Februari 2013



Ketua, Panitia Ujian Sekretaris,

Drs. Nasuka, M.Kes. Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes.
NIP.19590916 198511 1 001 NIP.19680302 199702 1 001

Dewan Penguji :

1. Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes. (Ketua) _____
NIP. 19710909 199802 1 001

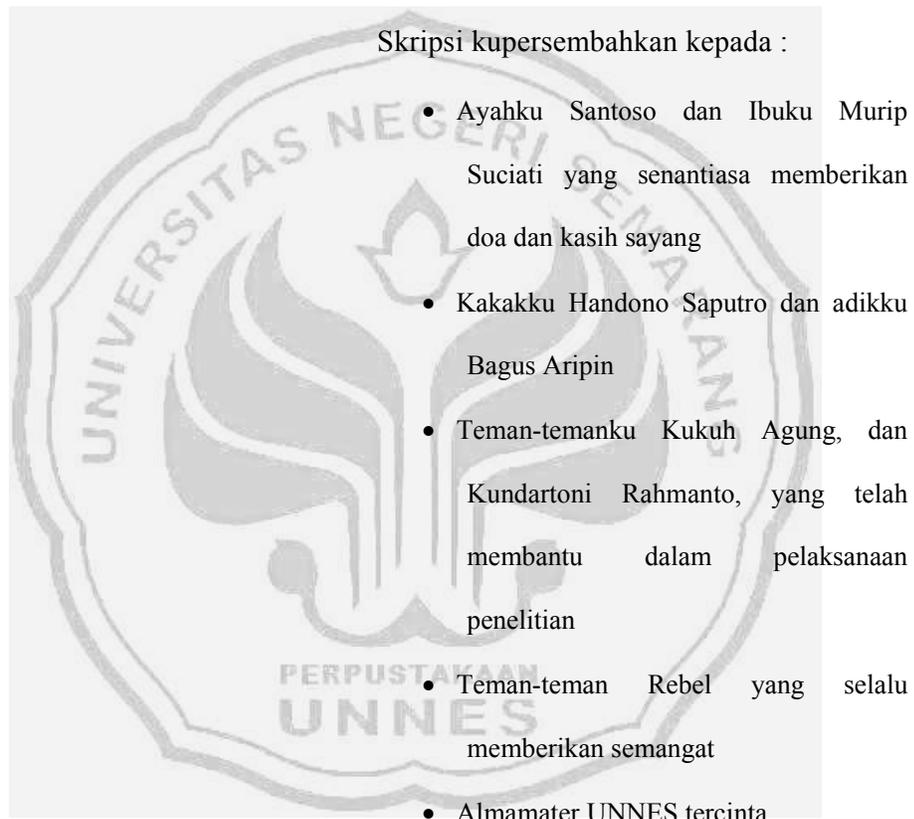
2. Drs. Kriswantoro, M.Pd. (Anggota) _____
NIP. 19610630 198703 1 003

3. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd. (Anggota) _____
NIP. 19630206.198803.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Berusaha sebaik mungkin dan semampumu, pasti ada jalan untuk mendapatkan kehidupan yang baik. (Ayahku tercinta)



KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dengan Metode *Visual* Dan *Non Visual* Terhadap Kemampuan Menendang Bola Ke Arah Gawang Pada Pemain Usia 12-14 Tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013”.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang berharga. Oleh karena itu, kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK yang telah memberikan dorongan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Bapak Drs. Kriswanto, M. Pd. selaku dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Rubianto Hadi, M. Pd. selaku dosen Pembimbing Pendamping, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen PKLO FIK yang telah memberikan bekal ilmu penulis selama duduk di bangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK yang telah memberikan bantuan pelayanan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pemain SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013 yang telah sudi meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberi rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi pembaca, amin.

Penulis

DAFTAR ISI

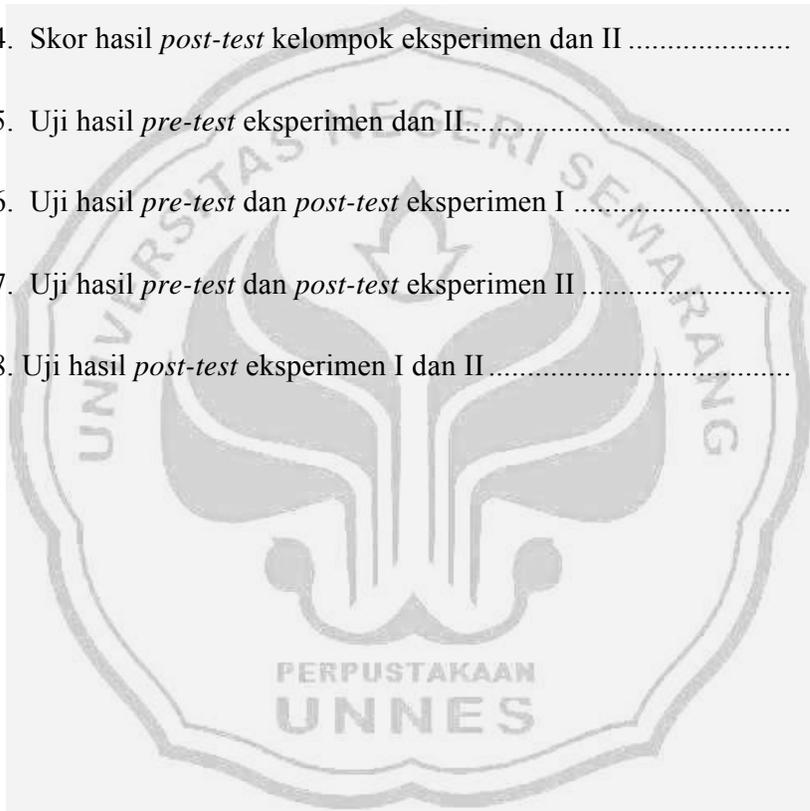
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Penegasan Istilah	5
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1.1 Hakekat Menendang	9
2.1.2 Teknik Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam	10
2.1.3 Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	14
2.1.4 Media Pembelajaran	19
2.1.5 Jenis-jenis Media Pembelajaran	21
2.1.6 Media Pembelajaran <i>Visual</i> dan <i>Non Visual</i>	24
2.2 Kerangka Berpikir	27
2.5 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Populasi	32

3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.3 Variabel Penelitian	32
3.4 Jenis Dan Desain Penelitian.....	33
3.5 Variabel Rancangan yang Mempengaruhi Penelitian.....	34
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	37
3.7 Instrumen Penelitian.....	38
3.6 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	43
4.1.2 Perhitungan dengan Uji t.....	44
4.2 Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 2. Penjabaran hasil tes	40
Tabel 3. Skor hasil <i>pre-test</i> kelompok eksperimen I dan II	43
Tabel 4. Skor hasil <i>post-test</i> kelompok eksperimen dan II	44
Tabel 5. Uji hasil <i>pre-test</i> eksperimen dan II.....	45
Tabel 6. Uji hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> eksperimen I	45
Tabel 7. Uji hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> eksperimen II	46
Tabel 8. Uji hasil <i>post-test</i> eksperimen I dan II	47



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Kaki yang Digunakan Menendang.....	10
Gambar 2. Letak Kaki Tumpu.....	11
Gambar 3. Arah Kaki Tumpu.....	11
Gambar 4. Bagian Bola yang Ditendang.....	12
Gambar 5. Letak Kaki Tumpu.....	15
Gambar 6 Kaki yang Menendang.....	15
Gambar 7. Bagian Bola yang Ditendang.....	16
Gambar 8. Sikap Badan.....	16
Gambar 9. Menendang dengan Ancang-ancang.....	17
Gambar 10. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penetapan Dosen Pembimbing	55
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	56
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	57
Lampiran 4. Daftar Nama Sampel	58
Lampiran 5. Daftar Nama Petugas Penelitian	59
Lampiran 6. Hasil Pre-test	60
Lampiran 7. Hasil Pre-test yang diurutkan	61
Lampiran 8. Data Matching Tes Awal	62
Lampiran 9. Data Matching Hasil Tes Awal	63
Lampiran 10. Perhitungan Hasil Statistik Pre-test	64
Lampiran 11. . Program Latihan	65
Lampiran 12. Data Hasil Tes Akhir	68
Lampiran 13. Perhitungan Hasil Pre-test dan Post-test Eksperimen I	69
Lampiran 14. Perhitungan Hasil Pre-test dan Post-test Eksperimen II	70
Lampiran 15. Perhitungan Hasil Statistik Post-test	71
Lampiran 16 Nilai-nilai Dalam Distribusi t	72
Lampiran 17. Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 ALASAN PEMILIHAN JUDUL

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksudkan adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Salah satu bentuk upaya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga atau klub olahraga. Klub olahraga sendiri merupakan suatu perkumpulan yang dilakukan oleh induk cabang organisasi olahraga yang berada pada tingkat daerah, maupun tingkat pusat guna mencapai prestasi dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia maupun di dunia. Di Indonesia, perkembangan sepakbola sangat pesat

dan maju. Ini bisa dibuktikan dengan adanya lapangan sepakbola yang semakin banyak baik di kota bahkan di desa. Selain itu sepakbola juga dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, pemuda, orang tua, bahkan wanita. Dengan banyaknya antusias dari masyarakat tersebut maka dibentuk suatu wadah yaitu perkumpulan sepakbola maupun SSB (Sekolah Sepak Bola). Olahraga karena itu, setiap perkumpulan sepakbola dituntut untuk meningkatkan prestasi kesebelasannya. Terdapat 4 macam kompetisi di Indonesia, 1) Kompetisi Profesional terdiri dari Kompetisi Liga Super dan Kompetisi Divisi Utama, 2) Kompetisi Amatir terdiri dari Kompetisi Divisi Satu, Divisi Dua, dan Divisi Tiga, 3) Kompetisi Kelompok Umur terdiri dari Kelompok usia di bawah 19 tahun, di bawah 18 tahun, di bawah 15 tahun, dibawah 13 tahun, di bawah 12 tahun, 4) Kompetisi lainnya terdiri dari Kejuaraan Porprov, Porwil, PON, Kejuaraan antar Sekolah dan Perguruan Tinggi, serta Kejuaraan antar Perkumpulan Sepakbola sampai tingkat daerah. (PSSI, 2008:2)

SSB POS 84 Tawangharjo ini merupakan salah satu SSB yang masih aktif di lingkungan Kabupaten Grobogan. SSB ini berdiri tahun 2006 dengan nama SSB POS 84 Tawangharjo. Jumlah anak yang didik yang mengikuti latihan sepakbola di SSB POS 84 Tawangharjo mencapai 105 anak. Namun, dari jumlah tersebut hanya sebagian yang mengikuti latihan dengan rutin dan serius. Dikarenakan banyak faktor yang menghambat latihan. Markas SSB POS 84 Tawangharjo berada di jalan Raya Purwodadi-Blora KM 12 Kabupaten Grobogan Kodepos 58191.

