PENGARUH LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Johan Pambudi
6301408079

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013

ABSTRAK

Johan Pambudi, 2013. **Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012. Skripsi.** Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci : sasaran tetap, sasaran berubah, akurasi penalti

Menendang bola merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola, salah satunya saat melakukan tendangan penalti. Untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti dapat dilakukan dengan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012? 2) Apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012?.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012 berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling yaitu pemilihan sampel secara acak. Variabel penelitian ada 2 yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap sasaran berubah sebagai variabel bebas dan akurasi tendangan penalti sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji beda (*t-test*).

Hasil *mean* tes awal kelompok eksperimen yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap sebesar 11,4 serta tes akhir 16,9 dan hasil uji t kelompok eksperimen memperoleh $t_{hitung} = 8,73 \geq t_{tabel} = 2,262$. Sedangkan hasil *mean* tes awal kelompok kontrol yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah sebesar 11,2 serta tes akhir 13,7 dan hasil uji t memperoleh $t_{hitung} = 2,358 \geq t_{tabel} = 2,262$. Hasil uji perbedaan dengan perbandingan mean akhir kelompok eksperimen sebesar 16,9 dan kelompok kontrol sebesar 13,7 mempunyai selisih 3,2, dan uji t menghasilkan $t_{hitung} = 2,54 \geq t_{tabel} = 2,262$. Berdasarkan hasil penelitian diatas latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih baik dari latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

Berdsarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah 2) latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih baik dibandingkan latihan menggunakan sasaran berubah. Saran dalam latihan tendangan penalti dilakukan dengan sasaran tetap karena hasil yang lebih baik, namun tidak menutup kemungkinan dilakukan dengan menggunakan sasaran berubah untuk memberi variasi latihan agar tidak monoton dan membosankan.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi berjudul "Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012" benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2013

Johan Pambudi

NIM. 6301408079

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Kumbul Slamet Budiyanto S.Pd, M,Kes	Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M,Kes
NIP.197109091998021001	NIP. 196803021997021001

Mengetahui

Ketua Jurusan PKLO UNNES

Drs. Hermawan, M.Pd
NIP. 19590401.198803.1.002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012"** telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian,

Ketua Panitia	Sekretaris,
Drs. H. Nasuka, M.Kes	Tri Tunggal Setiawan,S.Pd, M.Pd.
NIP. 195909161985111001	NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji,

1. Tri Aji, S.Pd, M.Pd (Ketua)
   NIP. 198011032006041010
2. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes (Anggota)
   NIP. 197109091998021001
3. Tri Tunggal Setiawan,S.Pd, M.Pd. (Anggota)
   NIP. 196803021997021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

" Banyak kegagalan dalam kehidupan ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan ke berhasilan saat mereka menyerah (Thomas Alva Edison)"

Persembahan :

Skripsi ini aku persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibuku yang selalu memberiku doa dan dukungan.
2. Sahabat-sahabatku D imas, Marozan, Nurman dan Rifki yang telah membantu penelitian.

KATA PANGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemaun UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012", sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Pembimbing I, Bapak Kumbul Slamet Budiyanto, M.Pd, M.Kes yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Bapak Tri Tunggal Setiawan, M.Pd, M.Kes yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Pelatih UKM Sepak Bola UNNES Bapak Kumbul Slamet Budiyanto yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Teman seperjuangan Rifki Lutfi, Dimas Yulianto, Nurman dan Marozan yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN i
SARI ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Penegasan istilah 5
1.5 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS
2.1 Permainan Sepak Bola 8
2.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola 9
2.2.1 Teknik Tanpa Bola 9
2.2.2 Teknik Dengan Bola 11
2.3 Teknik Menendang Bola 20
2.3.1 Macam-macam Tendangan 21
2.4 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap 25
2.4.1 Kelebihan Latihan Menggunakan Sasaran Tetap 26
2.4.2 Kekurangan Latihan Menggunakan Sasaran Tetap 27
2.5 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah 27

2.5.1 Kelebihan Latihan Menggunakan Sasaran Berubah 28
2.5.2 Kekurangan Latihan Menggunakan Sasaran Berubah 29
2.6 Akurasi 29
2.7 Tendangan Penalti 30
2.8 Kerangka Berfikir 31
2.9 Hipotesis 32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN
3.1 Metode Penelitian 33
3.2 Populas Penelitian 33
3.3 Sampel Penelitian 34
3.4 Variabel Penelitian 34
3.5 Rancangan Penelitian 34
3.5.1 Tes Awal 34
3.5.2 Pelaksanaan Program Latihan 35
3.5.3 Tes Akhir 35
3.6 Instrumen Penelitian 35
3.7 Teknik Pengumpulan Data 37
3.7.1 Tes Awal (*Pre Test*) 37
3.7.2 Perlakuan atau Latihan 38
3.7.3 Tes Akhir (*Post Test*) 38
3.1 Teknik Analisis Data 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 42
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian 43
4.1.2 Pengolahan Data 44
4.1.3 Analisis Hipotesis 47
4.2 Pembahasan 49

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 50
5.2 Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN – LAMPIRAN 54

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
3.1	Persiapan perhitungan statistik	39
4.1	Hasil Tes Awal Kemampuan Tendangan Penalti	43
4.2	Hasil Tes Akhir Kemampuan Tendangan Penalti	44
4.3	Uji Pengaruh Latihan Kelompok Eksperimen	45
4.4	Uji Pengaruh Latihan Kelompok Kontrol	46
4.5	Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kontrol	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	halaman
2.1	Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	21
2.2	Tendangan Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Luar	22
2.3	Tendangan Menggunakan Kura-kura Kaki Penuh	22
2.4	Tendangan Menggunakan Ujung Jari	23
2.5	Tendangan Menggunakan Kura-kura Kaki Sebelah Dalam	23
2.6	Tendangan Menggunakan Tumit	24
2.7	Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap	26
2.8	Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah.....	28
3.1	Instrumen Tendangan Penalti.....	36

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat disukai banyak orang. Sepak bola adalah olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang.

Pemain sepak bola melakukan banyak cara untuk dapat memasukan bola ke gawang lawan. Ada beberapa cara untuk dapat memasukan bola ke gawang, misalnya melalui sundulan kepala, tendangan, menggunakan dada, dan juga ada yang mencetak gol menggunakan paha. Selain beberapa cara tersebut mencetak gol juga dapat dilakukan melalui bola-bola mati, diantaranya melalui tendangan sudut, tendangan bebas, dan tendangan penalti.

Tendangan dari bola mati dapat dilakukan jika terjadi pelanggaran dan atau bola keluar ke belakang garis gawang. Tendangan sudut terjadi jika bola keluar melewati garis gawang dan pemain yang terakhir menyentuh bola adalah pemain lawan, tendangan bebas terjadi jika terjadi pelanggaran di luar kotak penalti, dan tendangan penalti terjadi jika pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri.

Dari beberapa cara di atas, yang memiliki peluang paling baik untuk memasukan bola ke gawang yaitu tendangan penalti. Hal itu dikarenakan tendangan penalti merupakan tendangan bebas dari titik penalti tanpa adanya gangguan atau hadangan dari pemain lawan, hanya penjaga gawang yang berusaha menghalau bola agar tidak masuk ke gawang. Pada Piala Eropa 2012, tercipta 76 gol dan tiga gol diciptakan dari tendangan penalti. Dari empat tendangan penalti yang terjadi pada saat jalannya pertandingan, hanya Giorgos Karagounis satu-satunya pemain yang gagal melakukan tendangan penalti pada Piala Eropa 2012. Tiga gol lain dari tendangan penalti diciptakan oleh Dimitris Salpingidis, Xabi Alonso, dan Mesut Ozil (diakses tanggal 11 Oktober 2012). http://www.bola.net/editorial/fakta-unik-sepanjang-pagelaran-euro-2012.html.

Pada pertandingan Manchester City vs Borussia Dortmund di Liga Champions Eropa, Manchester City mendapatkan tendangan penalti pada menit ke-89 setelah pemain Borussia Dortmund Subotic dianggap wasit melakukan *handsball* di dalam kotak penaltinya sendiri saat lengannya menyentuh bola tendangan Aguero. Balotelli yang melakukan tendangan penalti berhasil memasukan bola ke gawang dengan mengarahkan bola ke pojok kanan bawah gawang yang tidak terjangkau oleh penjaga gawang Dortmund (diakses tanggal 11 Oktober2012).http://www.bola.net/champions/review-penalti-balotelli-selamatkan-city-50085d.html.

Tidak semua tendangan penalti dapat menghasilkan gol. Adakalanya pemain gagal membuat gol dari tendangan penalti karena tendangannya tidak tepat di area gawang. Klaas Jan Huntelaar pada pertandingan Olympiakos vs Schalke 04,

Huntelaar gagal mencetak gol melalui tendangan penalti karena bola yang ditendang tidak tepat di area gawang, melainkan bola membentur tiang gawang sebelah kanan. Hal serupa juga dialami oleh pemain Barcelona yaitu Lionel Messi pada semi final liga champions musim 2011-2012. Messi mendapat peluang mencetak gol melalui tendangan penalti, namun bola yang ditendang membemtur tiang gawang sehingga tidak menjadi gol (diakses tanggal 11 Oktober 2012).http://sport.detik.com/sepakbola/read/2012/09/20/103937/2027236/1033/4/6-penalti-di-matchday-i-liga-champions.

Pada kasus tertentu misalnya dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang namun pertandingan tersebut berakhir imbang, maka diberikan waktu tambahan 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya masih tetap imbang maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui adu tendangan penalti. Seperti pada Piala Eropa 2012, dari 31 pertandingan yang diselenggarakan terjadi dua kali pertandingan yang diakhiri dengan adu tendangan penalti. Dua pertandingan tersebut yaitu Portugal vs Spanyol dan Italia vs Inggris.

Pertandingan Portugal vs Spanyol dimenangkan oleh Spanyol dengan skor 4-2. Sementara pada pertandingan Italia vs Inggris dimenangkan oleh Italia dengan skor yang sama 4-2. Dari lima tendangan yang dilakukan oleh pemain Italia hanya satu yang tidak menjadi gol, Riccardo Montolivo sebagai penendang kedua Italia gagal memasukan bola karena tendangannya melebar ke sebelah kiri gawang. Sementara inggris hanya bisa menciptakan dua gol dari empat tendangan penalti, Ashley Young gagal karena tendangannya membentur tiang atas gawang, dan Ashley Cole juga gagal memasukan bola ke gawang. Inggris masih memiliki

kesempatan satu kali tendangan, namun dengan selisih dua gol tendangan itu tidak ditreuskan, karena walaupun tendangan tersebut masuk Inggris tetap kalah (diakses tanggal 11Oktober 2012). http://www.bisnis.com/articles/euro-2012-menang-adu-penalti-4-2-lawan-inggris-italia-lolos-ke-semifinal.

Pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012 masih ada beberapa pemain yang tingkat akurasi tendangan penaltinya kurang baik. Saat dilakukan percobaan tendangan penalti masih ada beberapa pemain yang tendangannya tidak masuk di area gawang. Hal ini juga dikarenakan kurangnya pelatihan untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

Saat melakukan tendangan penalti, tingkat akurasi sangat dibutuhkan. Semakin tinggi tingkat akurasi seorang pemain atau penendang, semakin besar peluang untuk mencetak gol melalui tendangan penalti. Untuk mendapatkan tingkat akurasi yang baik dalam melakukan tendangan penalti dibutuhkan latihan yang rutin. Latihan rutin tersebut misalnya latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan menggunakan sasaran berubah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012".

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah "apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM Sepak Bola UNNES tahun 2012".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, "pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM Sepak Bola UNNES tahun 2012".

1.4 Penegasan Istilah

Agar dalam menanggapi masalah yang diteliti tidak terjadi perbedaan pendapat dan tidak menimbulkan tanggapan yang berbeda-beda maka perlu adanya penegasan istilah sebagai berikut:

1.4.1 Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (2002:849).

