



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki dengan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap *Accuracy Shooting* ke Arah Gawang
(Eksperimen pada pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015)

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
UNNES
Ryan Wahyu Kresyawan
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
6301411183

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Ryan Wahyu Kresyawan. 2016. Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki dengan Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap *Accuracy Shooting* ke Arah Gawang. Jurusan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs.Wahadi, M.Pd dan Tri Aji, M.Pd.

Kata kunci: Menendang bola, Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, *Accuracy Shooting*

Latar belakang dari penelitian ini adalah pemain SSB Bhaladika Semarang memiliki akurasi *shooting* yang lemah, maka dari itu latihan *shooting* dengan metode latihan yang tepat sangat penting untuk pemain sendiri dan untuk sebuah tim. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang? 2) Apakah ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang? 3) Manakah yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang?

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Instrumen menggunakan tes *Accuracy Shooting* ke arah gawang (Sukatamsi. 1984:277). Sampel penelitian berjumlah 16 pemain, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sample* atau sampel bertujuan. Analisis data menggunakan uji t untuk membandingkan sampel yang diberikan perlakuan berbeda.

Hasil penelitian : 1) Eksperimen I nilai $t_{hitung} = 3,528 > t_{tabel} = 2,365$ ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 2) Eksperimen II nilai $t_{hitung} = 2,496 > t_{tabel} = 2,365$ ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) Eksperimen II(11,25) > kelompok I(10,00) berarti latihan menendang bola dengan sasaran tetap lebih baik dari pada latihan menendang bola dengan sasaran berubah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap dan berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang, Latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap lebih baik hasilnya dari latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *Accuracy Shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 Tahun. Maka disarankan menggunakan latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Ryan Wahyu Kresyawan

Nim : 6301411183

Jurusan/prdi : Pendidikan Kepelathan Olahraga

Fakultas : Faklitas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
Dengan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap
Accuracy Shooting Ke Arah Gawang

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang.....April 2016



Ryan Wahyu Kresyawan

NIM.6301411183

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah di setujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Nama : Ryan Wahyu K

Nim : 6301411183

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

(Drs.Wahadi, M.Pd)

NIP.196101141986011001

(Tri Aji, M.Pd)

NIP.198011032006041010

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menyetujui,
Kajur/Kaprodi PKLO

(Soedjatmiko /M.Pd)

NIP. 19720815199702100

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Ryan Wahyu Kresyawan NIM 6301411183. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Judul Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Dengan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap *Accuracy Shooting* Ke Arah Gawang (Eksperimen Pada Pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015)" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 21 juli 2016

Panitia Ujian,

Sekretaris



Prof. Dr. Indyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001



Drs. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP.197208151997021001

Dewan Penguji,
(Ketua)

1. Drs. Kriswantoro M.Pd
NIP. 196106301987031003

2. Drs. Wahadi, M.Pd. (Anggota)
NIP. 196101141986011001

3. Tri Aji, M.Pd. (Anggota)
NIP. 198011032006041010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Sebaik-baiknya orang diantara kamu adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya" (HR. Bukhari)



PERSEMBAHAN :

Skripsi ini aku persembahkan untuk :

- Bapak dan Ibu tercinta dan aku sayangi yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik dari materi maupun moral.
- Adikku Maulinda Dwi Putri yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
- Teman - teman seperjuangan PKLO angkatan 2011 Almamater tercinta.

KATA PENGANTAR

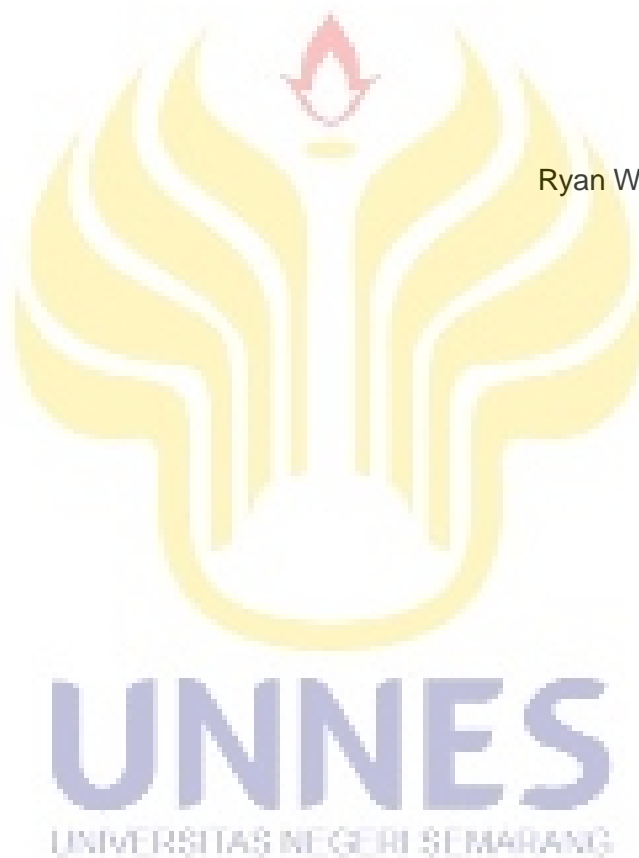
Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Dengan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap *Accuracy Shooting* Ke Arah Gawang (Eksperimen Pada Pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015)” Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Drs.Wahadi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Tri Aji, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen pengajar yang telah memberikan arahan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Pak Satria Pratama, selaku pelatih SSB Bhaladika Usia 9-11 tahun 2015 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
9. Semua pemain SSB Bhaladika Usia 9-11 tahun 2015 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semoga amal baik dan bantuan yang telah diberikan senantiasa mendapatkan pahala dari Allah SWT dan apa yang penulis uraikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Semarang, Juni 2016