Berdasarkan wawancara SSB POS 84 Tawangharjo diperoleh informasi bahwa prestasi yang pernah di capai SSB POS 84 Tawangharjo sangat mengembirakan. SSB POS 84 Tawangharjo pernah menjadi Juara 2 Turnamen SSB Se-Kabupaten Grobogan dan banyak pemain lulusan dari SSB POS 84 Tawangharjo yang menjadi pemain di team POPDA SMP, POPDA SMA, dan PORPROV Kabupaten Grobogan.

Hasil pengamatan penulis di SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan dalam pelaksanaan latihan, metode latihan yang digunakan belum pernah mengadakan latihan menendang menggunakan metode *visual*. Sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian latihan menendang menggunakan metode *visual* dan *non visual*. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menendang bola pada pemain SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan. Menurut Sucipto dkk (2000:17) menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara. Menendang bola bertujuan antara lain : 1) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 2) dalam usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan, 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya, 4) untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri (A. Sarumpaet 1992:20).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyusun suatu penelitian dengan judul: “Perbedaan Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dengan Metode *Visual* Dan *Non Visual* Terhadap Kemampuan Menendang bola Ke Arah Gawang Pada Pemain Usia 12-14 Tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013”.

Adapun alasan dari pengambilan judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.1.1 Seorang pemain sepakbola dituntut menguasai teknik dasar sepakbola salah satunya adalah menendang.
- 1.1.2 Bahwa menendang merupakan salah satu teknik dasar untuk menciptakan sebuah gol dan memperoleh kemenangan.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasar pada uraian di atas penulis ingin mengkaji permasalahan tentang:

- 1.2.1 Apakah ada perbedaan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013?
- 1.2.2 Jika ada manakah latihan yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1.3.1 Untuk mengetahui perbedaan antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013.

1.3.2 Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013.

1.4 PENEGASAN ISTILAH

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan-kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi dan memperoleh gambaran yang jelas mengarah pada tujuan penelitian, istilah-istilah yang perlu ditegaskan adalah sebagai berikut:

1.4.1 Perbedaan

Perbedaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000:409), adalah:

1) selisih, 2) perpecahan yang terjadi karena salah paham, 3) perihal yang berbeda, 4) perihal yang membuat beda. Berkaitan dengan judul penelitian,

maka perbedaan yang dimaksud adalah perbedaan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013

1.4.2 Menendang Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

1.4.3 Metode *visual* dan *non visual*

Media adalah perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan, sehingga mendorong terjadinya proses belajar. (Soepartono, 2000). Metode *visual* dan *non visual* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan menendang dengan menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual*.

1.4.4 Kemampuan Menendang ke Arah Gawang

Kemampuan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000:1180) adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet, 1992:20). Kemampuan menendang ke arah gawang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecakapan dalam usaha menendang bola untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain secara tepat dengan menggunakan kaki atau bagian kaki ke arah gawang.

1.4.5 Pemain SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan

Pemain SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan adalah semua anak berusia 10-15 tahun yang sedang belajar berbagai teknik dasar dalam permainan sepakbola di SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Setiap hasil penelitian diharapkan berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya pada ilmu olahraga. Manfaat penelitian ini adalah :

1.5.1 Dengan mengetahui hasil dari kesimpulan dalam penelitian ini penulis berharap semoga hasil tersebut dapat memberikan manfaat positif bagi pembinaan sepakbola dalam membina anak latihan khususnya pada pemilihan metode latihan yang tepat.

1.5.2 Sarana peningkatan ilmu dan bahan tambahan guna dikembangkan lebih lanjut dalam dunia sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 LANDASAN TEORI

2.1.1 Hakeket Menendang

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain, seorang diantaranya adalah penjaga gawang. (Marta Dinata 2003: 55). Masing-masing regu harus berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan maka regu tersebut sebagai pemenangnya. Ada tiga macam cara menendang yang lazim digunakan, yaitu dengan punggung kaki (kaki muka penuh), dengan bagian dalam kaki dan dengan bagian luar kaki. (Marta Dinata 2003: 22).

Teknik paling dasar dalam sepakbola adalah menendang bola. Fungsi tendangan atau kegunaan tendangan ada dua yaitu : Untuk memberikan bola atau operan pada teman dan untuk menendang kearah gawang.

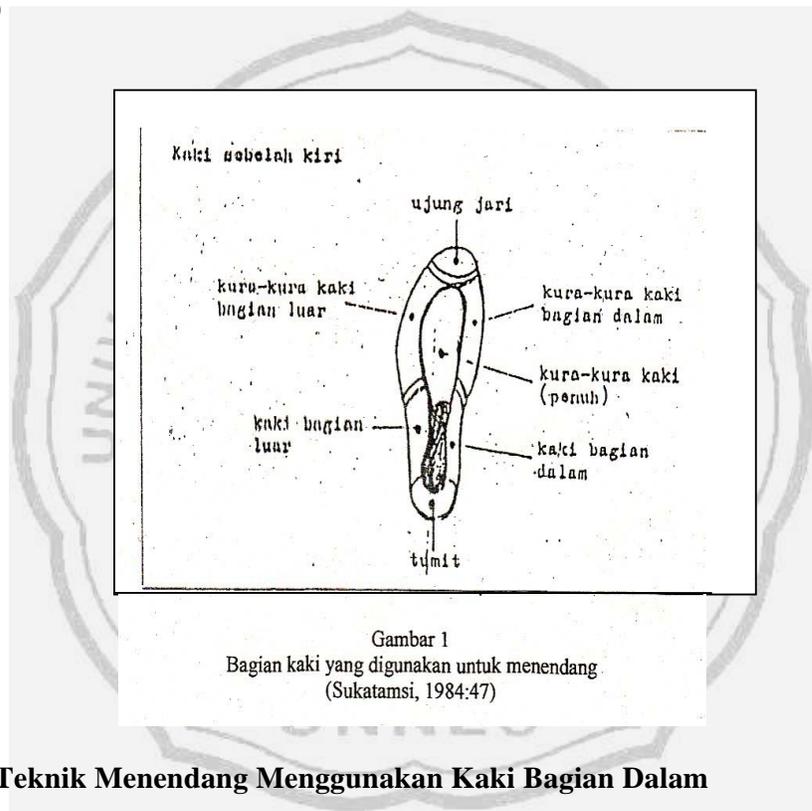
Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik tidak akan menjadi pemain yang baik dalam kesebelasannya.

Bagian kaki yang sering digunakan untuk menendang adalah :

1} Tendangan dengan kaki bagian dalam, 2} Tendangan dengan punggung kaki penuh, 3} Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam, 4) Tendangan dengan punggung kaki bagian luar

Sedangkan bagian kaki yang jarang digunakan adalah :

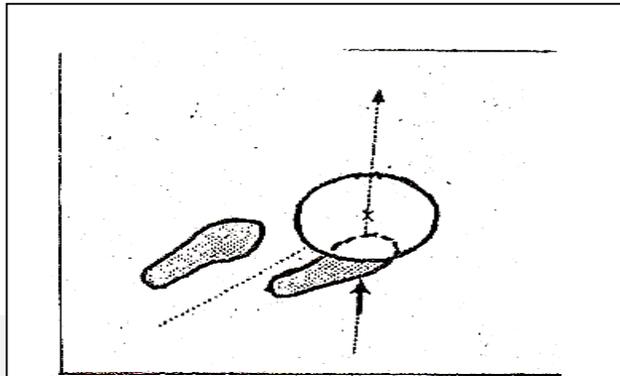
1) Tendangan dengan ujung jari, 2) Tendangan dengan kaki bagian belakang (tumit)



2.1.2 Teknik Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

1. Letak kaki tumpu

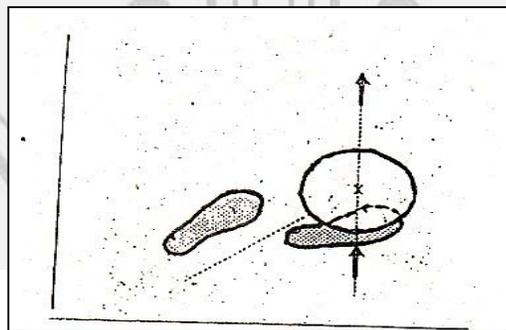
Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat melakukan tendangan, kaki tumpu diletakkan dibelakang samping bola lebih kurang 20 – 25 cm. Fungsi kaki tumpu adalah sebagai penyeimbang dari badan atau tubuh, apabila pada saat menendang bola posisi kaki tumpu tidak sempurna maka hasil tendangan tidak sempurna.



Gambar 2
Letak kaki tumpu
(Sukatamsi, 1997:218)

2. Arah kaki tumpu

Arah kaki tumpu membuat sudut kurang lebih 40° dengan garis lurus perpanjangan garis arah sasaran bola. Fungsi dari arah kaki tumpu adalah untuk mengarahkan tendangan pada sasaran dan sebagai penyeimbang badan pada saat menendang.



Gambar 3
Arah kaki tumpu
(Sukatamsi, 1997:219)

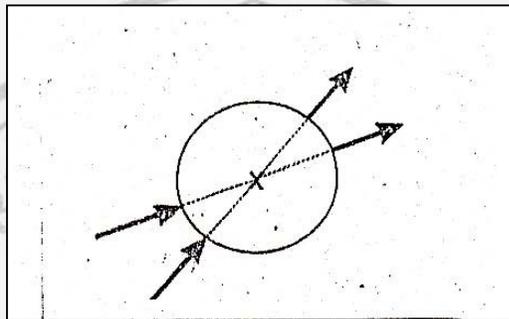
3. Kaki ayun (yang menendang)

Kaki yang manenedang adalah kaki yang digunakan untuk menendang bola, pada saat menendang bola pergelangan kaki dikuatkan atau ditegangkan.