1.4.2 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap adalah latihan menendang penalti dengan menggunakan satu arah sasaran saja. Pada penelitian ini latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap menggunakan gawang yang dibagi menjadi tujuh bagian dan peserta menendang pada satu sasaran saja.

1.4.3 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah adalah latihan menendang penalti dengan menggunakan beberapa arah sasaran. Pada penelitian ini sasaran sama seperti pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap, yaitu menggunakan gawang yang dibagi menjadi tujuh bagian dan diberi nomor. Namun pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah, pemain menendang bola kesemua sasaran secara urut.

1.4.4 Akurasi

Keakuratan, ketepatan, kejituan dan kecermatan dalam menyongsong, menyundul dan menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri (Pamungkas, 2009:40).

1.4.5 Tendangan Penalti

Menurut Pamungkas tendangan penalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik penalti, tanpa adanya gangguan atau hadangan dari pemain lawan. Bila tendangan penalti dijatuhkan, hanya wasit, penjaga gawang dan eksekutor tendangan penalti yang diperbolehkan berada di daerah penalti sampai eksekutor tendangan penalti menyentuh bola. Tendangan ini dilakukan tepat 11 meter dari gawang (2009:169).

1.4.6 UKM Sepak Bola UNNES

Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Universitas Negeri Semarang adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di tingkat Universitas yang mewadahi serta mengembangkan potensi, minat dan bakat mahasiswa dalam bidang olahraga sepak bola, baik itu dalam hal manajemen keorganisasian

maupun pencapaian prestasi. UKM Sepak Bola UNNES melakukan latihan lima kali dalam satu minggu yang meliputi latihan fisik dan teknik sebagai pendukung strategi. UKM Sepak Bola UNNES ditangani oleh pelatih atau dosen yang secara keterampilan sudah tidak diragukan lagi, maka sebagai objek penelitian UKM Sepak Bola UNNES dapat memberi data yang akurat.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis maupun praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk membuktikan adanya pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti.

1.5.2 Manfaat Praktis

Kepentingan paraktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini bias bermanfaat bagi :

1. Dapat mengukur pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah pada pemain UKM sepak bola UNNES.
2. Dapat memberikan masukan kepada pelatih tentang pentingnya latihan menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah.
3. Dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan yang sederhana. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak menang (Gifford, 2002:7). Menurut Agus Salim sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (2008:10). Sedangkan menurut Sukatamsi permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan *team*, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama *team* yang baik (1984:11). Sementara Faruq berpendapat permainan sepak bola adalah permainan regu atau tim yang menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku (2008:52).

Berdasarkan berberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan pengertian sepak bola adalah olahraga beregu atau tim yang dimaikan oleh dua tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan, masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain termasuk satu penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang.

2.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola (Sukatamsi, 1984:33).

2.2.1 Teknik Tanpa Bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, terdiri dari:

2.2.1.1 Lari cepat mengubah arah

Yang dimaksud lari cepat (*sprint*) dalam permainan sepak bola berbeda dengan lari cepat pada cabang olahraga atletik. Prinsip lari cepat pada sepak bola yaitu: 1) langkahnya pendek-pendek, paha diangkat setinggi-tingginya sehingga jumlah frekuensi langkahnya bertambah banyak, 2) badan atau togok tidak condong ke depan seperti di dalam lari jarak pendek (*sprint*) dalam atletik, sikap badan tegak supaya dengan mudah melihat lapangan lebih luas, dan mudah mengubah arah atau melakukan gerakan-gerakan lainnya misalnya berhenti mendadak, mengubah arah ke samping kanan atau ke samping kiri, segera lari mundur, dan seterusnya, 3) sudut siku lengan lebih lebar dan ayunan lengan agak terbuka ke belakang, gunanya untuk menjaga keseimbangan badan, 4) Titik berat badan selalu dekat dengan tanah.

Pemain sepak bola harus dapat dengan mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal untuk dapat mencapai bola. Lari dengan langkah pendek-pendek pemain sepak bola dapat dengan mudah menguasai bola dengan baik, untuk kemudian mengolahnya, menggiring bola, menendang bola maupun melakukan gerak tipu dengan bola. Mengubah arah atau berhenti yaitu dengan

gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

2.2.1.2 Melompat atau meloncat

Di dalam permainan sepak bola untuk memenangkan posisi untuk mengejar bola, bola melambung di udara atau bola tinggi digunakan teknik melompat, melompat dengan ancang-ancang atau tanpa ancang-ancang (sikap berdiri).

1. Untuk dapat meloncat yang setinggi-tinginya digunakan dengan ancang-ancang lari kemudian bertolak dengan satu kaki atau dengan kedua kaki; akan tetapi lompatan ini jarang sekali dapat dilakukan karena tergantung dari situasi permainan.
2. Apabila kita berdiri dekat dengan pemain lawan, maka kesempatan untuk melompat dengan ancang-ancang lari dan bertolak dengan satu kaki tidak ada sama sekali, maka terpaksa harus bertolak tanpa awalan dengan kedua kaki untuk mencapai lompatan yang setinggi-tingginya.

2.2.1.3 Gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola adalah merupakan gerak tipu dengan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah arah lari, di dalam gerak tipu ini perlu diperhatikan adalah bahwa titik berat badan jangan terlalu jauh di pindahkan dari bidang vertikal badan. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura dari badan dan oleh lawan dianggap gerak yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya, dan pada saat itulah pemain harus segera melakukan gerakan yang sebenarnya.

2.2.1.4 Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang

Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan-gerakan pemain lawan. Maka sikap demikian dikatakan di dalam keadaan posisi start, start untuk menangkap bola atau berebut bola atau merampas bola dari lawan, dan seterusnya garakan-gerakan setelah menguasai bola.

2.2.2 Teknik Dengan Bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan yang dilakukan dengan bola, terdiri dari:

2.2.2.1 Mengenal bola

Untuk menjadi pemain yang baik, sebelum mempelajari teknik dengan bola terlebih dahulu harus mengenal sifat-sifat bola.

1. Bola berbentuk bundar, dengan demikian bola mudah bergulir atau bergerak kearah mana saja.
2. Bola bagian dalamnya dibuat dari bahan karet dan di dalamnya diisi dengan udara, oleh karena itu bola bersifat kenyal, hingga mudah memantul atau melenting ke mana-mana.

Karena bola berbentuk bundar dan bersifat kenyal (lentur) maka mudah sekali bergerak, bergulir, dan memantul-mantul ke mana-mana sehingga sukar untuk dijinakan atau dikuasai. Untuk menjinakan (menguasai) bola, maka perlu kepada anak-anak atau pemain pemula diperkenalkan terlebih dahulu dengan sifat-sifat dari bola.

2.2.2.2 Menendang bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1984:44).

Prinsip teknik menendang bola:

1. Kaki tumpu

   Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan.

a. Posisi kaki tumpu atau di mana harus meletakan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.
b. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

2. Kaki yang menendang

   Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

a. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak.
b. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

3. Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang, akan menentukan:

a. Arah dan jalannya bola; dan
b. Tinggi rendahnya lambung bola.

4. Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola.

a. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola, maka pada saat menendang bola badan tetap di atas bola dan badan agak sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau melambung sedang.
b. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

5. Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan kearah mana bola akan ditendang.

2.2.2.3 Menerima bola

Menerima bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai. Prinsip menerima bola: 1) lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, 2) kaki tumpu menerima seluruh berat badan, lutut ditekuk seikit, 3) bagian badan atau bagian kaki yang dipergunakan untuk menmerima bola, pada waktu kontak dengan bola digerakan mengikuti arah lintasan bola hingga bola berhenti atau bola tidak mental (mantul) dan berhenti dekat badan, selanjutnya bola dikuasai, dan 4) sebelum menerima bola harus segera dipikirkan bola akan diapakan setelah dikuasai, dioperkan kepada teman, digirng atau ditembakkan kea rah mulut gawang lawan.

2.2.2.4 Menggiring bola

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Prinsip-prinsip menggiring bola:

1. Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol.

2. Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Beberapa kegunaan teknik menggiring bola:

1. Untuk melewati lawan.
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

2.2.2.5 Menyundul bola

Dalam bermain sepak bola menyundul bola dipergunakan untuk :

1. Meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman;
2. Memasukkan bola ke mulut gawang lawan untuk membuat gol;
3. Memberikan umpan kepada teman untuk membuat gol; dan
4. Menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan.

Dasar-dasar teknik menyundul bola:

1. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata menuju ke arah bola.
2. Otot-otot leher dikuatkan, untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala ke atas kening di bawah rambut kepala.
3. Badan digerakkan, ditarik ke belakang melengkuang pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
4. Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti gerak lanjutan untuk segera mencari posisi.

2.2.2.6 Melempar bola

Menurut peraturan, melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan:

1. Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala;
2. Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Dan di dalam melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntunganya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *offside*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan. Prinsip-prinsip melemparkan bola:

1. Sikap berdiri, kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang ke muka-belakang atau kedua kaki kangkang ke samping kiri-kanan, dengan kedua lutut kaki sedikit ditekuk.
2. Cara memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari dijarangkan (direnggangkan). Jari-jari yang di belakang bola ialah ibu jari tangan kanan bertemu ibu jari tangan kiri, dan ujung jari telunjuk tangan kanan bertemu ujung jari telunjuk tangan kiri, sedang jari-jari yang lain memegang bola di bagian samping bola.
3. Cara melempar bola

   Kedua tangan dengan bola diangkat di atas belakang kepala, pandangan mata ke arah teman yang akan diberi operan bola. Waktu akan melemparkan bola, badan ditarik ke belakang sehingga badan melengkung pada perut. Waktu melemparkan bola, dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dibantu kedua lutu yang diluruskan, badan digerakan seolah-olah dijatuhkan ke depan bersamaan bola dilepaskan.
4. Gerak lanjutan ialah berdiri di atas kedua kaki di atas ujung-ujung jari kaki tetap di atas tanah dan setrusnya diteruskan dengan gerakan lari untuk mencari posisi.

Melempar bola dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

1. Tanpa ancang-ancang, dilakukan dengan berdiri di tempat;
2. Dengan ancang-ancang, yaitu dengan awalan lari 3-5 langkah di belakang garis batas.

2.2.2.7 Teknik gerak tipu dengan bola

Gerak tipu dilakukan apabila seorang pemain sedang menguasai bola berusaha melewati lawan dengan melakukan gerakan yang tidak sebenarnya (= merupakan penafsiran yang salah). Dengan gerakan atau reaksi lawan yang salah ini, pemain pembawa bola segera melakukan gerakan yang sebenarnya. Gerakan tipu tidak bisa diseragamkan, karena sangat tergantung pada kecakapan atau keterampuilan *individu* (perorangan). Walaupun demikian dasar-dasar dari teknik gerak tipu dapat diajarkan.

Dasar-dasar gerak tipu dengan bola. Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan badan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Dan setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan.

Berdasarkan letak pemain terhadap lawan maka gerak tipu dapat dibedakan menjadi: 1) Gerak tipu posisi pemain berhadap-hadapan dengan lawan; 2) gerak tipu posisi pemain membelakangi lawan; dan 3) gerak tipu posisi pemain di sisi lawan.

2.2.2.8 Merampas bola

Merampas bola (*tackling*) ialah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor-faktor keberanian,

kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan (belakang) di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan (pemain penyerang). Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya. Prinsip-prinsip teknik merampas bola: 1) menempatkan diri sedekat mungkin dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola, 2) pandangan selalu pada bola, sebab yang dirampas bolanya, 3) perhatikan langkah kaki serta gerak tipu lawan, 4) perhatikan kapan atau ketepatan waktu dalam merampas bola, yaitu pada saat lawan kehilangan keseimbangan badan atau jauh dari bola, waktu akan mengoperkan bola atau waktu akan menembakkan bola ke gawang, 5) penggunaan bagian kaki yang akan digunakan untuk merampas bola.