Arah kaki yang menendang diayunkan ke arah sasaran atau ke arah mana bola akan ditendang.

4. Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang akan menentukan jalannya bola dan tinggi rendahnya bola, jika punggung kaki mengenai bagian bawah bola maka bola akan naik.



Gambar 4
Bagian bola yang ditendang
(Sukatamsi, 1997:215)

5. Sikap badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan sedikit condong ke depan. Pada saat menendang bola, karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola sikap badan condong ke belakang.

6. Pandangan mata

Pada saat akan menendang bola mata harus melihat bola dan ke arah mana bola akan ditendang (sasaran). Permulaan pandangan mata tertuju tepat pada bola kemudian ke arah sasaran. Pada waktu akan menendang bola, arah pandangan mata pada bagian bola yang akan ditendang dan setelah menendang bola pandangan mata pada gerak bola.

7. Gerakan lanjutan

Setelah menendang bola kaki yang menendang masih terus mengikuti gerakan dan diikuti dengan kaki tumpu.

Cara menendang bola datar dengan menggunakan kaki bagian dalam :

Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang, kemudian diayunkan depan ke arah sasaran, hingga kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah bola. Untuk mengarahkan arah bola (ke kanan dan ke kiri) dengan cara mengarahkan kaki yang menendang ke arah sasaran, juga mengarahkan arah kaki tumpu.

Cara menendang bola melambung sedang dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- a. Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian di ayunkan depan ke arah sasaran hingga kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bagian bola dan bagian bawah bola.

Cara menendang bola melambung tinggi dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- b. Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian di ayunkan depan ke arah sasaran hingga kaki bagian dalam mengenai bagian bawah bola sehingga bola akan melambung. Untuk mengarahkan arah bola (ke kanan dan ke kiri) dengan cara mengarahkan kaki yang menendang ke arah sasaran, juga mengarahkan arah kaki tumpu.

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam :

1) Untuk operan jarak pendek, 2) Untuk operan jarak jauh, 3) Untuk operan bawah (rendah), 4) Untuk operan melambung atas, 5) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang (membuat gol), 6) Untuk melakukan tendangan hukuman.

Kelebihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam :

1) Akan lebih mudah untuk bisa menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dilihat dari letak kaki tumpu, arah kaki tumpu, perkenaan bola dengan kaki dan sikap badan lebih mudah dilakukan, 2) Dilihat dari letak kaki tumpu, sikap badan memudahkan untuk melakukan tendangan melambung dan juga lebih mudah mengarahkan bola kesamping kanan maupun ke samping kiri, 3) Bisa digunakan untuk melakukan tendangan melengkung, 4) Lebih mudah untuk melakukan tendangan dari berbagai posisi (posisi berdiri untuk menendang) dilihat arah kaki tumpu tidak harus satu garis lurus dengan arah sasaran.

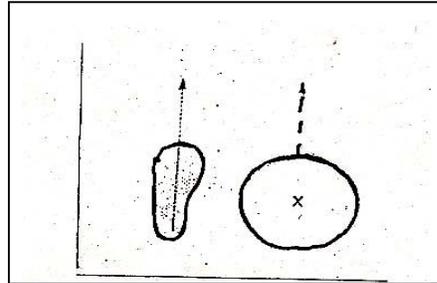
Kelemahan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam :

1) Putaran bola lebih banyak (bola melintir) sehingga akan lebih sulit untuk mengarahkan pada sasaran, 2) Hasil tendangan tidak terlalu keras, sebab perkenaan bagian kaki yang digunakan untuk menendang tidak rata.

2.1.3 Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

1. Letak kaki tumpu

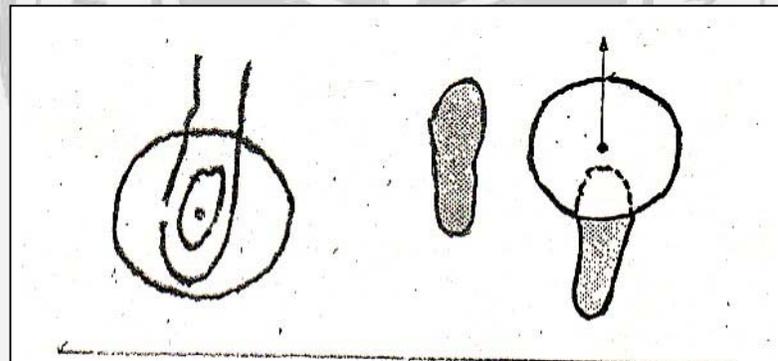
Diletakkan disamping bola dengan jarak lebih kurang 15 cm – 20 cm dari letak bola. Lutut sedikit ditekek sehingga lutut berada tegak lurus dengan ujung jari. Arah kaki tumpu akan menentukan arah bola.



Gambar 5
Letak Kaki tumpu
(Sukatamsi, 1997:196)

2. Kaki yang menendang

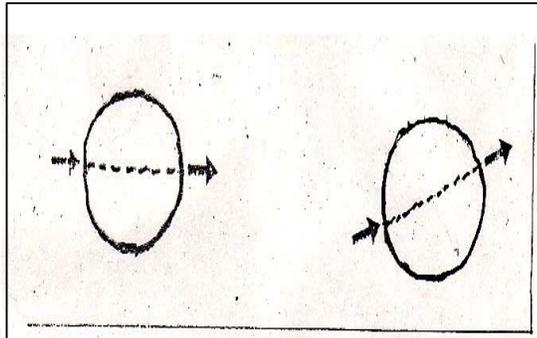
Kaki yang menendang diangkat kebelakang selanjutnya diayunkan ke depan ke arah bola. Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran. Arah kaki yang menendang lurus ke depan searah dengan arah sasaran.



Gambar 6
Kaki yang Menendang
(Sukatamsi, 1997:194)

3. Bagian bola yang ditendang

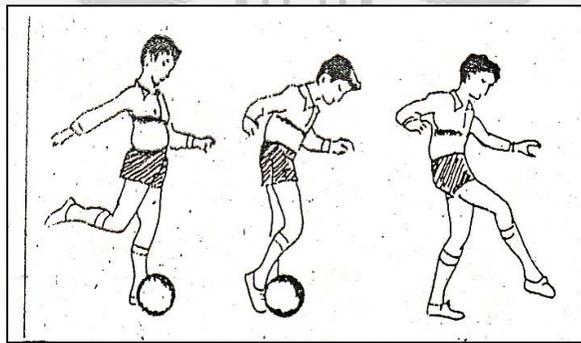
Bagian bola yang ditendang tepat mengenai di bawah tengah-tengah bola, maka bola akan melambung sedang atau melambung tinggi. Punggung kaki dari kaki yang menendang bola tepat mengenai bawah tengah-tengah bola, maka bola akan melambung rendah atau sedang.



Gambar 7
Bagian bola yang ditendang
(Sukatamsi, 1997:195)

4. Sikap badan

Karena letak kaki tumpu berada disamping bola, maka letak panggul berada diatas bola atau sedikit diatas belakang bola dan sikap badan sedikit condong ke depan.



Gambar 8
Sikap badan
(Sukatamsi, 1997:194)

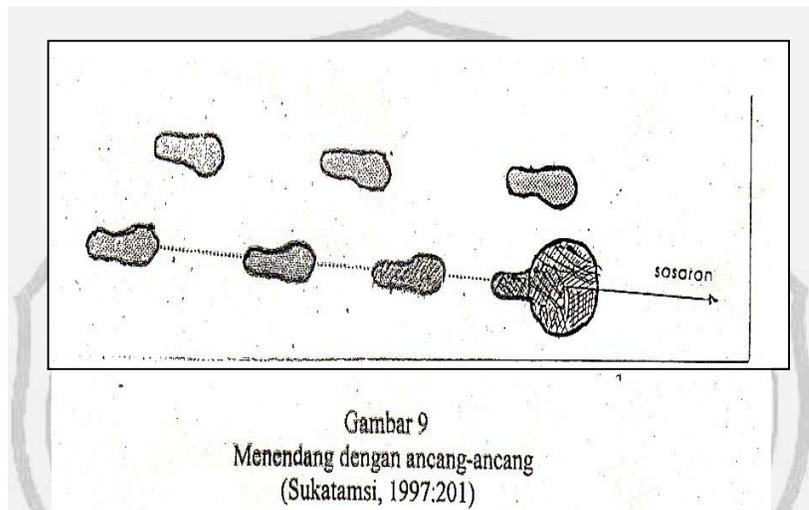
5. Pandangan mata

Pada saat kaki tendang mengenai bola, pandangan mata tetap pada bola kemudian pada arah bola. Pada waktu akan menendang bola arah pandangan

mata pada bagian bola yang akan ditendang dan setelah menendang bola pandangan mata ke arah bola.

6. Gerakan lanjutan

Setelah menendang bola kaki yang menendang dan kaki tumpu masih mengikuti gerakan dan pandangan mata pada bola.



Kemudian atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola :

1. Tendangan Bola Rendah

Bola menggulir datar diatas permukaan tanah sampai setinggi lutut

2. Tendangan Bola Melambung Sedang

Bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi adalah setinggi kepala.

3. Tendangan Bola Melambung Tinggi

Bola melambung tinggi paling rendah setinggi kepala.

Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki :

1. Cara Menendang Bola Datar

Arah kaki yang menendang lurus ke depan searah dengan arah sasaran kemudian kaki yang menendang diangkat ke belakang selanjutnya diayunkan ke depan arah bagian tengah-tengah bola, sehingga bola akan berdatar atau bergulir di atas tanah. Untuk mengarahkan bola (kanan dan kiri) ditentukan oleh arah kaki tumpu dan kaki menendang, jadi arah kaki tumpu dan arah kaki tendang merupakan satu garis lurus dengan arah sasaran.

2. Cara Menendang Bola Melambung Sedang

Arah kaki yang menendang lurus ke depan searah dengan arah sasaran kemudian kaki yang menendang diangkat ke belakang selanjutnya diayunkan ke depan sehingga mengenai bagian tengah antara bagian tengah-tengah bola dan bagian bawah bola.