Teknik merampas bola terdiri dari: 1) Merampas bola dengan memblok dengan cara (menggunakan kaki bagian dalam dari depan, menggunakan sol sepatu dari depan-samping, dan menggunakan kaki bagian dalam dari samping), 2) merampas bola mendorong dengan bahu, 3) merampas bola dengan meluncur, 4) merampas bola denmgan meluncur memblok.

2.2.2.9 Teknik khusus penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang adalah teknik-teknik yang dilakukan oleh penjaga gawang. Ada beberapa teknik khusus penjaga gawang, diantaranya terdiri dari:

1. Sikap dalam keadaan siaga
2. Teknik menangkap bola bawah atau bola bergulir di atas tanah dengan sikap: a) Berdiri kedua kaki dirapatkan, b) jongkok berlutut ke arah depan, c) jongkok berlutut ke arah samping, dan d) berlutut kedua kaki rapat.

3. Menangkap bola dari atas: a) menangkap bola setinggi antara perut dan dada, b) menangkap bola setinggi antara dada dan kepala, dan c) menangkap bola melayang di atas kepala.
4. Meninju bola: a) Meninju bola dengan dua tangan dan b) meninju bola dengan satu tangan.
5. Menepis bola
6. Menerkam bola
7. Melayang menangkap bola
8. Melempar bola: a) Melempar bola dari samping atas kepala untuk operan jarak dekat, b) melempar bola dari samping badan untuk operan jarak jauh, dan c) melempar bola menggulir di atas tanah.
9. Menendang bola: a) menendang bola dengan *volley* dan b) menendang bola dengan setengah *volley*.

2.3 Teknik menendang bola

Menurut Sukatamsi (1984:44) menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

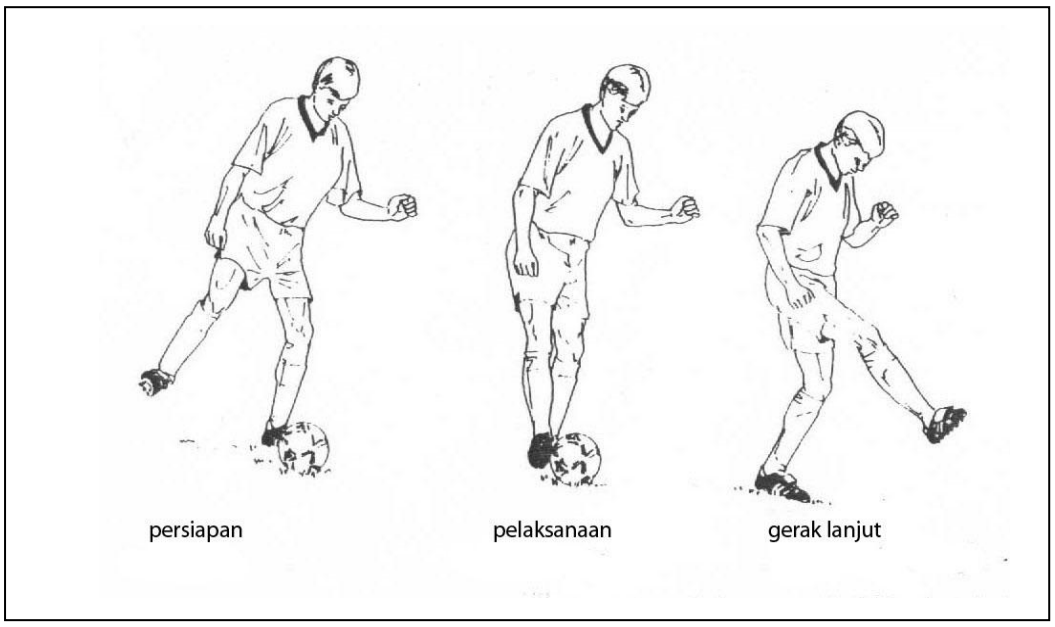
2.3.1 Macam-macam tendangan

Dalam permainan sepak bola teknik yang paling sering digunakan adalah menendang bola. Menendang bola dapat digunakan untuk memberi umpan kepada teman, untuk menghalau bola, dan dapat juga untuk usaha memasukan bola ke gawang. Ada berbagai macam tendangan yang dilakukan dalam permainan sepak bola. Menurut Sukatamsi (1984:47) beberapa macam tendangan tersebut diantaranya sebagai berikut:

2.3.1.1 Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola:

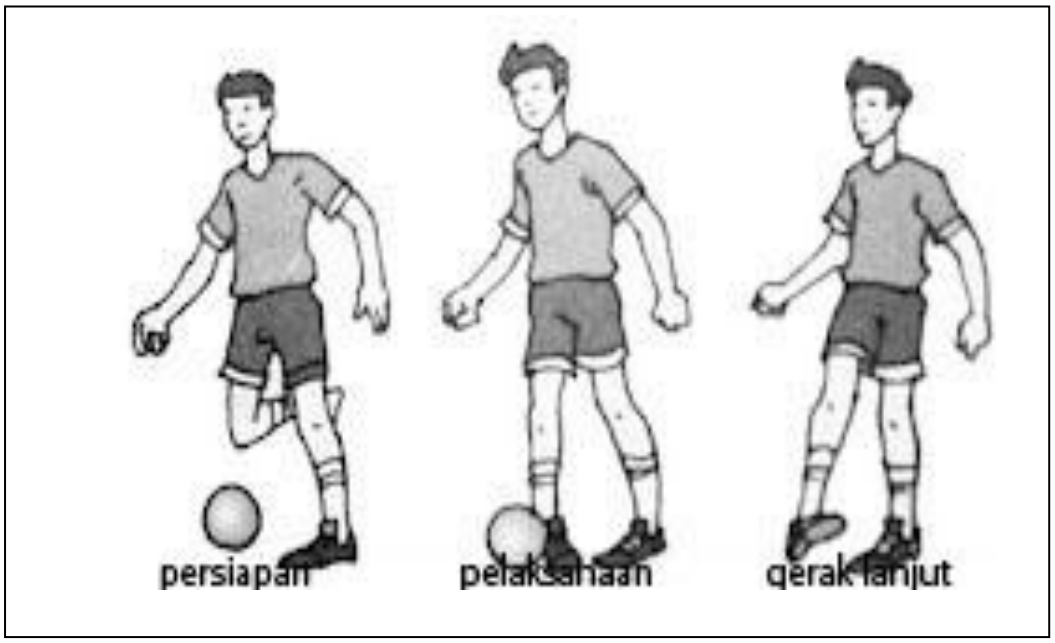
Dalam melakukan tendangan, ada beberapa bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menurut Sukatamsi (1984:47) bagian kaki tersebut diantaranya yaitu:

1. Dengan kaki bagian dalam



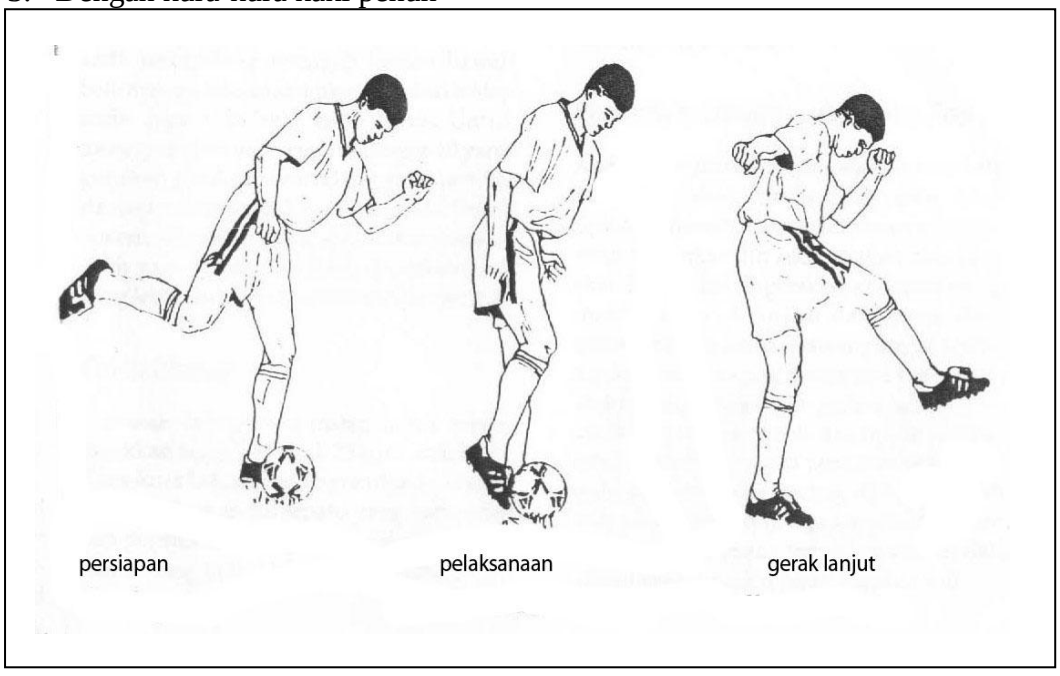
Gambar 2.1 Tendangan menggunakan kaki bagian dalam (Sukatamsi, 1984:52)

2. Dengan kura-kura bagian luar



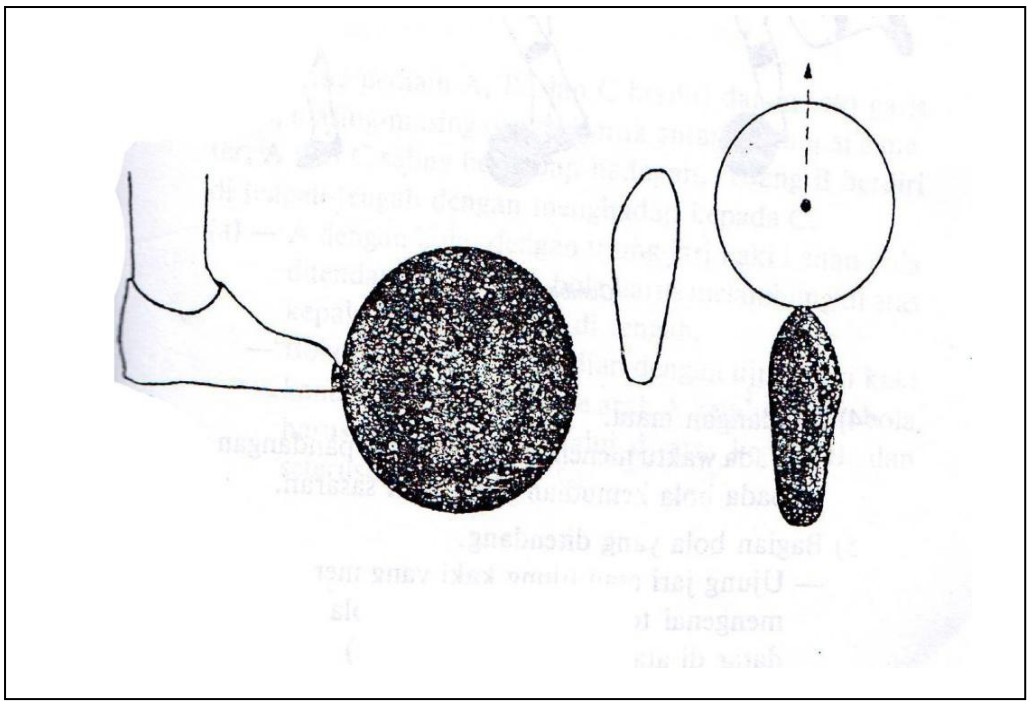
Gambar 2.2 Tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, 1984:103)

3. Dengan kura-kura kaki penuh



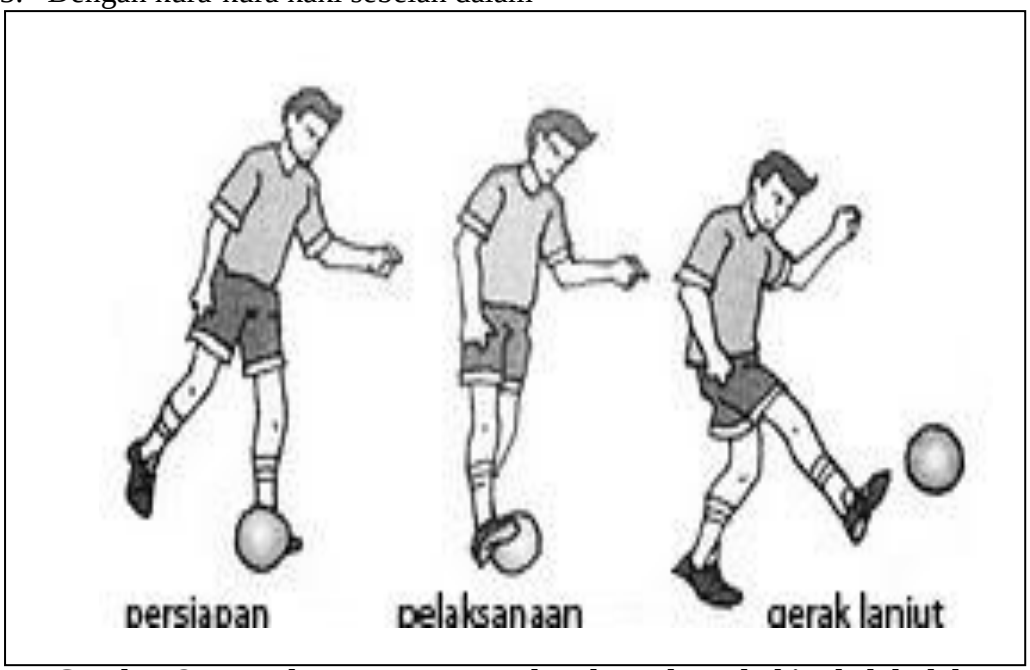
Gambar 2.3 Tendangan menggunakan kura-kura kaki penuh (Sukatamsi, 1984:108)

4. Dengan ujung jari



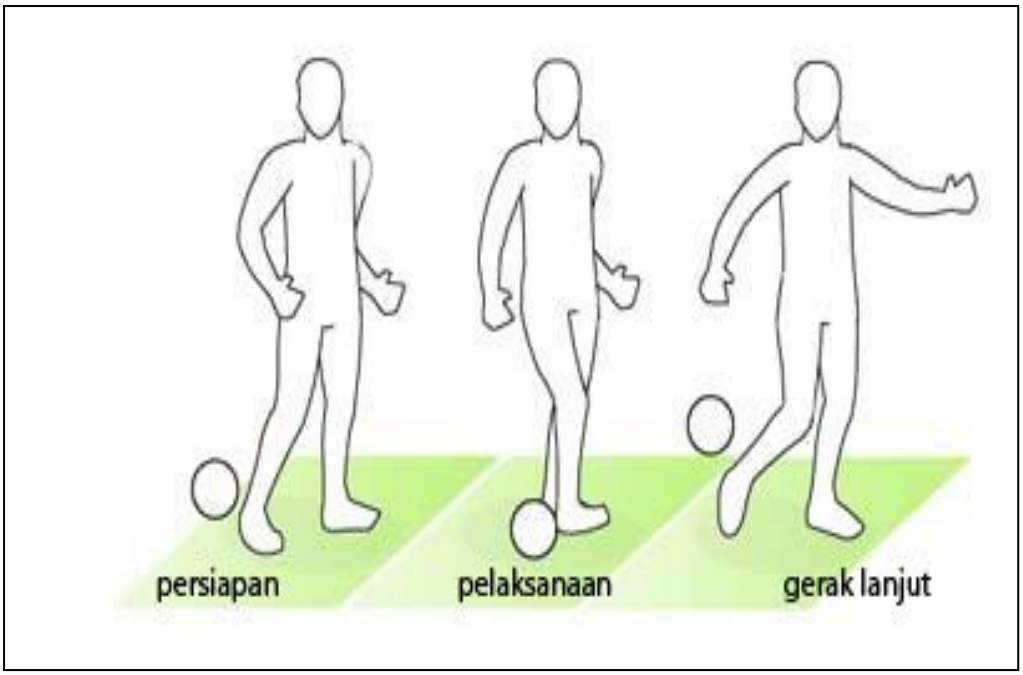
Gambar 2.4 Tendangan menggunakan ujung jari (Sukatamsi, 1984:113)

5. Dengan kura-kura kaki sebelah dalam



Gambar 2.5 Tendangan menggunakan kura-kura kaki sebelah dalam
(Sukatamsi, 1984:118)

6. Dengan tumit (jarang digunakan)



Gambar 2.6 Tendangan menggunakan tumit

2.3.1.2 Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan

Ada beberapa kegunaan atau fungsi dari tendangan, diantaranya:

1. Untuk memberikan operan bola kepada teman;
2. Untuk menembakan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan;
3. Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan; dan
4. Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti).

2.3.1.3 Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, tendangan dibedakan menjadi tiga macam yaitu :

1. Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut;
2. Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala; dan
3. Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.

2.3.1.4 Atas dasar arah putaran dan jalannya bola

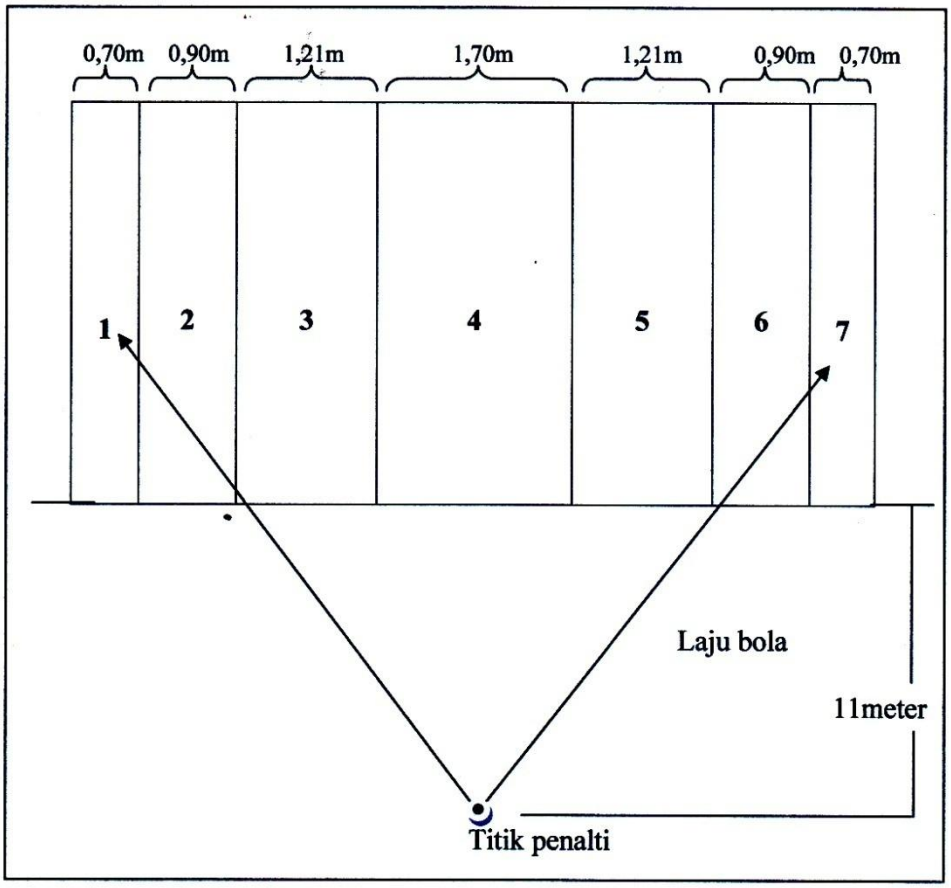
Atas dasar arah putaran dan jalannya bola, tendangan dibedakan menjadi dua macam yaitu:

1. Tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang
2. Tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal.

2.4 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap yaitu menendang bola dari titik penalti dimana sasarannya satu arah saja. Untuk melakukan latihan tendangan ini bola yang ditendang diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor. Peserta diberi pilihan untuk menentukan sasaran yaitu nomor 1 atau nomor 7, hal ini dikarenakan sasaran nomor 1 dan 7 merupakan jarak

terjauh dari jangkauan penjaga gawang. Tiap peserta melakukan tujuh kali tendangan.



Gambar 2.7 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap

2.4.1 Kelebihan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap

Kelebihan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap yaitu kelebihan atau keuntungan yang terdapat dalam melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap. Ada beberapa kelebihan dalam melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap, diantaranya yaitu :

1. Pada latihan ini penekanan ketepatan dalam mengarahkan bola ke satu sasaran saja, sehingga latihan lebih terfokus.
2. Di samping pada satu sasaran, latihan ini juga bisa memberikan rangsangan secara otomatisasi pada satu sasaran.

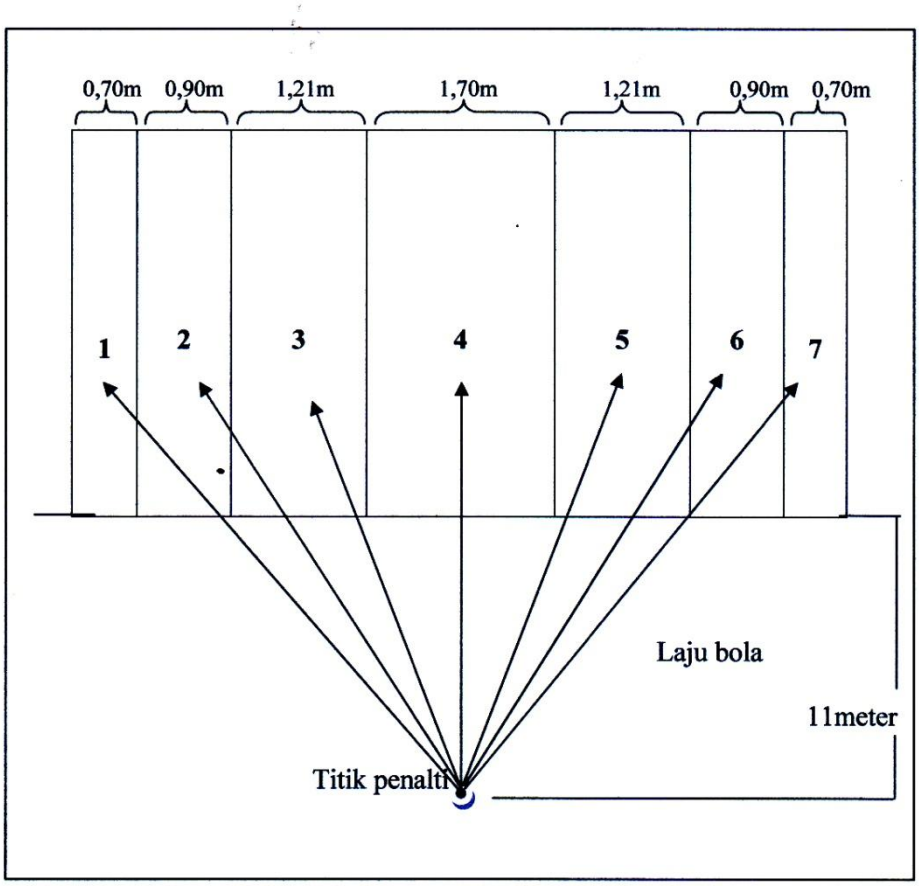
2.4.2 Kekurangan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap

Kekurangan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap yaitu kekurangan yang terdapat dalam melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap. Adapun beberapa kekurangan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap yaitu :

1. Pada latihan tendangan menggunakan sasara tetap tidak terdapat perpindahan arah sasaran, sehingga latihan yang mengarah kecermatan dan ketelitian kurang mendukung.
2. Sulit untuk mengatur tendangan penalti ke berbagai arah saat berada dalam permainan sepak bola yang sesungguhnya karena terbiasa dengan satu sasaran saja.
3. Pemain hanya terlatih untuk menguasai gerakan menendang bola dengan satu sasaran saja sehingga arah tendangan hanya terpusat pada satu titik saja.
4. Arah tendangan sudah ditentukan dan dilakukan secara berulang-ulang tanpa berpindah kearah yang lain sehingga dapat menimbulkan kejenuhan.
5. Pemain kurang mempunyai naluri untuk menendang bola kearah yang lain karena sudah terbiasa dengan satu sasaran saja.