3. Cara Menendang Bola Melambung Tinggi

Arah kaki yang menendang lurus ke depan searah dengan arah sasaran kemudian kaki yang menendang diangkat ke belakang selanjutnya diayunkan ke depan sehingga mengenai bagian bawah bola maka bola akan melambung. Untuk mengarahkan bola (kanan dan kiri) ditentukan oleh arah kaki tumpu dan kaki yang menendang, jadi arah kaki tumpu dan arah kaki tendang merupakan satu garis lurus dengan arah sasaran.

Kegunaan menendang bola dengan punggung kaki :

1) Untuk operan jarak pendek, 2) Untuk operan jarak jauh, 3) Untuk operan bawah, 4) Untuk operan melambung, 5) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang (membuat gol).

Kelebihan menendang bola dengan punggung kaki :

1) Hasil tendangan akan lebih keras sebab perkenaan kaki dengan bola lebih luas dan bagian kaki yang digunakan untuk menendang lebih rata, 2) Putaran bola akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir) sehingga akan lebih mudah mengarahkan pada sasaran, 3) Akan lebih mudah mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang merupakan satu garis lurus dengan sasaran.

Kelemahan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki :

1) Dilihat dari posisi kaki tumpu, arah kaki tumpu dan sikap badan hasil tendangan akan lebih sulit untuk melambung, 2) Akan lebih sulit untuk perkenaan bola dengan kaki, dilihat dari perkenaan bola dengan kaki harus tepat mengenai tengah-tengah bola.

Dalam melakukan tendangan penalti ada beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan oleh pemain yang melakukan tendangan yaitu:

1) Ada ketenangan dan kepercayaan diri bahwa tendangan yang dilakukan dapat berhasil, 2) Tentukan terlebih dahulu kearah mana bola akan ditendang, dan jangan mencoba merubahnya, 3) Apabila ingin menendang keras, usahakan supaya tendangan cukup rendah, 4) Apabila ingin mengarahkan bola arahkanlah ketiang gawang, 5) Usahakan melihat pada bola bukan melihat pada penjaga gawang.

2.1.4 Media Pembelajaran

Media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan (Bovee, 1997). Media merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang berasal dari bahasa latin yang berarti “antara”. Istilah media

dapat kita artikan sebagai segala sesuatu yang menjadi perantara atau penyampai informasi dari pengirim pesan kepada penerima pesan.

Berbicara mengenai media tentunya kita akan mempunyai cakupan yang sangat luas, oleh karena itu saat ini masalah media kita batasi ke arah yang relevan dengan masalah pembelajaran saja atau yang dikenal sebagai media pembelajaran. Briggs menyebutkan bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang pemain untuk belajar. Sementara itu Schramm berpendapat bahwa media merupakan teknologi pembawa informasi atau pesan instruksional yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar dan dibaca. Dengan demikian media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Pembelajaran adalah sebuah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar dan bahan ajar. Komunikasi tidak akan berjalan tanpa bantuan sarana penyampai pesan atau media. Pesan yang akan dikomunikasikan adalah isi pembelajaran yang ada dalam kurikulum yang dituangkan oleh pengajar atau fasilitator atau sumber lain ke dalam simbol-simbol komunikasi, baik simbol verbal maupun simbol non verbal atau *visual*.

Untuk menyampaikan pesan pembelajaran dari guru kepada pemain, biasanya guru menggunakan alat bantu mengajar (*teaching aids*) berupa gambar, model, atau alat-alat lain yang dapat memberikan pengalaman konkrit, motivasi belajar, serta mempertinggi daya serap atau yang kita kenal sebagai alat bantu *visual*.

Dengan berkembangnya teknologi pada pertengahan abad ke 20 guru juga menggunakan alat bantu *audio visual* dalam proses pembelajarannya. Hal ini dilakukan untuk menghindari verbalisme yang mungkin terjadi jika hanya menggunakan alat bantu *visual* saja.

Penggunaan media dalam pembelajaran dapat membantu anak dalam memberikan pengalaman yang bermakna bagi pemain. Penggunaan media dalam pembelajaran dapat mempermudah pemain dalam memahami sesuatu yang abstrak menjadi lebih konkrit. Hal ini sesuai dengan pendapat Jerome S Bruner bahwa pemain belajar melalui tiga tahapan yaitu enaktif, ikonik, dan simbolik. Tahap enaktif yaitu tahap dimana pemain belajar dengan memanipulasi benda-benda konkrit. Tahap ikonik yaitu suatu tahap dimana pemain belajar dengan menggunakan gambar atau videotapes. Sementara tahap simbolik yaitu tahap dimana pemain belajar dengan menggunakan simbol-simbol.

2.1.5 Jenis-jenis Media Pembelajaran

Berkat perkembangan teknologi pendidikan dan komunikasi yang pesat, maka media pengajaranpun mengalami perkembangan yang pesat baik dalam segi kualitas maupun dalam segi kuantitasnya. Jenis-jenis media pengajaran tersebut oleh Supandi, (1991:92) dijelaskan secara garis besarnya adalah: “Papan tulis, papan pameran, media cetak, media grafis, media kaset, media radio, media film, media slide, media televisi, media video, media mekanik yang khusus sebagai alat bantu keterampilan gerak.”

Sementara itu Rudi Bretz yang dikemukakan Rahardjo (1994:53) membagi jenis-jenis media pengajaran menjadi tujuh kelompok sebagai berikut:

1. Media *audio visual* gerak merupakan media yang paling lengkap yaitu menggunakan kemampuan *audio visual* dan gerak.
2. Media *audio visual* diam media kedua dari segi kelengkapan kemampuannya karena ia memiliki semua kemampuan yang ada pada golongan sebelumnya kecuali penampilan gerak.
3. Media *audio* semi gerak memiliki kemampuan menampilkan suara disertai gerakan secara linier, jadi tidak dapat menampilkan gerakan nyata secara utuh.
4. Media *visual* memiliki kemampuan untuk menampilkan contoh dari bahan ajar yang akan diberikan.
5. Media *visual* diam mempunyai kemampuan menyampaikan informasi secara *visual* tetapi tidak dapat menampilkan suara maupun gerak.
6. Media *audio* adalah media yang hanya memanifulasikan kemampuan-kemampuan suara semata-mata.
7. Sedangkan media cetak merupakan media yang hanya mampu menampilkan informasi berupa huruf dan angka (alphaneumeric) simbol-simbol verbal tertentu.

Sementara itu Hamalik (1993:237) mengklasifikasikan media pengajaran kedalam empat kelompok, yaitu: Ada beberapa jenis media pendidikan yang biasa digunakan dalam proses pengajaran:

1. Media grafis seperti gambar, foto, grafik, bagan atau diagram, poster, kartun dan lain-lain. Media grafis sering juga disebut media dua dimensi, yakni media yang mempunyai ukura panjang dan lebar.
2. Media tiga dimensi yaitu dalam bentuk seperti model padat (solid model), model penampang, model susun, model kerja, mock up, diora dan lain-lain.
3. Media proyeksi seperti slide, film strip, film, penggunaan OHP dan lain-lain.
4. Penggunaan lingkungan sebagai media pendidikan.

Sedangkan media pembelajar an menurut Heinich and Molenda (2005) yaitu:

1. Teks.
Merupakan elemen dasar bagi menyampaikan suatu informasi yang Mempunyai berbagai jenis dan bentuk tulisan yang berupaya memberi daya tarik dalam penyampaian informasi.
2. Media Audio.
Membantu menyampaikan maklumat dengan lebih berkesan. Membantu meningkatkan daya tarikan terhadap sesuatu persembahan. Jenis audio termasuk suara latar, musik, atau rekaman suara dan lainnya.
3. Media *Visual*
Media yang dapat memberikan rangsangan-rangsangan *visual* seperti gambar gerak, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, papan buletin dan video tanpa suara.
4. Benda-benda Tiruan/miniatur
Seperti benda-benda tiga dimensi yang dapat disentuh dan diraba oleh

pemain. Media ini dibuat untuk mengatasi keterbatasan baik obyek maupun situasi sehingga proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

5. Manusia.

Termasuk di dalamnya guru, pemain, atau pakar/ahli di bidang/materi tertentu.

Sampai dimana media ini dapat mengganti guru pendidikan jasmani masih belum dapat diramalkan. Mungkin masih jauh, sebab pendidikan jasmani sangat menekan fungsi bantuan penjagaan dan pencegahan agar dapat berhasil tanpa cedera atau cacat. Mungkinkah penjagaan atau pencegahan ini dapat diwakilkan kepada media. Namun demikian tidak ada salahnya bila pendidikan jasmani turut mengembangkan media pengajaran yang cocok untuk proses belajar mengajarnya. Atas dasar kepentingan pendidikan dan dengan mempertimbangkan hal-hal yang berkaitan dengan pemilihan media, fungsi media dan jenis media, maka penulis dalam penelitian ini tertarik untuk mengadakan penelitian tentang hubungan media pengajaran dengan hasil belajar keterampilan sepak bola.

2.1.6 Media Pembelajaran *Visual* Dan Non *Visual*

Seperti halnya media yang lain, media *visual* berfungsi untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima pesan. Pesan yang akan disampaikan dituangkan ke dalam simbol-simbol *visual*. Selain itu, fungsi media *visual* adalah untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, menggambarkan atau menghiasi fakta yang mungkin akan cepat dilupakan jika tidak divisualkan.

Beberapa media yang termasuk media *visual* adalah:

1. Gambar atau foto

Kita sering menggunakan gambar gerak sebagai media pembelajaran karena gambar merupakan bahasa yang umum yang dapat dimengerti dan dinikmati dimana saja oleh siapa saja. Manfaat atau kelebihan gambar gerak sebagai media pembelajaran adalah:

- a. Memberikan tampilan yang sifatnya konkrit
- b. Gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu
- c. Gambar gerak dapat mengatasi keterbatasan pengamatan kita
- d. Dapat memperjelas suatu masalah, dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia berapa saja

2. Sketsa

Sketsa merupakan gambar yang merupakan draft kasar yang menyajikan bagian-bagian pokoknya saja tanpa detail. Sketsa selain dapat menarik perhatian peserta atau pemain juga dapat menghindari verbalisme dan dapat memperjelas penyampaian pesan.