2.5 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah yaitu menendang bola dari titik penalti dengan beberapa sasaran. Sasaran menggunakan gawang yang dibagi menjadi tujuh daerah sasaran. Peserta melakukan tujuh kali tendangan dengan arah sasaran yang berubah. Dalam penelitian ini peserta diberi kebebasan untuk mengarahkan bola ke daerah sasaran, namun arah sasarannya harus selalu berubah.



Gambar 2.8 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah

2.5.1 Kelebihan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah

Kelebihan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah yaitu kelebihan atau keuntungan yang terdapat dalam melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah, diantaranya yaitu :

1. Adanya perpindahan sasaran dari 1 sampai 7 sasaran akan lebih mendukung kearah kecermatan dan ketelitian karena sasarannya lebih banyak dan berpindah-pindah.
2. Akan mudah mengarahkan bola ke berbagai arah karena telah terbiasa menendang dengan sasaran yang berpindah-pindah.
3. Terdapat variasi dalam latihan menendang bola sehingga tidak mengakibatkan kejenuhan dalam latihan.
4. Pemain lebih mempunyai naluri untuk menendang bola keberbagai arah yang dikehendaki.
5. Dengan adanya perpindahan arah tendangan, latihan yang mengarah pada kecermatan dan ketelitian lebih mendukung dibandingkan latihan tendangan penalti meggunakan sasaran tetap.

2.5.2 Kekurangan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah

1. Dituntut adanya pengkoordinasian untuk mengarah pada sasaran harus lebih teliti dibandingkan dengan sasaran tetap karena menggunakan berbagai arah sasaran.
2. Pada latihan ini penekanan ketepatan dalam mengarahkan bola lebih dari satu sasaran, sehingga latihan kurang terfokus (Pranoto, 2007:23).

2.6 Akurasi

Menurut Pamungkas akurasi merupakan keakuratan, ketepatan, kejituan dan kecermatan dalam menyongsong, menyundul dan menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri (2009:40). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia akurasi adalah kecermatan; ketelitian; ketepatan (2002:25).

2.7 Tendangan Penalti

Ada beberapa pendapat mengenai tendangan penalti. Tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik penalti, tanpa adanya gangguan atau hadangan dari pemain lawan. Bila tendangan penalti dijatuhkan, hanya wasit, penjaga gawang dan eksekutor tendangan penalti yang diperbolehkan berada di daerah penalti sampai eksekutor tendangan penalti menyentuh bola. Tendangan ini dilakukan tepat 11 meter dari gawang (Pamungkas, 2009:169). Menurut Koger tendangan penalti adalah hukuman jika tim yang bertahan melakukan kesalahan berat di dalam kotak penaltinya (2007:123). Ada 10 macam pelanggaran yang menyebabkan terjadinya tendangan penalti yaitu : 1) menendang atau mencoba menendang lawan, 2) menjegal atau mencoba menjegal lawan, 3) melompat kearah lawan, 4) menabrak lawan, 5) memukul atau mencoba memukul lawan, 6) mendorong lawan, 7) mentackle/menyerang lawan guna mendapatkan bola dengan menyentuh lawan sebelum menyentuh bola., 8) menahan/memegang lawan, 9) meludahi lawan, 10) memegang bola dengan

sengaja (kecuali bagi penjaga gawang dalam daerah penaltinya sendiri) (PSSI, 2002:54).

Sedangkan Gifford berpendapat tendangan penalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan di lakukan dari titik penalti (2002:58). Sementara Rohim berpendapat tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikenakan terlepas dari pisisi bola. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti 11 m di depan dan di tengah gawang (2008:38).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan penalti adalah tendangan bebas yang dilakukan dari titik penalti dengan jarak 11 meter tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan sebagai hukuman dari palanggaran yang dilakukan seorang pemain di daerah kotak penaltinya sendiri.

2.8 Kerangka Berfikir

Sepak bola merupakan olahraga beregu atau tim yang terdiri dari dua tim yang berlawanan. Masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain termasuk satu penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepak bola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang.

Akurasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Pemain yang memiliki tingkat akurasi tendangan yang tinggi akan berpeluang lebih besar untuk mencetak gol dibandingkan pemain yang memiliki tingkat akurasi rendah.

Tujuan utama permaianan sepak bola adalah mencetak gol, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat akurasi yang tinggi baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan seorang penjaga gawang sekalipun. Seorang penjaga gawang juga harus memiliki tingkat akurasi tendangan yang tinggi, hal ini dikarenakan awal serangan sebuah tim sering dimulai dari seorang penjaga gawang yang memberi umpan pada rekannya. Pada saat melakukan tendangan penalti juga bukan hanya pemain depan, tengah, dan belakang saja yang ditunjuk pelatih untuk menendang, bahkan penjaga gawang juga bisa ditunjuk pelatih untuk menendang penalti atau tendangan bebas.

Tingkat akurasi tendangan penalti yang tinggi dapat diperoleh dengan latihan yang rutin. Latihan rutin yang dibutuhkan untuk memperoleh tingkat akurasi yang tinggi misalnya:

1. Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap yaitu latihan dengan menggunakan satu sasaran saja.

2. Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah yaitu latihan dengan menggunakan beberapa sasaran, dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga sasaran.

2.9 Hipotesis

Berdasarkan pada uraian dalam landasan teori maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti
2. Ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti
3. Ada perbedaan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Syarat mutlak dalam penelitian adalah metode penelitian. Baik buruknya penelitian atau berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada metode penelitiannya, maka diharapkan dalam metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan. Dalam memilih metode penelitian yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan harapan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena data yang ingin diteliti belum ada atau baru akan ditimbulkan, seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu jika peneliti ingin mengetahui gambaran data secara sengaja ditimbulkan, maka penelitiannya berbentuk eksperimen (2006:14).

3.2 Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (2006:130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1988:182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimasudkan untuk diselidiki disebut populasi atau *universum*. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling

sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Sepak Bola UNNES tahun 2012 yang berjumlah 27 orang dan mempunyai usia 19 – 21 tahun.

3.3 Sampel Penelitian

Menurut Arikunto sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (2006:131). Sampel pada dasarnya ditentukan oleh peneliti sendiri berdasarkan pertimbangan, tujuan, hipotesis, metode, instrumen penelitian pertimbangan waktu, tenaga dan biaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampel* yaitu pemilihan sampel secara acak. Sampel pada penelitian ini adalah pemain UKM Sepak Bola UNNES tahun 2012 yang berjumlah 20 orang.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006:118). Variabel didefinisikan sebagai gejala yang bervariasi baik dalam jenis maupun dalam klasifikasi tingkatnya. Dalam penelitian ini ada dua variable yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap (X1) dan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah (X2). Sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah akurasi tendangan penalti pada pemain UKM Sepak Bola UNNES tahun 2012.

3.5 Rancangan Penelitian

Setelah mendapatkan sampel sebanyak 20 orang dengan cara *random sampling* maka tahap berikutnya dilakukan tes awal tendangan penalti kepada sampel dengan diberitahu terlebih dahulu cara-cara pelaksanaannya.

3.5.1 Tes awal

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan sampel. Sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai sampel selama *threatment* atau perlakuan selama 15 kali pertemuan.

3.5.2 Pelaksanaan program latihan

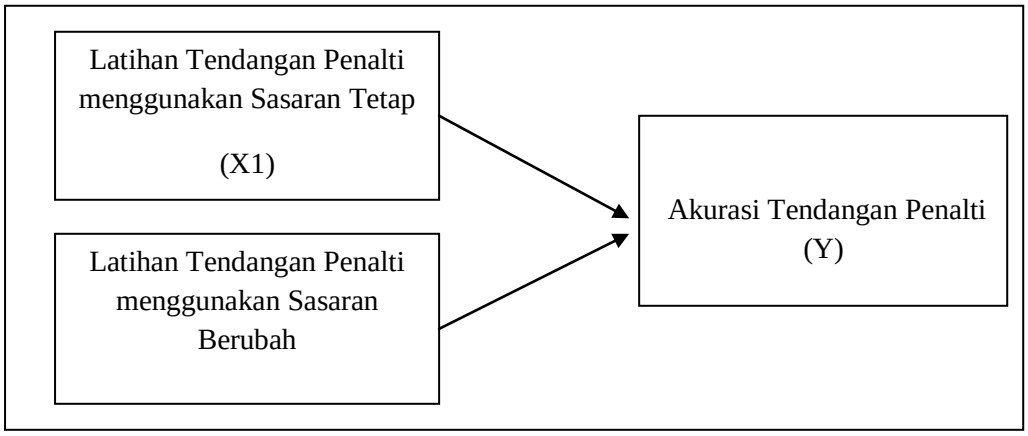
Program latihan adalah jumlah pertemuan yang diadakan atau suatu pelaksanaan selama penelitian berlangsung. Dalam penelitian ini direncanakan ada 15 kali pertemuan atau perlakuan, ditambah dua kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir, sehingga jumlah keseluruhan 17 kali pertemuan.

3.5.3 Tes akhir

Tes akhir bertujuan untuk memperoleh data setelah dilakukan *threatment* sebanyak 15 kali pertemuan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau *corelational desaign*. Adapun desain yang dimaksud dapat dilihat dalam diagram berikut:

Bagan 3.1

Rancangan Penelitian



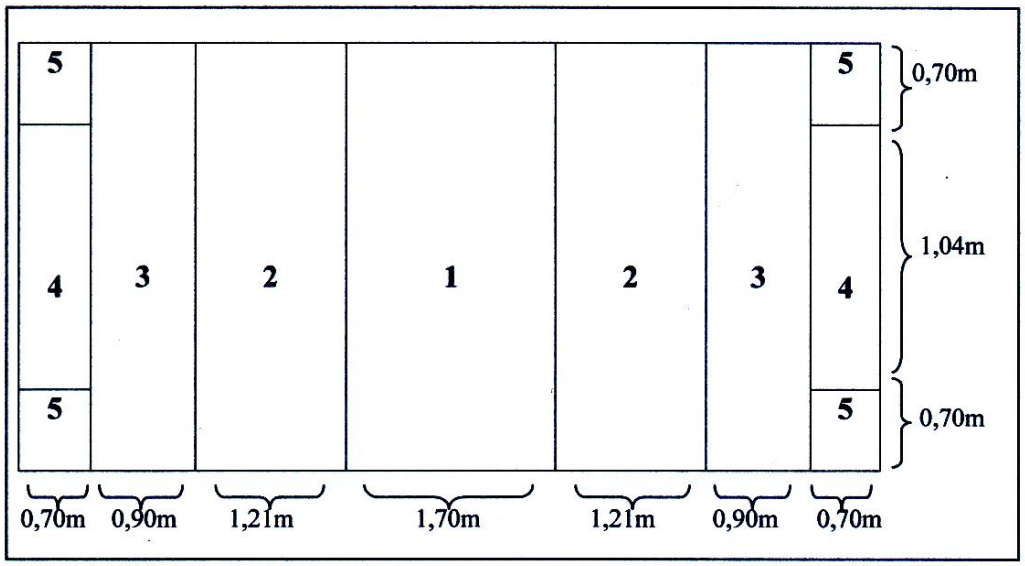
3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunkan gawang yang diberi nomor-nomor yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini instrument tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran yang diterbitkan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (Agus Maria Novianto, 2006:38).