3. Diagram

Berfungsi sebagai penyederhana sesuatu yang kompleks sehingga dapat memperjelas penyajian pesan. Isi diagram pada umumnya berupa petunjuk-petunjuk. Sebagai suatu gambar sederhana yang menggunakan garis dan simbol, diagram menggambarkan struktur dari objeknya secara garis besar, menunjukkan hubungan yang ada antar komponennya atau sifat-sifat proses yang ada.

Ciri-ciri dari sebuah diagram yang baik adalah:

- a. benar, digambar rapi, diberi judul, label dan penjelasan- penjelasan yang

perlu

- b. cukup besar dan ditempatkan strategis
- c. penyusunannya disesuaikan dengan pola membaca yang umum, dari kiri ke kanan dan dari atas ke bawah.

4. Bagan/Chart

Terdapat dua jenis chart yaitu chart yang menyajikan pesannya secara bertahap dan chart yang menyajikan pesannya sekaligus. Chart yang menyajikan pesannya secara bertahap misalnya adalah flipchart atau hidden chart, sementara bagan atau chart yang menyajikan pesannya secara langsung misalnya bagan pohon (tree chart), bagan alir (flow chart), atau bagan garis waktu (time line chart). Bagan atau chart berfungsi untuk menyajikan ide-ide atau konsep-konsep yang sulit jika hanya disampaikan secara tertulis atau lisan secara *visual*. Bagan juga mampu memberikan ringkasan butir-butir penting dari suatu presentasi. Dalam bagan biasanya kita menjumpai jenis media *visual* lain seperti gambar, diagram, atau lambang- lambang verbal.

Ciri-ciri bagan sebagai media yang baik adalah:

- a. dapat dimengerti oleh pembaca
- b. sederhana dan lugas tidak rumit atau berbelit-belit
- c. diganti pada waktu-waktu tertentu agar selain tetap mengikuti perkembangan jaman juga tidak kehilangan daya tarik.

Sedangkan media pembelajaran non *visual* adalah kebalikan dari *visual*, dengan menggunakan komunikasi tanpa menggunakan suatu media yang mempermudah proses pembelajaran.

2.2 Kerangka Berpikir

2.2.1 Perbedaan Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dengan Metode *Visual* Terhadap Kemampuan Menendang bola Ke Arah Gawang

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto, dkk., 2000:17).

Dalam pelaksanaan tendangan agar menghasilkan ketepatan tendangan yang tinggi menuntut latihan yang intensif, ketajaman menganalisa, kecepatan berpikir dan kecepatan bertindak disamping masalah teknik lainnya. Adapun latihan yang intensif haruslah dengan contoh yang baik dan benar. Melalui latihan menggunakan gambar memungkinkan pemain untuk meniru tendangan yang dilakukan oleh gambar dilihatnya. dengan menggunakan gambar pemain dapat melakukan sesuai dengan gambar tersebut. Berdasarkan pernyataan diatas maka guna dari metode *visual* dapat menunjang dalam latihan menendang ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013.

2.2.2 Perbedaan Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dengan Metode *Non Visual* Terhadap Kemampuan Menendang bola Ke Arah Gawang

Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Penguasaan terhadap teknik-teknik dasar tersebut akan mencerminkan tingkat keterampilan pemain sepakbola yang bersangkutan. Lutan (1998:96) menjelaskan, “Seseorang dapat dikatakan terampil atau mahir ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang cukup mantap.”

Untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola harus melalui tahapan belajar dan latihan, mulai dari belajar dan latihan gerak yang bersifat kasar sampai pada gerak yang bersifat halus. Dalam hal ini tiap pemain sepakbola akan melalui proses pembelajaran yang sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian bertambah berat beban latihannya. Proses pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi. Dalam komunikasi tidak jarang terjadi kesalahan dalam menafsirkan pesan yang disampaikan, terutama bila pesan tersebut berbentuk pesan lisan. Penggunaan berbagai media komunikasi untuk menjembatani kesalahpahaman tersebut menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan. Penggunaan berbagai media dalam proses pembelajaran bahkan

akan dapat meningkatkan motivasi pemain untuk belajar. Dengan komunikasi pelatih dapat memberikan arahan latihan yang tepat untuk kemajuan teknik dasar sepakbola.

2.2.3 Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dengan Metode *Visual* Lebih Baik Daripada Metode Non *Visual* Terhadap Kemampuan Menendang bola Ke Arah Gawang

Penggunaan berbagai media komunikasi untuk menjembatani kesalahpahaman tersebut menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan. Penggunaan berbagai media dalam proses pembelajaran bahkan akan dapat meningkatkan motivasi pemain untuk belajar. Selain itu, proses belajar dengan menggunakan berbagai media akan dapat memberikan kesan belajar yang lebih mendalam, karena pemain belajar tidak hanya menggunakan indera pendengaran dan penglihatannya saja.

Proses pembelajaran keterampilan sepakbola, yang di dalamnya mencakup pembelajaran teori dan praktek akan lebih menarik bila menggunakan berbagai media, baik itu media *Visual* maupun media lain yang dapat membantu membelajarkan gerak pemain yang bersangkutan.

Media *Visual* dalam pembelajaran teori sepakbola dapat memotivasi pemain untuk belajar. Sehingga pada akhirnya penguasaan teknik dan peraturan bermain sepakbola akan meningkat. Diharapkan pula, penguasaan teknik dan teori ini dapat meningkatkan kesadaran akan peraturan yang harus dipatuhi manakala melakukan praktek sebagai pemain di lapangan.

Sekolah-sekolah sepakbola pada umumnya diikuti oleh pemain-pemain pemula yang usianya sekitar usia anak-anak hingga remaja. Oleh karena itu, dalam penggunaan media pembelajaran sepakbola sebaiknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan para pemain sepakbola pemula tersebut. Media yang dapat membantu pembelajaran gerak untuk meningkatkan keterampilan pemain sepakbola relatif beragam. Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa metode media *visual* lebih baik daripada metode non *visual*.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:71). Hipotesis mempunyai sifat-sifat sementara yang berarti bahwa suatu hipotesis bisa diubah atau diganti dengan hipotesis lain yang tepat. Suatu hipotesis dapat diterima jika hasil penelitian membenarkan pernyataan itu dan akan ditolak bila kenyataannya menyangkal.

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang dirumuskan oleh penulis adalah:

- 2.3.1 Ada perbedaan latihan menendang menggunakan punggung kaki antara metode *visual* dan non *visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013.

- 2.3.2 Latihan menendang menggunakan punggung kaki metode *visual* lebih baik daripada metode non *visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013?



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metode penelitian, maka harapan dalam metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

Bab ini akan menguraikan pertanggungjawaban metode penelitian, untuk memperoleh hasil tersebut ditempuh langkah-langkah secara sistematis dan kerangka kerja yang logis, antara lain adalah sebagai berikut:

3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Jadi yang dimaksud populasi di atas adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013 berjumlah 105 pemain.

3.2 Sampel dan teknik pengambilan sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui.

Yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama, 1). Berjenis kelamin laki-laki, 2) berusia 12-14 tahun, berlatih di SSB POS 84 Tawangharjo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan tahun 2013 yang berjumlah 22 pemain.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.3.1 Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan objek amatan utama dari penelitian yang menyebabkan atau berhubungan dengan yang diteliti. Pada penelitian ini variabel bebas atau yang diberi simbol X adalah:

- a. Latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* (X1)
- b. Latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *non visual* (X2)

3.3.2 Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah yang bergantung oleh variabel lain. Pada penelitian ini yang dijadikan variabel terikat adalah kemampuan menendang ke arah gawang (Y).

3.4 Jenis Dan Desain Penelitian

Metode pengumpulan data merupakan salah satu faktor yang penting dalam suatu penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar menggunakan menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Berdasarkan uraian diatas untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan pola yang digunakan adalah *Matching Subject Design* yang selanjutnya disebut dengan pola M-S. Metode yang dipilih dan rancangan yang ditetapkan adalah menggunakan pola M-S (*Matching by Subject*).

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Yaitu penelitian yang sengaja didatangkan atau diadakan oleh peneliti dalam bentuk perlakuan (*treatment*) yang terjadi dalam eksperimen (Suharsimi Arikunto,2006:11).

3.5 Variabel Rancangan yang Mempengaruhi Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan perlu ditetapkan faktor-faktor, variabel-variabel atau kondisi yang perlu dikontrol (dikendalikan) yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Faktor-faktor tersebut adalah faktor *Intern* dan *ekstern*.

3.5.1 Faktor intern

Yang dimaksud faktor intern adalah faktor yang ada pada *testee* yang meliputi: kesungguhan, kehadiran, kemampuan, kesehatan dan kebosanan.

3.5.1.1 Kesungguhan Hati

Anak-anak atau atlet diharapkan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan latihan. Karena jika atlet itu bersungguh-sungguh melakukannya maka hasil dari data yang diperoleh akan menjadikan hasil penelitian tidak salah. Tetapi sebaliknya, jika atlet tidak sungguh-sungguh melakukan latihan, maka penelitian tersebut percuma dan tidak membuahkan hasil yang optimal.

3.5.1.2 Kehadiran

Faktor kehadiran merupakan faktor yang juga mendapatkan perhatian penulis karena jika *testee* tidak hadir, maka jumlah sampel akan berkurang berarti data yang diperoleh akan berkurang. Oleh karena itu sehari sebelum pelaksanaan tes, para sampel diingatkan untuk datang tepat waktu pada hari yang telah disepakati.

3.5.1.3 Kemampuan

Tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan *testee* terhadap tes dan pengukuran akan berbeda. Mungkin ini akan menjadi kendala terhadap unjuk

kerja. Untuk menghadapi hal tersebut penulis memberi masukan kepada *testee* untuk tidak terpengaruh akan hasil tes dan pengukuran yang dicapai oleh oleh peserta lain karena setiap individu memiliki batas kemampuan yang berbeda.

3.5.1.4 Kesehatan

Faktor kesehatan para sampel sangat berpengaruh terhadap hasil tes dan pengukuran terutama kurangnya istirahat dan asupan makanan yang bergizi. Untuk itu sebelum pelaksanaan tes dan pengukuran, penulis mengingatkan para *testee* untuk selalu menjaga kesehatannya.