Untuk gawang normal lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter dibagi menjadi sebelas bidang dengan batas tali dan masing-masing bidang sasaran diberi nilai. Instrumen yang baik adalah instrument yang dapat dipertanggung jawabkan atas hasil yang telah memenuhi syarat-syarat instrument yang mempunyai validitas dan reliabilitasnya.

Instrumen adalah alat bantu yang dipakai pada saat penelitian untuk memperoleh data yang akurat. Suatu instrumen mempunyai tingkat validitas dan

reliabilitas yang tinggi apabila memiliki koefisien korelasi dari pengukuran pertama dan kedua atau r_{xy} lebih besar dari 0,6. Pada instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77. Dengan demikian tingkat validitas dan reliabilitas pada instrumen ini termasuk kategori tinggi.



Gambar 3.1 Instrumen tes menembak bola kesasaran (Depdikbud, 1994:4)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menganalisa data yang diperoleh. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen ini menggunakan metode M-S (*match subyek*). Menurut Sutrisno Hadi (2004:511) bahwa *match subyek* sudah ditentukan sekaligus berarti group *matching* karena hakekat *matching* sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan, subyek-subyek (*pair of subyek)* masing-masing grup eksperimen dan kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu.

Dalam penelitian ini ada dua macam data yang diambil, yaitu : data *Pre-Test* dan *Post-Test*. Data *Post-Test* diambil setelah *treatment* penelitian dilakukan sebanyak 15 kali. Data *Post-Test* inilah yang nantinya akan dianalisis sebagai hasil penelitian. Faktor-faktor lain yang sangat penting dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data sebab berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Adapun cara yang dipakai untuk memperoleh data yaitu dengan tes dan pengukuran sebagai berikut:

3.7.1 Test Awal (Pre test)

Test awal *(pre test)* adalah test untuk mengukur kemampuan sampel sebelum mendapat latihan-latihan. Kemudian hasil yang diperoleh dipakai sebagai pedoman untuk menentukan kelompok eksperimen yang akan mendapatkan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan kelompok kontrol yang akan mendapat latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

Tujuan pelaksanaan tes awal adalah untuk membagi dua kelompok yang setara dan untuk mengukur akurasi tendangan penalti sampel. Selanjutnya dari nilai yang sudah dirangking tersebut di pasangkan dengan rumus "A-B-B-A" sehingga akan mendapatkan 10 sampel kelompok kontrol dan 10 sampel kelompok eksperimen.

3.7.2 Perlakuan atau Latihan

Prinsip latihan dalam latihan ini untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti. Untuk melatih suatu keterampilan dibutuhkan jangka waktu tertentu agar diperoleh hasil yang bermanfaat. Penelitian ini menggunakan frekuensi latihan

untuk satu minggu lima kali latihan dengan jumlah pertemuan sebanyak 15 kali tatap muka.

3.7.3 Test Akhir *(Post test)*

Setelah menjalani latihan selama 15 kali tatap muka untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, Test yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi tendangan penalti, dimana sampel dari tiap-tiap kelompok melakukan lima kali tendangan. Hasil akhir dari tes ini adalah penjumlahan skor dari lima tendangan penalti yang dilakukan. Metode penelitian ini dilakukan pada atlet UKM Sepak Bola UNNES tahun 2012.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urut-urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan *treatment* dan tes akhir setelah dilakukan *treatment.*

Dari nilai akhir akurasi tendangan penalti yang telah diperoleh, kemudian diuji kebenarannya menggunakan *t-tes*. Untuk mengetahui signifikansi atau tidaknya perbedaan *mean* dari *sample* yang ber*korelasi* ada dua cara yaitu dengan rumus pendek (*short method*) dan rumus panjang (*long method*). Pada pengolahan data ini penulis menggunakan rumus pendek dengan pertimbangan rumus ini lebih singkat dan sederhana. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes, selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan rumus statistik dengan teknik analisis data

dengan menggunakan *t-test* rumus pendek pada taraf signifikansi 5% dan db (N-1).

Tabel 3.1

Persiapan perhitungan statistik dengan pola M-S

No.	Pasangan Subjek	X_k	X_e	D (X_e-X_k)	D (D-MD)	d^2
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1. 2. 3. 4. . . Dst						
N	Jumlah	ΣX_k	ΣX_e	ΣD	Σd	Σd^2

Keterangan:

X_k : Nilai kelompok kontrol

X_e : Nilai kelompok eksperimen

ΣD : Jumlah perbedaan dari tiap-tiap pasangan yang diperoleh dari selisih kelompok control dengan kelompok eksperimen

Σd : Perbedaan masing-masing pasangan yang diperoleh dari selisih D (deviasi) dengan MD (mean deviasi)

Σd^2 : Kuadrat dari perbedaan masing-masing pasangan

Langkah-langkah pengerjaan tabel statistik:

1. Tiap-tiap pasangan dari kelompok dimasukkan dalam kolom 2 sesuai dengan nomor urut
2. Nilai tes akhir dari kelompok kontrol dimasukkan dalam kolom X_k
3. Nilai tes akhir dari kelompok eksperimen dimasukkan dalam kolom X_e
4. Untuk mengisi kolom D berasal dari nilai kelompok kontrol dikurangi nilai kelompok eksperimen atau X_k-X_e
5. Untuk mengisi kolom d berasal dari nilai D-MD, dan MD diperoleh dari:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Harus dicek $\sum D = \sum (X_k - X_e)$ dan d = 0,0.

6. Kemudian setiap kolom dicari jumlahnya dan dalam rekapitulasi nilai-nilai MD, Σd^2 dan N.

Dalam penelitian ini analisis data yang akan digunakan adalah *t-test*, yaitu mencari perbedaan dari dua latihan dalam pola M-S (*maching by subject*) dengan taraf signifikansi 5%, rumusnya adalah:

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

Keterangan:

MD = *Mean differences*

d = *Deviasi individual* dari MD

N = Jumlah subyek (Sutrisno Hadi, 2004: 487)

Sebelum analisis data dilaksanakan, terlebih dahulu penulis mengubah hipotesis alternatif (Ha) yaitu: “Ada Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012” diubah menjadi hipotesis nihil (Ho) yaitu: Tidak ada Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012. Untuk selanjutnya hipotesis nihil (Ho) akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikansi 5%.

Guna mengetahui pengaruh yang lebih baik dari kedua latihan yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah dilakukan dengan cara melihat besarnya *mean* yang diperoleh dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Jika Xk > Xe, maka latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih baik dari pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah, dan sebaliknya jika Xk < Xe, maka latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah lebih baik dari pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan ssaran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012.

Secara keseluruhan kegiatan penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, pertama adalah kegiatan *pre test* dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal sampel sekaligus digunakan untuk membagi sampel kedalam 2 kelompok (kelompok eksperimen yang akan diberi latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan kelompok kontrol yang akan diberi latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah). Pada tahap selanjutnya diberikan *treatment* latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap pada kelompok eksperimen dan sasaran berubah pada kelompok kontrol masing-masing sebanyak 15kali pertemuan. Setelah dilakukan *treatment* tahap terakhir diadakan *post test* untuk mengukur kemampuan akurasi tendangan penalti dari sampel yang sudah mengikuti *treatment.* Adapun deskripsi dari data hasil *pre test* dan *post test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test*.

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

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

Tabel 4.1

Skor Hasil Tes Awal Kemampuan Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	10	11,40	2,80	15	6
Kontrol	10	11,20	2,57	14	6

Sumber: data penelitian 2012

Tabel di atas menunjukan bahwa rata-rata hasil tes awal kemampuan tendangan penalti kelompok eksperimen sebesar 11,40 dengan standar deviasinya 2,80 dengan skor tertinggi 15 dan skorterendah 6, sedangkan rata-rata hasil tes awal kemampuan kelompok kontrol sebesar 11,20 dengan standar devisi 2,57 dengan skor tertinggi 14 dan skor terendah 6.

Setelah diberikan *treatment* berupa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap kelompok eksperimen dan sasaran berubah terhadap kelompok kontrol selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) kemampuan tendangan penalti untuk mengetahui perbeaan kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan tendangan penalti.

Tabel 4.2

Skor Hasil Tes Akhir Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	10	16,90	2,85	21	12
Kontrol	10	13,70	3,13	20	7

Sumber: data penelitian 2012

Tabel di atas menunjukan bahwa rata-rata hasil tes akhir tendangan penalti kelompok eksperimen yang diberikan latihan denngan menggunakan sasaran tetap sebesar 16,90 dengan standar deviasi 2,85 dengan skor tertinggi 21 dan skor terendah 12, sementara itu rata-rata hasil tes akhir tendangan penlti kelompok kontrol yang diberikan latihan menggunakan sasaran berubah sebesar 13,70 dengan standar deviasi 3,13 dengan skor tertinggi 20 dan skor terendah 7.

Berdasarkan hasil di atas kelompok eksperimen yang diberikan latihan menggunakan sasaran tetap memiliki kemampuan akurasi tendngan penalti yang lebih baik dari kelompok kontrol yang diberikan latihan menggnakan saaran berubah.

4.1.2 Pengolahan Data

4.1.2.1 Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunkan Sasaran Tetap Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM

Sepak Bola UNNES Tahun 2012 dilakukan uji *mean pre test* dan *post test*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap Terhadap Akurasi Tendangan Penalti

Data	N	Rata-rata	Perbedaan *Mean*	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre Test	10	11,40	5,50	8,73	2,262	Berbeda signifikan
Post Test	10	16,90				

Sumber: data penelitian 2012

Dari hasil di atas diketahui perbedaan *mean* sebesar 5,50. Dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 8,73 \geq t_{tabel} = 2,262$ sehingga hasilnya adalah beda signifikan.

Berasarkan uji perbandingan *mean pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap mempunyai hasil M *post test* – M *pre test* = 16,90 – 11,40 = 5,50 atau t_{hitung} sebesar 8,73, sehingga dapat diketahui bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap berpengaruh terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012.

4.1.2.2 Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012.

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012 dilakukan uji mean *pre test* dan *post test*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti

Data	N	Rata-rata	Perbedaan *Mean*	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre Test	10	11,20	2,50	2,358	2,262	Berbeda signifikan
Post Test	10	13,70				

Sumber: penelitian 2012

Dari hasil diatas diketahui mean perbedaan sebesar 2,50. Dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 2,358 \geq t_{tabel} = 2,262$ sehingga hasilnya beda signifikan.

4.1.2.3 Uji Perbedaan Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012.

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012 dilakukan dengan uji mean *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.5 uji perbedaan Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Latihan tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti

Kelompok	N	Rata-rata	Perbedaan Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	10	16,90	3,20	2,54	2,262	Beda signifikan
Kontrol	10	13,70				

Sumber : penelitian 2012

Dari hasil diatas diketahui mean perbedaan 3,20. Dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 2,54 \geq t_{tabel} = 2,262$ sehingga hasilnya beda signifikan.

4.1.3 Analisis Hipotesis

4.1.3.1 Uji hipotesis pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

Uji hipotesis pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012 menunjukan bahwa rata-rata hasil *pre test* 11,40 dan *post test* 16,90 pada kelompok eksperimen yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap. Hasil tersebut menunjukan bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap mempunyai pengaruh terhadap hasil akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012 **ditolak**.

4.1.3.2 Uji hipotesis pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

Uji hipotesis pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012 menunjukan bahwa rata-rata hasil *pre test* 11,20 dan *post test* 13,70 pada kelompok kontrol yaitu latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah. Hal itu menunjukan bahwa latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah mempunyai pengaruh terhadap hasil akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemaiin UKM sepak bola UNNES tahun2012 **ditolak**.

4.1.3.3 Uji hipotesis perbedaan pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan bahwa rata-rata *mean* kelompok eksperimen yaitu 16,90 dan pada kelompok kontrol 13,70. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah **ditolak**.