3.5.1.5 Kebosanan

Faktor kebosanan juga sangat mempengaruhi jalannya penelitian, karena jika atlet atau anak sudah bosan, maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh-sungguh, dan mengakibatkan hasil dari penelitian itu percuma dan sia-sia. Namun jika atlet atau anak semangat, maka penelitian pun akan berjalan dengan lancar serta lebih cepat pengambilan datanya.

3.5.1 Faktor ekstern

Faktor ekstern adalah faktor yang dipengaruhi dari luar, antara lain: kegiatan atlet, alat, pemberian materi, petugas pengambil data dan cuaca serta tempat.

3.5.2.1 Kegiatan Atlet

Karena dengan banyaknya aktivitas mereka diluar latihan, maka akan membuat kondisi fisiknya terkuras. Dan apabila kegiatan mereka bertabrakan dengan jadwal latihan, maka latihan yang mereka lakukan juga tidak dapat maksimal.

3.5.2.2 Alat

Pengadaan alat dan peralatan atau sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar.

3.5.2.3 Pemberian materi

Pemberian materi atau pemberian program latihan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dan program latihan itu tidak terlalu ringan atau terlalu berat bagi mereka. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti.

3.5.2.4 Petugas pengambilan data

Kesalahan manusia (*human error*) adalah salah satu kendala yang sering terjadi dalam pengambilan dalam penelitian. Untuk mengantisipasi hal itu, terlebih dahulu penulis menjelaskan tentang penggunaan alat tes kepada para petugas pengambilan data untuk mengurangi tingkat kesalahan.

3.5.2.5 Cuaca dan tempat

Cuaca untuk melakukan latihan dan test berbenturan dengan keadaan yang mendung dan sedikit hujan sehingga mengganggu jalannya *pre test* dan *post test*.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan grup eksperimen I dan eksperimen II maka untuk memperoleh data-data yang sesuai penelitian menggunakan metode eksperimen menggunakan pola MS (*Matching by Subject*) Desain yang dimaksud terkait pada gambar berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian (Nazir, 2009:233)

<i>(Pretest)</i>	Perlakuan	<i>(Posttest)</i>	
Eksperimen I	To	X	T1
Eksperimen II	To	X	T2

Keterangan:

Eksperimen I : Kelompok metode *visual*

Eksperimen II : Kelompok metode *non visual*

Pretest : Tes awal

Perlakuan 1 : Latihan metode *visual*

Perlakuan 2 : Latihan metode *non visual*

Post Test : Tes akhir

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Data yang di ungkapkan dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: fakta, pendapat dan kemampuan. Untuk mengukur ada tidaknya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes (Arikunto, 2006:222). Tujuan tes ini adalah untuk mengukur tendangan bola ke arah sasaran. Alat yang digunakan diantaranya: Bola, Nomor-nomor, Tali, Meteran, dan Gawang.

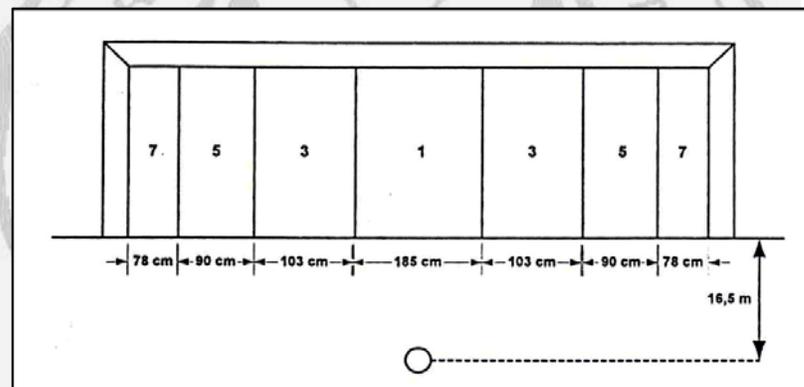
Pelaksanaan tes ini adalah pertama-tama *testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran.

Tidak ada aba-aba dari *tester*. Pada saat kaki *testee* mulai menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran. *Testee* diberi 3 (tiga) kali kesempatan. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- a) Bola keluar dari daerah sasaran.
- b) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Cara menskor :

- a) Jumlah skor dalam tiga kali kesempatan.
- b) Bila bola hasil menendang mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 10. Diagram Lapangan Tes Menendang Bola ke Arah Gawang

Sumber : Nurhasan (2001:163)

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian. Sebab analisis yang salah, akan mengakibatkan pengambilan simpulan yang salah juga. Suatu simpulan dapat diambil dari analisis tersebut. Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu segera digarap oleh staf peneliti, khususnya yang bertugas mengolah data.

Penelitian ini adalah penelitian dengan metode eksperimen 1 maka rumus yang dipergunakan adalah:

Tabel 2 . Penjabaran hasil test, sebagai berikut:

No.	Pasangan Subyek	X ₁	X ₂	d (X ₁ X ₂)	x (d-Md)	x ²
1.						
2.						
3.						
4.		□X ₁	□X ₂	□d	□x	□x ²

Sebagai langkah menganalisis data digunakan rumus t-test (Suharsimi, 2006:311-312), yaitu :

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

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi (d) antara post test dan pre test

xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyak subyek.

df : Atau db adalah N-1

Untuk dapat memasukan data kedalam t-test tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai mean (M), yang dicari dengan rumus:

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Kemungkinan-kemungkinan yang terdapat dalam perhitungan t-test adalah sebagai berikut :

1. Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar nilai t-table, maka hipotesis nihil ditolak.
2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t-table, maka hipotesis nihil diterima.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu memberikan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan non *visual* untuk mengetahui perbedaan pengaruh terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap.

Tahap pertama yaitu tahap pengumpulan data (*pre-test*), tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal sampel sekaligus digunakan untuk pengelompokan sampel kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Dimana kelompok eksperimen I diberikan latihan metode *visual* dan kelompok eksperimen II latihan non *visual*.

Tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompoknya yaitu kelompok eksperimen I melakukan latihan metode *visual* dan kelompok eksperimen II melakukan latihan non *visual*. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dari proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *post test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* dapat disajikan sebagai berikut.

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan.

Tabel 2. Skor Hasil *Pre-Test* Menendang Bola Kelompok Eksperimen I Dan Kelompok Eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen I (<i>metode visual</i>)	11	8,818	3,842	17	5
Eksperimen II (<i>non visual</i>)	11	8,636	3,324	13	5

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pre test* menendang ke arah gawang pada kelompok eksperimen I yang akan diberi latihan *metode visual* sebesar 8,818 dengan standar deviasinya 3,842 hasil tertinggi 17 dan hasil terendah 5 sementara hasil kelompok eksperimen II yang akan diberi latihan *non visual* memiliki rata-rata *pre test* 8,636 dengan standar deviasi 3,324 hasil tertinggi 13 dan hasil terendah 5.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *metode visual* untuk kelompok eksperimen I dan *non visual* untuk kelompok eksperimen II, selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) menendang dengan punggung kaki ke arah gawang untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang. Adapun hasil tes akhir (*post test*) adalah sebagai

berikut:

Tabel 3. Skor Hasil *Post-Test* Menendang Bola Kelompok Eksperimen I Dan Kelompok Eksperimen II

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen I (<i>metode visual</i>)	11	12,454	4,824	21	5
Eksperimen II (<i>non visual</i>)	11	11,545	3,908	17	5

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *post test* menendang kearah gawang menggunakan punggung kaki pada kelompok eksperimen I yang diberi latihan *metode visual* sebesar 12,454 dengan standar deviasinya 4,824 hasil tertinggi 21 dan hasil terendah 5 sementara hasil kelompok eksperimen II yang akan diberi latihan *non visual* memiliki rata-rata *post test* 11,545 dengan standar deviasi 3,908 hasil tertinggi 17 dan hasil terendah 5.

4.1.2 Penghitungan dengan Uji – t

4.1.2.1 Uji Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Uji data hasil *pre-test* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan *metode visual* pada kelompok eksperimen I dan latihan *non visual* pada kelompok eksperimen II memiliki kemampuan menendang yang sama atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Hasil *Pre-test* Kelompok eksperimen I dan eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen I	11	8,818	0,363	2,228	Tidak berbeda signifikan
Eksperimen II	11	8,636			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 0,363 < t_{tabel} 2,228$ untuk 5% dengan $dk = 10$, yang berarti tidak ada pengaruh data hasil *pre-test* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan latihan *metode visual* pada kelompok eksperimen I dan latihan *non visual* pada kelompok eksperimen II keduanya memiliki kemampuan menendang ke arah gawang menggunakan punggung kaki yang sama atau sepadan.

4.1.2.2 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen I

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *metode visual* berpengaruh terhadap kemampuan menendang ke arah gawang atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen I

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	11	8,818	6,910	2,228	Berbeda signifikan
<i>Post Test</i>	11	12,454			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 6,910 > t_{tabel} 2,228$ untuk 5% dengan $dk = 10$, yang berarti ada perbedaan pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan menendang

menggunakan punggung kaki dengan *metode visual* berpengaruh terhadap tendangan ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013.

4.1.2.3 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen II

Uji data hasil *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *non visual* berpengaruh terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen II

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
<i>Pre Test</i>	11	8,636	9,264	2.228	Berbeda signifikan
<i>Post Test</i>	11	11,545			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 9,264 > t_{tabel} 2.228$ untuk 5% dengan $dk = 10$ yang berarti ada perbedaan pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II. Dapat dijelaskan bahwa latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *non visual* berpengaruh terhadap kemampuan menendang ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013.

4.1.2.4 Uji Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Uji data hasil *post-test* antara kelompok eksperimen I dan eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan latihan menendang menggunakan

punggung kaki dengan *metode visual* dan *non visual*. Hasil dari uji data *post-test* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
Eksperimen I	11	12,636	2,635	2,228	Berbeda signifikan
Eksperimen II	11	11,545			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 2,635 < t_{tabel} 2.228$ untuk 5% dengan $dk = 10$, hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *post-test* kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan *metode visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013.

Rata-rata hasil *post-test* kemampuan menendang bola ke arah gawang dari kelompok eksperimen I mencapai 12,636 sedangkan kelompok eksperimen II mencapai 11,545. Dilihat dari perolehan rata-rata kemampuan menendang bola ke arah gawang dari kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menendang bola ke arah gawang pada kelompok yang dilatih *metode visual* lebih baik dari pada latihan dengan *metode non visual*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan *metode visual* dan latihan *metode non visual* sama-sama dapat meningkatkan

terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Perbedaan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang.