4.2 Pembahasan

Tendangan penalti merupakan cara yang paling baik untuk mencetak gol dibandingkan cara yang lain seperti sundulan, tendangan langsung ataupun tendangan bebas. Oleh sebab itu tendangan penalti perlu dilatih secara rutin untuk meningkatkan akurasi. Latihan tendangan penalti dapat dilakukan dengan latihan menggunakan sasaran tetap dan menggunakan sasaran berubah.

Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap menggunakan alat berupa gawang yang dibagi menjadi 7 dimana masing-masing bagian diberi nomor 1-7. Pada pelaksanaannya latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap hanya menggunakan satu sasaran saja, yaitu salah satu dari 2 bagian gawang yang paling samping. Dengan menggunakan satu sasaran saja maka latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih terfokus.

Pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah alat yang digunakan sama seperti latihan menggunakan sasaran tetap, namun pada pelaksanaannya latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah menggunakan 7 sasaran sehingga latihan kurang terfokus.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain UKM sepak bola UNNES tahun 2012.

2.1.2 Pada kedua kelompok tersebut sama-sama ada pengaruh yang signifikan, namun kelompok eksperimen yang melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

5.2 Saran

Dari simpulan diatas, penulis mempunyai saran untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola, diantaranya :

1. Dalam upaya meningkatkan akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola harus dilakukan dengan latihan yang rutin.
2. Dalam latihan tendangan penalti dapat dilakukan dengan latihan menggunakan sasaran tetap, karena memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan latihan menggunakan sasaran berubah, namun demikian tidak menutup kemungkinan

guru ataupun pelatih memberi latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah untuk variasi latihan agar tidak monoton dan membosankan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang : Aneka Ilmu.

Agus Maria Novianto. 2006. *Perbedaan Pengaruh Menembak Bola Tidak Langsung dan Langsung Diawali Mengiring Terhadap Ketepatan Tembakan Kegawang dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain PS. PERSISAK Kota Semarang 2006*. Skripsi. Semarang : UNNES

Agus Salim.2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung : NUANSA.

PSSI. 2002. *Laws Of The Game*. Jakarta : Bidang Sumber Daya PSSI

Gifford, Clive. 2002. *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta : Erlangga.

http://www.bisnis.com/articles/euro-2012-spanyol-vs-portugal-spanyol-menang-adu-penalti. 11 Oktober 2012.

http://www.bisnis.com/articles/euro-2012-menang-adu-penalti-4-2-lawan-inggris-italia-lolos-ke-semifinal. 11 Oktober 2012

http://www.bola.net/editorial/fakta-unik-sepanjang-pagelaran-euro-2012.html. 11 Oktober 2012

http://www.bola.net/champions/review-penalti-balotelli-selamatkan-city-50085d.html. 11 Oktober 2012

http://sport.detik.com/sepakbola/read/2012/09/20/103937/2027236/1033/4/6-penalti-di-matchday-i-liga-champions. 11 Oktober 2012

http://sport.detik.com/sepakbola/read/2012/07/18/192907/1968938/75/. 11 Oktober 2012

Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.

Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Surabaya : Gramedia Widiasarana Indonesia.

Pranoto. 2007. *Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola dengan Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Tembakan Kegawang pada PS. PUTRA PANDAWA Slawi Kab. Tegal Tahun 2007*. Skripsi. Semarang : UNNES.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. 1988. *Statistika Jilid2. Yogyakarta* : ANDI OFFSET

_____. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : ANDI OFFSET.

Tim Penyusun. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta : Balai Pustaka.

Tri Septa Agung Pamungkas. 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Jakarta : Trisan Grafika Jakarta.

Lampiran 1

SURAT PENETAPAN PEMBIMBING

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 85/FIK/2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Kepelatihan Olah Raga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Kepelatihan Olah Raga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Kepelatihan Olah Raga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tanggal 31 Januari 2012

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd,.M.Kes.
   NIP : 197109091998021001
   Pangkat/Golongan : III/a - Penata Muda
   Jabatan Akademik : Asisten Ahli
   Sebagai Pembimbing I

2. Nama : TRI TUNGGAL SETIAWAN, S.Pd, M.Kes.
   NIP : 196803021997021001
   Pangkat/Golongan : III/c - Penata
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : JOHAN PAMBUDI
NIM : 6301408079
Jurusan/Prodi : Ilmu Kepelatihan Olah Raga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik : TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 3 Februari 2012
DEKAN

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Pertinggal

6301408079
FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::...

Lampiran 2

SURAT IJIN PENELITIAN

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. : 5822/UN37.1.6/PL/2012
Lamp : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes UKM Sepakbola FIK UNNES
di UKM Sepakbola FIK UNNES

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: JOHAN PAMBUDI
NIM	: 6301408079
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik	: TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 14 November 2012
Dekan,

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

6301408079
FM-05-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 3

UNIT KEGIATAN MAHASISWA
SEPAKBOLA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Sek[illegible]gd. UKM UNNES Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229,
Telp. 085799831333

Semarang, 12 Desember 2012

Nomor : 24 /UKM/SB/UNNES/IX/2012
Hal : Balasan Penelitian

Kepada,
Yth. Ketua jurusan PKLO
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
Di tempat

Dengan hormat,
Menindak lanjuti permohonan ijin penelitian dari Universitas Negeri Semarang nomor : 5822 / UN37.1.6 / PL / 2012 tanggal 14 November 2012, menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama	: Johan Pambudi
NIM	: 6301408079
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Telah mengadakan penelitian pada pemain UKM Sepakbola UNNES pada tanggal : 20 November 2012 s/d 12 Desember 2012 dilapangan olahraga Universitas Negeri Semarang dengan judul ”*PENGARUH LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNNES TAHUN 2012”*

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya

Pendamping UKM Sepakbola	ketua UKM Sepakbola
Kumbul Slamet B. S.Pd, M.Kes	Lego Arif Kurniawan
NIP. 197109091998021001	NIM. 6301408076

Lampiran 4

DAFTAR NAMA SAMPEL PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012

No	No Tes	Nama
1	01	Andra Hermawan
2	02	Fery Ferial
3	03	Ryan
4	04	Ardian Wahyu
5	05	Jevis Adi
6	06	Irfan Marwa
7	07	Syahrizal
8	08	Damar
9	09	I Putu
10	10	Riza Habibi
11	11	Bhara Mada
12	12	Huda Muslimin
13	13	Syaiful Amri
14	14	Rizki Kurniawan
15	15	Erik
16	16	Joko
17	17	Vendika
18	18	Sarwo
19	19	Fatih
20	20	Hendra

Lampiran 5

DAFTAR *PRE TEST* TENDANGAN PENALTI PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012 DIAMBIL DARI 5 KALI TENDANGAN

No	No Tes	Nama	Tendangan					skor akhir
			1	2	3	4	5	
1	01	Andra Hermawan	3	4	0	2	4	13
2	02	Fery Ferial	0	2	3	0	1	6
3	03	Ryan	5	0	3	3	3	14
4	04	Ardian Wahyu	3	4	2	3	2	14
5	05	Jevis Adi	4	0	3	2	0	9
6	06	Irfan Marwa	0	3	4	4	2	13
7	07	Syahrizal	2	4	0	3	2	11
8	08	Damar	5	0	3	3	0	11
9	09	I Putu	2	1	0	0	3	6
10	10	Riza Habibi	3	2	2	0	4	11
11	11	Bhara Mada	2	3	0	4	0	9
12	12	Huda Muslimin	3	4	5	0	2	14
13	13	Syaiful Amri	4	4	0	3	2	13
14	14	Rizki Kurniawan	2	0	4	2	1	9
15	15	Erik	3	5	0	3	1	12
16	16	Joko	1	3	3	2	0	9
17	17	Vendika	4	2	2	0	4	12
18	18	Sarwo	2	4	3	2	0	11
19	19	Fatih	3	5	4	3	0	15
20	20	Hendra	4	3	3	4	0	14
Jumlah								226
Mean								11,3

Lampiran 6

DAFTAR RANGKING TES AWAL (*PRE TEST*) TENDANGAN PENALTI PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012

No	No Test	Nama Atlet	Skor
1	19	Fatih	15
2	3	Ryan	14
3	4	Ardian Wahyu	14
4	12	Huda Muslimin	14
5	20	Hendra	14
6	13	Syaiful Amri	13
7	1	Andra Hermawan	13
8	6	Irfan Marwa	13
9	15	Erik	12
10	17	Vendika	12
11	18	Sarwo	11
12	7	Syahrizal	11
13	8	Damar	11
14	10	Riza Habibi	11
15	16	Joko	9
16	11	Bhara Mada	9
17	5	Jevis Adi	9
18	14	Rizki Kurniawan	9
19	9	I Putu	6
20	2	Fery Ferial	6

Lampiran 7

DATA HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) TENDANGAN PENALTI PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNNES TAHUN 2012

UNTUK DI-MATCH-KAN

No	No. Test	Hasil	RumusDi-Match-kan	Di-match-kan	Pasangan Hasil tes
1	19	15	A	A-B	
2	3	14	B		15-14
3	4	14	B	A-B	
4	12	14	A		14-14
5	20	14	A	A-B	
6	13	13	B		14-13
7	1	13	B	A-B	
8	6	13	A		13-13
9	15	12	A	A-B	
10	17	12	B		12-12
11	18	11	B	A-B	
12	7	11	A		11-11
13	8	11	A	A-B	
14	10	11	B		11-11
15	16	9	B	A-B	
16	11	9	A		9-9
17	5	9	A	A-B	
18	14	9	B		9-9
19	9	6	B	A-B	
20	2	6	A		6-6

Lampiran 8

DATA HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) UNTUK KELOMPOK

EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No		Nama	skor	No		Nama	skor
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	19	Fatih	15	1	3	Ryan	14
2	12	Huda Muslimin	14	2	4	Ardian Wahyu	14
3	20	Hendra	14	3	13	Syaiful Amri	13
4	6	Irfan Marwa	13	4	1	Andra	13
5	15	Erik	12	5	17	Vendika	12
6	7	Syahrizal	11	6	18	Sarwo	11
7	8	Damar	11	7	10	Riza Habibi	11
8	11	Bhara Mada	9	8	16	Joko	9
9	5	Jevis Adi	9	9	14	Rizki Kurniawan	9
10	2	Fery Ferial	6	10	9	I Putu	6
Jumlah			114	Jumlah			112
Rata-rata			11,4	Rata-rata			11,2
Maksimal			15	Maksimal			14
Minimal			6	Minimal			6
Standar deviasi			2,80	Standar deviasi			2,57

Kelompok eksperimen : Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap

Kelompok kontrol : Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah

Lampiran 9

HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) PADA KELOMPOK EKSPERIMEN LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN SASARAN TETAP

NO	NAMA	Tendangan					skor
		1	2	3	4	5	
1	Fatih	4	5	5	3	4	21
2	Huda Muslimin	4	3	3	4	4	18
3	Hendra	3	5	3	4	2	17
4	Irfan Marwa	5	0	4	4	4	17
5	Erik	4	3	5	4	0	16
6	Syahrizal	4	5	4	2	4	19
7	Damar	5	3	5	4	3	20
8	Bhara Mada	3	5	3	3	2	16
9	Jevis Adi	3	4	3	3	0	13
10	Fery Ferial	3	3	4	2	0	12
JUMLAH							169

Lampiran 10

HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) PADA KELOMPOK KONTROL

LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN SASARAN BERUBAH

NO	NAMA	Tendangan					skor
		1	2	3	4	5	
1	Ryan	3	4	3	0	4	14
2	Ardian Wahyu	3	2	2	4	3	14
3	Syaiful Amri	3	5	3	0	4	15
4	Andra Hermawan	4	3	0	3	3	13
5	Vendika	2	4	4	2	2	14
6	Sarwo	4	3	0	2	4	13
7	Riza Habibi	3	4	3	0	3	13
8	Joko	5	3	3	4	5	20
9	Rizki Kurniawan	4	2	3	3	2	14
10	I Putu	3	0	2	2	0	7
JUMLAH							137