Berdasarkan uji beda pada *post test* antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, bahwa terdapat perbedaan hasil latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual*. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto, dkk., 2000:17).

Adanya hasil dari kedua metode latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang tersebut dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan menendang menggunakan punggung kaki. Yang membedakan dari kedua bentuk latihan tersebut hanya terletak pada cara latihan menendang menggunakan punggung kaki yang menggunakan metode *visual* dan *non visual*.

4.2.2 Metode Latihan menggunakan punggung kaki yang menggunakan metode *visual* lebih baik daripada latihan menggunakan punggung kaki yang menggunakan metode non *visual* dalam peningkatan kemampuan menendang bola ke arah gawang.

Untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola harus melalui tahapan belajar dan latihan, mulai dari belajar dan latihan gerak yang bersifat kasar sampai pada gerak yang bersifat halus. Dalam hal ini tiap pemain sepakbola akan melalui proses pembelajaran yang sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian bertambah berat beban latihannya. Proses pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi. Dalam komunikasi tidak jarang terjadi kesalahan dalam menafsirkan pesan yang disampaikan, terutama bila pesan tersebut berbentuk pesan lisan. Penggunaan berbagai media komunikasi untuk menjembatani kesalahpahaman tersebut menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan. Penggunaan berbagai media dalam proses pembelajaran bahkan akan dapat meningkatkan motivasi pemain untuk belajar. Dengan komunikasi pelatih dapat memberikan arahan latihan yang tepat untuk kemajuan teknik dasar sepakbola.

Proses pembelajaran keterampilan sepakbola, yang di dalamnya mencakup pembelajaran teori dan praktek akan lebih menarik bila menggunakan berbagai media, baik itu media *Visual* maupun media lain yang dapat membantu membelajarkan gerak pemain yang bersangkutan. Media *visual* dalam pembelajaran teori sepakbola dapat memotivasi pemain untuk belajar. Sehingga pada akhirnya penguasaan teknik dan peraturan bermain sepakbola akan meningkat. Diharapkan pula, penguasaan teknik dan teori ini dapat

meningkatkan kesadaran akan peraturan yang harus dipatuhi manakala melakukan praktek sebagai pemain di lapangan. Oleh karena itu, dalam penggunaan media pembelajaran sepakbola sebaiknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan para pemain sepakbola pemula tersebut. Media yang dapat membantu pembelajaran gerak untuk meningkatkan keterampilan pemain sepakbola relatif beragam. Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa metode media *visual* lebih baik daripada metode non *visual*.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat perbedaan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan *metode visual* dan *non visual* terhadap kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013.
- 5.1.2 Latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan *metode visual* lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan metode *non visual* dalam meningkatkan kemampuan menendang bola ke arah gawang pada pemain usia 12-14 tahun SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan Tahun 2013.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran:

- 5.2.1 Bagi pelatih atau pembina SSB POS 84 Tawangharjo Kabupaten Grobogan dan pelatih lainnya diharapkan dalam melatih menggunakan *metode visual* agar dapat meningkatkan hasil latihan yang lebih baik daripada menggunakan metode *non visual*.
- 5.2.2 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan

untuk dapat membandingkan bentuk latihan metode *visual* dan *non visual* ini dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan menendang bola ke arah gawang pada sepakbola.



DAFTAR PUSKATA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendiknas
- Luxbacher A., Joseph. 1999. *SepakBola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas.
- Remmy Muchtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta:Depdikbud.
- Rusli Lutan. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Toeri dan Metode*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Saifuddin Azwar. 2004. *Psikologi Intelegensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sucipto, dkk., 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud.Dirjendikti.
- Suharmisi Arikunto., 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sukatamsi, 1985. *Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi, 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- W.J.S. Poerwadarminto. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEPELATIHAN OLAH RAGA
Gedung F1 It 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 70774085
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 213/PP3.1.30/12/2012
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP : 196106301987031003
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP : 196302061988031001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : REZQI WISMA PUTRA
NIM : 6301408037
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik : Pengembangan Teknik Dasar Sepakbola

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 25 September 2012
Ketua Jurusan,



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002



Lampiran 2

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
	Telepon: 024-8508007
	Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
No.	: 0261/UM 371.6/LT/2012
Lamp	:
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada	
Yth. Kunadi, S.Pd SSB Pos 84 Tawangharjo Kab. Grobogan	
di SSB Pos 84 Tawangharjo Kab. Grobogan	
Dengan Hormat,	
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut.	
Nama	: REZQI WISMA PUTRA
NIM	: 6301408037
Prodi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga
Topik	: Pengembangan Teknik Dasar Sepakbola
Alas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
	 Semarang, 21 Desember 2012 Dekan, Dekan Bidang Akademik Sri Rustiadi, M.Kes. NIP 196410231990021 001
 6301408037 FM-05-AKD-24/Ra/00	

Lampiran 3

**SEKOLAH SEPAKBOLA
SSB POS 84 TAWANGHARJO**

Sekretariat : Jl. Raya Purwodadi-Blora KM 12, Tawangharjo Kab. Grobogan

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 03/VII/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Ahmad Kunadi Kepala Pelatih SSB POS 84 Tawangharjo Kab. Grobogan. Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rezqi Wisma Putra
NIM : 6301408037
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Benar-benar telah melaksanakan penelitian tentang **PERBEDAAN LATIHAN MENENDANG MENUNGGUNGAN PUNGGUNG KAKI DENGAN METODE VISUAL DAN NON VISUAL TERHADAP KEMAMPUAN HASIL MENENDANG KE ARAH GAWANG PADA PEMAIN SSB POS 84 TAWANGHARJO TAHUN 2013.**

Demikian Surat keterangan pelaksanaan penelitian dibuat untuk di pergunakan guna melengkapi penyusunan skripsi / tugas akhir.

Tawangharjo, 27 Januari 2013

Kepala Pelatih


Ahmad Kunadi, S.Pd.



Lampiran 4**DAFTAR NAMA SAMPEL**

No	Nama
1	Krisna Pamungkas
2	Mohamad Rizqi
3	Eka Wahyu
4	Bogi Pratama
5	Danang Tri
6	Wahyu K
7	Septian
8	Jatmko
9	M. Faihan Z
10	Nur rokhim
11	Hidayat
12	Agung
13	Abdul
14	Mahmud
15	Shananda
16	Putra
17	Galuh
18	Atmaja
19	Tegar
20	M. Solikin
21	Adamna
22	Amar H

Lampiran 5

DAFTAR NAMA PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

NO	NAMA	TUGAS	KETERANGAN
1.	Ahmad Kunadi, S.Pd dan Ibnu akhid	Pengawas	Pelatih SSB POS 84
2.	Rezqi Wisma Putra	Peneliti	Mahasiswa PKLO FIK UNNES
3.	Kukuh Agung R.	Pencatat hasil menendang	Anggota pelatih SSB POS 84
4.	Kundartoni Rahmawanto	Dokumentasi	Anggota Pelatih SSB POS 84

Lampiran 6

PRETES

Kemampuan Menendang Bola ke Arah Gawang Menggunakan Punggung

Kaki pada Pemain SSB POS 84 TAWANGHARJO

No	Nama	Tendangan 1	Tendangan 2	Tendangan 3	Jumlah score dan waktu
1	Krisna Pamungkas	3	1	5	9
2	Mohamad Rizqi	1	3	1	5
3	Eka Wahyu	1	1	3	5
4	Bogi Pratama	3	5	1	9
5	Danang Tri	1	1	3	5
6	Wahyu K	3	5	1	9
7	Septian	1	3	7	11
8	Jatmko	1	3	1	5
9	M. Faihan Z	5	1	5	11
10	Nur rokhim	7	7	3	17
11	Hidayat	7	3	3	13
12	Agung	3	1	1	5
13	Abdul	1	3	3	7
14	Mahmud	1	7	5	13
15	Shananda	3	7	3	13
16	Putra	3	1	1	5
17	Galuh	5	1	3	9
18	Atmaja	3	7	1	11
19	Tegar	1	5	3	9
20	M. Solikin	7	1	1	9
21	Adamna	1	1	1	3
22	Amar H	3	1	5	9

Lampiran 7

RANGKING HASIL *PRETEST*

No	No.Test	Nama	Skor terbaik	Ket
1	10	Nur rokhim	17	A
2	11	Hidayat	13	B
3	14	Mahmud	13	B
4	15	Shananda	13	A
5	7	Septian	11	A
6	9	M. Faihan Z	11	B
7	18	Atmaja	11	B
8	1	Krisna Pamungkas	9	A
9	4	Bogi Pratama	9	A
10	6	Wahyu K	9	B
11	17	Galuh	9	B
12	19	Tegar	9	A
13	20	M. Solikin	9	A
14	22	Amar H	9	B
15	13	Abdul	7	B
16	2	Mohamad Rizqi	5	A
17	3	Eka Wahyu	5	A
18	5	Danang Tri	5	B
19	8	Jatmko	5	B
20	12	Agung	5	A
21	16	Putra	5	A
22	21	Adamna	3	B

Lampiran 8

DATA MATCHING HASIL TES AWAL (*PRE TEST*)

No	No Tes	Hasil Tes	Rumus Match	Matching	Pasangan Tes	Pasangan Hasil
1	10	17	A	A-B	10-11	17-13
2	11	13	B			
3	14	13	B	A-B	15-14	13-13
4	15	13	A			
5	7	11	A	A-B	7-9	11-11
6	9	11	B			
7	18	11	B	A-B	1-18	11-9
8	1	9	A			
9	4	9	A	A-B	4-6	9-9
10	6	9	B			
11	17	9	B	A-B	19-17	9-9
12	19	9	A			
13	20	9	A	A-B	20-22	9-9
14	22	9	B			
15	13	7	B	A-B	2-13	5-7
16	2	5	A			
17	3	5	A	A-B	3-5	5-5
18	5	5	B			
19	8	5	B	A-B	12-8	5-5
20	12	5	A			
21	16	5	A	A-B	16-21	5-3
22	21	3	B			

Lampiran 9

**DATA HASIL TES AWAL (PRE TEST) MATCHING UNTUK
KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II**

KELOMPOK EKSPERIMEN I				KELOMPOK EKSPERIMEN II			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	10	Nur rokhim	17	1	11	Hidayat	13
2	15	Shananda	13	2	14	Mahmud	13
3	7	Septian	11	3	9	M. Faihan Z	11
4	1	Krisna Pamungkas	9	4	18	Atmaja	11
5	4	Bogi Pratama	9	5	6	Wahyu K	9
6	19	Tegar	9	6	17	Galuh	9
7	20	M. Solikin	9	7	22	Amar H	9
8	2	Mohamad Rizqi	5	8	13	Abdul	7
9	3	Eka Wahyu	5	9	5	Danang Tri	5
10	12	Agung	5	10	8	Jatmko	5
11	16	Putra	5	11	21	Adamna	3
Jumlah			97	Jumlah			95
rata-rata			8,818182	rata-rata			8,636364
Minimal			5	minimal			5
Maksimal			17	maksimal			13
standar deviasi			3,842348	standar deviasi			3,324838

Lampiran 10

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST*
EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II**

No	X ₁	X ₂	D	d	d ²
			(X ₁ - X ₂)	(D-MD)	
1	17	13	4	3,818182	14,57851
2	13	13	0	-0,18182	0,033058
3	11	11	0	-0,18182	0,033058
4	9	11	-2	-2,18182	4,760331
5	9	9	0	-0,18182	0,033058
6	9	9	0	-0,18182	0,033058
7	9	9	0	-0,18182	0,033058
8	5	7	-2	-2,18182	4,760331
9	5	5	0	-0,18182	0,033058
10	5	5	0	-0,18182	0,033058
11	5	3	2	1,818182	3,305785
Jumlah	97	95	2	0	27,63636
rata-rata	8,818182	8,636364			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{2}{11} = 0,182$$

$$\sum d^2 = 27,636$$

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

$$t = \frac{|0,182|}{\sqrt{\frac{27,636}{11(11-1)}}}$$

$$= \frac{|0,288|}{0,501}$$

$$= 0,363$$

t table = 2,228 t hitung = 0,363

Lampiran 11

**PROGRAM LATIHAN MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI DENGAN METODE *VISUAL* DAN *NON VISUAL*
(KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN KELOMPOK EKSPERIMEN II)**

No.	Pertemuan	Hari, tanggal, dan waktu	Kelompok eksperimen 1	Kelompok eksperimen II	Ket
1.	Tes awal	Selasa, 1 Januari 2013 Pukul 1500 WIB – selesai	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Penguluran 2. Inti <ul style="list-style-type: none"> • Diberikan tes awal menendang bola menggunakan punggung kaki ke arah gawang 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 		• <i>Pretest</i>
2.	II-IV	Rabu, 2 Januari 2013 Jum'at, 4 Januari 2013 Minggu, 6 Januari 2013 Pukul 15.30 WIB – selesai	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Penguluran 2. Inti <ul style="list-style-type: none"> • Menendang ke arah gawang dengan <i>visual</i>. 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pemanasan <input type="checkbox"/> Penguluran 2. Inti <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menendang ke arah gawang dengan <i>non visual</i> 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	

3.	V-VIII	<p>Selasa, 8 Januari 2013</p> <p>Rabu, 9 Januari 2013</p> <p>Jum'at, 11 Januari 2013</p> <p>Minggu, 13 Januari 2013</p> <p>Pukul 15.30 WIB – selesai</p>	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Penguluran <p>1. Inti</p> <p>2. Menendang ke arah gawang dengan <i>visual</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pemanasan <input type="checkbox"/> Penguluran <p>2. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menendang ke arah gawang dengan non visual <p>3. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	
4.	IX-XII	<p>Selasa, 15 Januari 2013</p> <p>Rabu, 16 Januari 2013</p> <p>Jum'at, 18 Januari 2013</p> <p>Minggu, 20 Januari 2013</p> <p>Pukul 15.30 WIB – selesai</p>	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Penguluran <p>2. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang ke arah gawang dengan <i>visual</i>. <p>3. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pemanasan <input type="checkbox"/> Penguluran <p>2. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menendang ke arah gawang dengan <i>visual</i>. <p>3. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	
5.	XIII-XV	<p>Selasa, 22 Januari 2013</p>	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan 	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pemanasan 	

		Rabu, 23 januari 2013	<ul style="list-style-type: none"> • Penguluran 	<input type="checkbox"/> Penguluran	
		Jum'at, 25 Januari 2013	2. Inti	2. Inti	
		Pukul 15.30 WIB – selesai	<ul style="list-style-type: none"> • Menendang ke arah gawang dengan visual. 	<input type="checkbox"/> Menendang ke arah gawang dengan <i>non visual</i> .	
			3. Penutup	3. Penutup	
			<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi latihan 	
8.	Tes akhir	Minggu, 27 Januari 2013	1.	Pe	
		Pukul 15.30 WIB – selesai	<ul style="list-style-type: none"> • ndahuluan • manasan • nguluran 	Pe	
			2.	Int	
			<ul style="list-style-type: none"> • i 	Di	
			berikan tes akhir menendang Bola menggunakan Punggung kaki sebanyak 3 kali		
			3.	Pe	
			nutup		
			<ul style="list-style-type: none"> • ndinginan 	Pe	

Ket: R : Repetisi S: Set

Istirahat 3 menit per set.

Lampiran 12

DATA HASIL TES AKHIR (*Post Test*)
KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN KELOMPOK EKSPERIMEN II

KELOMPOK EKSPERIMEN I				KELOMPOK EKSPERIMEN II			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	10	Nur rokhim	21	1	11	Hidayat	17
2	15	Shananda	17	2	14	Mahmud	17
3	7	Septian	17	3	9	M. Faihan Z	15
4	1	Krisna Pamungkas	15	4	18	Atmaja	13
5	4	Bogi Pratama	13	5	6	Wahyu K	13
6	19	Tegar	13	6	17	Galuh	11
7	20	M. Solikin	11	7	22	Amar H	11
8	2	Mohamad Rizqi	11	8	13	Abdul	9
9	3	Eka Wahyu	9	9	5	Danang Tri	9
10	12	Agung	7	10	8	Jatmko	7
11	16	Putra	5	11	21	Adamna	5
Jumlah			139	Jumlah			127
rata-rata			12,63636	rata-rata			11,54545
minimal			5	minimal			5
maksimal			21	maksimal			17
standar deviasi			4,717472	standar deviasi			3,908034

Lampiran 13

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST* DAN *POST TEST*
KELOMPOK EKSPERIMEN 1

No	No Tes	X ₁ 1 (pretest)	X ₂ 2 (post test)	D	d	d ²
				(X1-X2)	(D-MD)	
1	10	17	21	-4	-0,364	0,132496
2	15	13	17	-4	-0,364	0,132496
3	7	11	17	-6	-2,364	5,588496
4	1	9	15	-6	-2,364	5,588496
5	4	9	13	-4	-0,364	0,132496
6	19	9	13	-4	-0,364	0,132496
7	20	9	11	-2	1,636	2,676496
8	2	5	9	-4	-0,364	0,132496
9	3	5	9	-4	-0,364	0,132496
10	12	5	7	-2	1,636	2,676496
11	16	5	5	0	3,636	13,2205
Jumlah		97	137	-40	0	30,54546
rata-rata		8,81818	12,45454545			
minimal		5	5			
maksimal		17	21			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-40}{11} = -3,636$$

$$\sum d^2 = 30,54546$$

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

$$t = \frac{|-3,636|}{\sqrt{\frac{30,545}{11(11-1)}}}$$

$$= \frac{|-3,636|}{0,526}$$

$$= 6,912$$

t table = 2,228 t hitung = 6,912

Lampiran 14

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST* DAN *POST TEST*
KELOMPOK EKSPERIMEN II**

No	No Tes	X ₁ 1 (pretest)	X ₂ 2 (post test)	D	d	d ²
				(X ₁ -X ₂)	(D-MD)	
1	11	13	17	-4	-1,091	1,190281
2	14	13	17	-4	-1,091	1,190281
3	9	11	15	-4	-1,091	1,190281
4	18	11	13	-2	0,909	0,826281
5	6	9	13	-4	-1,091	1,190281
6	17	9	11	-2	0,909	0,826281
7	22	9	11	-2	0,909	0,826281
8	13	7	9	-2	0,909	0,826281
9	5	5	9	-4	-1,091	1,190281
10	8	5	7	-2	0,909	0,826281
11	21	3	5	-2	0,909	0,826281
Jumlah		95	127	-32	0	10,90909
rata-rata		8,636363636	11,54545455			
Minimal		3	17			
Maksimal		13	5			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-32}{11} = -2,909$$

$$\sum d^2 = 10,909$$

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

$$t = \frac{|-2,909|}{\sqrt{\frac{10,909}{11(11-1)}}}$$

$$= \frac{|-2,909|}{0,814}$$

$$= 9,264$$

t table = 2,228 t hitung = 9,264

Lampiran 15

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *POST TEST*
EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II**

No	X ₁	X ₂	D	D	d ²
			(X ₁ -X ₂)	(D-MD)	
1	21	17	4	2,909090909	8,46281
2	17	17	0	-1,090909091	1,190083
3	17	15	2	0,909090909	0,826446
4	15	13	2	0,909090909	0,826446
5	13	13	0	-1,090909091	1,190083
6	13	11	2	0,909090909	0,826446
7	11	11	0	-1,090909091	1,190083
8	11	9	2	0,909090909	0,826446
9	9	9	0	-1,090909091	1,190083
10	7	7	0	-1,090909091	1,190083
11	5	5	0	-1,090909091	1,190083
Jumlah	139	127	12	0	18,90909
rata-rata	12,63636	11,54545			
Minimal	5	5			
Maksimal	21	17			
Standar deviasi	4,717472	3,908034			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{12}{11} = 1,909$$

$$\sum d^2 = 18,909$$

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

$$t = \frac{|1,909|}{\sqrt{\frac{18,909}{11(11-1)}}}$$

$$= \frac{|1,909|}{0,414}$$

$$= 4,611$$

t table = 2,228 t hitung = 4,611

Lampiran 16

TABEL IV
TABEL NILAI-NILAI

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 17

**SAMPEL SSB POS 84 TAWANGHARJO
TAHUN 2013**



SASARAN TENDANGAN



**TES MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI KE
ARAH GAWANG**