Lampiran 11

DATA HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No		Nama	Hsl Tes	No		Nama	Hsl Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	19	Fatih	21	1	3	Ryan	14
2	12	Huda Muslimin	18	2	4	Ardian Wahyu	14
3	20	Hendra	17	3	13	Syaiful Amri	15
4	6	Irfan Marwa	17	4	1	Andra Hermawan	13
5	15	Erik	16	5	17	Vendika	14
6	7	Syahrizal	19	6	18	Sarwo	13
7	8	Damar	20	7	10	Riza Habibi	13
8	11	Bhara Mada	16	8	16	Joko	20
9	5	Jevis Adi	13	9	14	Rizki Kurniawan	14
10	2	Fery Ferial	12	10	9	I Putu	7
Jumlah			169	Jumlah			137
Rata-rata			16,9	Rata-rata			13,7
Maksimal			21	Maksimal			20
Minimal			12	Minimal			7
Standar Deviasi			2,85	Standar Deviasi			3,13

Kelompok eksperimen : Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap

Kelompok kontrol : Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah

Lampiran 12

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST* DAN *POST TEST*

KELOMPOK EKSPERIMEN

No	No Tes	*Pre Test* X1	*Post Test* X2	D (X2-X1)	d (D-MD)	d^2
1	19	15	21	6	0,5	0,25
2	12	14	18	4	-1,5	2,25
3	20	14	17	3	-2,5	6,25
4	6	13	17	4	-1,5	2,25
5	15	12	16	4	-1,5	2,25
6	7	11	19	8	2,5	6,25
7	8	11	20	9	3,5	12,25
8	11	9	16	7	1,5	2,25
9	5	9	13	4	-1,5	2,25
10	2	6	12	6	0,5	0,25
JUMLAH		114	169	55	0,00	36,25
RATA-RATA		11,4	16,9	5,5		

Hipotesis

$H_o : \mu_1 = \mu_2$ Rata-rata *pre test* kelompok eksperimen sama dengan rata-rata *post test* kelompok eksperimen

$H_\alpha : \mu_1 \neq \mu_2$ Rata-rata *pre test* kelompok eksperimen tidak sama dengan rata-rata *post test* kelompok eksperimen

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut menggunakan rumus :

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

Ho diterima apabila $t_{tabel} < t_{hitung} < t_{tabel}$

$$\mathrm{MD} = \frac{\sum \mathrm{D}}{\mathrm{N}}$$

$$MD = \frac{55}{10} = 5{,}5$$

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

$$t = \frac{5{,}5}{\sqrt{\sum \frac{36{,}25}{10(10-1)}}} = 8{,}73$$

t_{tabel} = 2,262 dan **t_{hitung} = 8,73**

pada α = 5% dan d.b 10 – 1 = 9 diperoleh t_{tabel} = 2,262

-2.262 2.262 8.73

Karena t_{hitung} berada pada daerah penolakan Ho, maka dapat disimpulkan ada pengaruh hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen

Perbedaan mean *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Mean perbedaan adalah = Mean akhir pos*t test* – Mean akhir *pre test*

= 16,9 – 11,4

= 5,5

Lampiran 13

PERHITUNGAN HASIL STATISTIK *PRE TEST* DAN *POST TEST*

KELOMPOK KONTROL

No	No Tes	*Pre Test* X1	*Post Test* X2	D (X2-X1)	d (D-MD)	d^2
1	3	14	14	0	-2,5	6,25
2	4	14	14	0	-2,5	6,25
3	13	13	15	2	-0,5	0,25
4	1	13	13	0	-2,5	6,25
5	17	12	14	2	-0,5	0,25
6	18	11	13	2	-0,5	0,25
7	10	11	13	2	-0,5	0,25
8	16	9	20	11	8,5	72,25
9	14	9	14	5	2,5	6,25
10	9	6	7	1	-1,5	2,25
JUMLAH		112	137	25	0,0	100,5
RATA-RATA		11,2	13,7	2,5		

Hipotesis

$H_o : \mu_1 = \mu_2$ Rata-rata *pre test* kelompok kontrol sama dengan rata-rata *post test* kelompok kontrol

$H_\alpha : \mu_1 \neq \mu_2$ Rata-rata *pre test* kelompok control tidak sama dengan rata-rata *post test* kelompok kontrol

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut menggunakan rumus :

$$t = \frac{!M - D!}{\sqrt{\sum \frac{d2}{N(N-1)}}}$$

Ho diterima apabila $t_{tabel} < t_{hitung}$

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{25}{10} = 2{,}5$$

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

$$t = \frac{2{,}5}{\sqrt{\sum \frac{100{,}5}{10(10-1)}}} = 2{,}358$$

t_{tabel} = 2,262 dan **t_{hitung} = 2,358**

pada α = 5% dan d.b 10 – 1 = 9 diperoleh t_{tabel} = 2,262

-2.262 2.262 2,358

Karena t_{hitung} berada pada daerah penolakan Ho, maka dapat disimpulkan ada pengaruh hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Perbedaan mean *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Mean perbedaan adalah = Mean akhir *post test* – Mean akhir *pre test*

= 13,7 – 11,2

= 2,5

Lampiran 14

UJI PERBEDAAN POST TEST KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL DENGAN MENGGUNAKAN T-TEST

Hipotesis

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

Ho diterima apabila $-t_{(1-\alpha)(n-1)} < t < t_{(1-\alpha)(n-1)}$

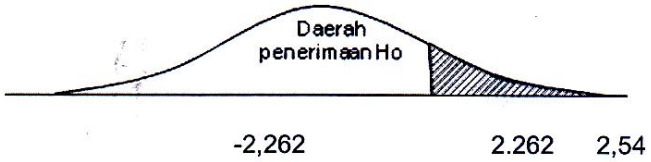
No	Pasangan	X_{ex}	X_{ko}	D	d	d^2
1	19 - 3	21	14	7	3,8	14,44
2	12 - 4	18	14	4	0,8	0,64
3	20 - 13	17	15	2	-1,2	1,44
4	6 - 1	17	13	4	0,8	0,64
5	15 - 17	16	14	2	-1,2	1,44
6	7 - 18	19	13	6	2,8	7,84
7	8 - 10	20	13	7	3,8	14,44
8	11 - 16	16	20	-4	-7,2	51,84
9	5 - 14	13	14	-1	-4,2	17,64
10	2 - 9	12	7	5	1,8	3,24
Jumlah		169	137	32	0.00	113,6
Rata-rata		16,9	13,7	3,2		

$$|MD| = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{32}{10} = 3,2$$

$$t = \frac{!M - D!}{\sqrt{\Sigma \frac{d2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{3,2}{\sqrt{\frac{113,6}{10(10-1)}}} = 2,54$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan db = 10 - 1 = 9 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$



Karena t berada pada daerah penolakan Ho, maka dapat disimpulkan ada perbedaanhasil *post test* dari kedua kelompok. Perbedaan mean post test kelompok eksperimen dan kelompok control sebagai berikut:

mean perbedaan = mean eksperimen – mean kontrol

= 16,9 – 13,7

= 3,2

Dari uji perbedaan mean dapat disimpulkan bahwa metode latiahan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap lebih baik dari pada latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

Lampiran 15

PROGRAM LATIHAN TENDANGAN PENALTI

Kelompok Eksperimen : Latihan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap
Kelopok Kontrol : Latihan Penalti Menggunakan Sasaran Berubah

Latihan ke-	Hari/tanggal	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	Selasa, 20 Nov 2012	Tes awal (*pre test*)	Tes awal (*pre test*)
2 3 4 5 6	Rabu, 21 Nov 2012 Kamis, 22 Nov 2012 Jum'at, 23 Nov 2012 Senin, 26 Nov 2012 Selasa, 27 Nov 2012	1. Pemanasan: 1.Lari memutari lapangan 2. Peregangan 2. Latihan inti: latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap (satu sasaran saja) 3. Repetisi : 7x tendangan 4. Set : 1x 5. Penutup	1. Pemanasan: 1.Lari memutari lapangan 2. Peregangan 2. Latihan inti: latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah no. 1-7 3. Repetisi : 7x tendangan 4. Set : 1x 5. Penutup
7 8 9 10 11	Rabu, 28 Nov 2012 Kamis, 29 Nov 2012 Jum'at, 30 Nov 2012 Senin, 3 Des 2012 Selasa, 4 Des 2012	1. Pemanasan: 1.Lari memutari lapangan 2.Peregangan 2. Latihan inti: Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap (satu sasaran saja) 3. Repetisi : 7x tendangan 4. Set : 2x 5. Penutup	1. Pemanasan: 1.Lari memutari lapangan 2. Peregangan 2. Latihan inti: latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah no. 1-7 3. Repetisi : 7x 4. Set : 2x

12 13 14 15 16	Rabu, 5 Des 2012 Kamis, 6 Des 2012 Jum'at, 7 Des 2012 Senin, 10 Des 2012 Selasa, 11 Des 2012	1. Pemanasan: 1.Lari memutari lapangan 2.Peregangan 2. Latihan inti: Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap (satu sasaran saja) 3. Repetisi : 7x tendangan 4. Set : 3x 5. Penutup	5. Penutup 1. Pemanasan: 1. Lari memutari lapangan 2. Peregangan 2. Latihan inti: latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah no. 1-7 3. Repetisi : 7x tendangan 4. Set : 3x 5. Penutup
17	Rabu, 12 Des 2012	Tes akhir (*post test*)	Tes akhir (*post test*)

Lampiran 16

Tabel T_{tabel}

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	0,771	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

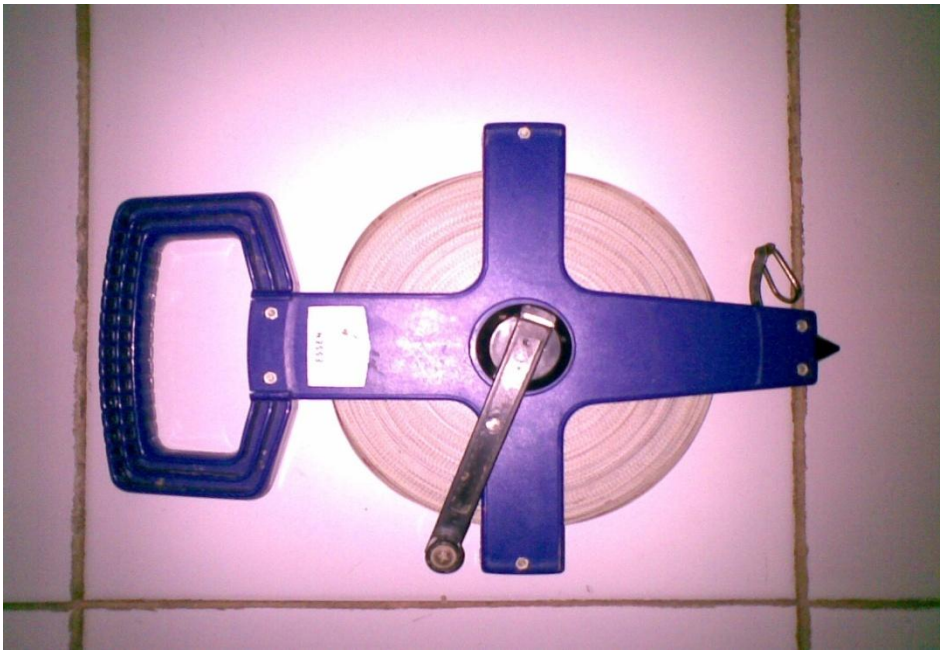
Lampiran 17

DOKUMENTASI PENELITIAN

Foto 1

Instrumen Penelitian
Foto2

Bola untuk penelitian
Foto 3



Meteran untuk mengukur pada saat penelitian

Foto 1, 2 dan3 peralatan yang digunakan untuk mengambil data

Foto penulis memberikan Pengarahan kepada sampel

Foto pelaksanaan Pre Test

Foto Pelaksanaan Post Test