Ryan Wahyu Kresyawan



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| JUDUL..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| PERSETUJUAN | iv |
| PENGESAHAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 7 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 8 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 8 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 9 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS | |
| 2.1 LandasanTeori | 10 |
| 2.1.1 Pengertian Sepakbola | 10 |
| 2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola | 10 |
| 2.1.2.1 Menendang Bola..... | 11 |
| 2.1.2.2 Menghentikan Bola | 11 |
| 2.1.2.3 Menggiring Bola..... | 12 |
| 2.1.2.4 Menyundul bola | 12 |
| 2.1.2.5 Merampas Bola..... | 12 |
| 2.1.2.6 Lemparan Ke Dalam | 12 |
| 2.1.2.7 Penjaga Gawang | 13 |
| 2.1.3 Teknik Dasar Menendang Bola | 14 |
| 2.1.4 Prinsip Teknik Menendang Bola | 15 |

| | | |
|---|--|----|
| 2.1.4.1 | Kaki Tumpu | 15 |
| 2.1.4.2 | Kaki Ayun | 16 |
| 2.1.4.3 | Bagian Bola yang Ditendang..... | 17 |
| 2.1.4.4 | Sikap Badan | 17 |
| 2.1.4.5 | Macam - Macam Teknik Tendangan Bola..... | 18 |
| 2.1.5 | Metode Latihan..... | 21 |
| 2.1.5.1 | Latihan Menendang Bola Sasaran Tetap..... | 21 |
| 2.1.5.2 | Latihan Menendang Bola Sasaran Berubah..... | 23 |
| 2.1.6 | Hasil Tendangan Ke Arah Gawang | 24 |
| 2.1.6.1 | Koordinasi (<i>Coordination</i>) | 24 |
| 2.1.6.2 | Ketepatan (<i>Accuracy</i>) | 24 |
| 2.1.6.3 | Kecepatan (<i>Speed</i>)..... | 25 |
| 2.1.6.4 | Kelincahan (<i>Agility</i>) | 25 |
| 2.1.6.5 | Kekuatan (<i>strength</i>) | 25 |
| 2.1.6.6 | Keseimbangan (<i>Balance</i>)..... | 25 |
| 2.1.6.7 | Kelentukan (<i>Flexibility</i>) | 25 |
| 2.1.6.8 | Kecepatan Reaksi (<i>Reaction Time</i>)..... | 25 |
| 2.1.6.9 | Daya Ledak (<i>Power</i>) | 25 |
| 2.1.6.10 | Daya Tahan (<i>Endurance</i>)..... | 26 |
| 2.1.7 | Kerangka Berfikir..... | 26 |
| 2.1.7.1 | Pengaruh Latihan Menendang Bola Sasaran Tetap | 26 |
| 2.1.7.2 | Pengaruh Latihan Menendang Bola Sasaran Tetap | 27 |
| 2.1.7.3 | Hasil Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki dengan Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah..... | 27 |
| 2.2 | Hipotesis..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | |
| 3.1 | Jenis dan Desain Penelitian..... | 29 |
| 3.2 | Variabel Penelitian..... | 30 |
| 3.2.1 | Variabel Bebas | 30 |
| 3.2.2 | Variabel Terikat | 30 |
| 3.3 | Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 31 |
| 3.3.1 | Populasi | 31 |
| 3.3.2 | Sampel..... | 31 |
| 3.3.3 | Teknik Penarikan Sampel..... | 31 |
| 3.4 | Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| 3.5 | Instrumen Penelitian..... | 33 |
| 3.6 | Teknik Analisis Data | 34 |
| 3.7 | Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | |
| 4.1 | Hasil Penelitian..... | 41 |
| 4.1.1 | Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 41 |
| 4.1.2 | Uji Prasyarat..... | 42 |
| 4.1.2.1 | Uji Normalitas | 42 |
| 4.1.2.2 | Uji Homogenitas | 43 |
| 4.1.3 | Uji Hipotesis | 44 |

| | |
|--|----|
| 4.1.3.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Data Pretest..... | 44 |
| 4.1.3.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data Pretest Dan Posttest..... | 45 |
| 4.1.3.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 2 Antara Data Pretest Dan Posttest | 47 |
| 4.1.3.4 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Data Posttest | 48 |
| 4.1.4 Peningkatan <i>Accuracy Shooting</i> Ke Arah Gawang | 50 |
| 4.2 Pembahasan | 51 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan | 55 |
| 5.2 Saran..... | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 57 |
| LAMPIRAN | 58 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Persiapan Perhitungan Statistik | 35 |
| 2. Diskriptif Data Penelitian..... | 41 |
| 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian | 42 |
| 4. Uji Homogenitas | 43 |
| 5. Uji t Data Pretest | 44 |
| 6. Uji Hipotesis 2 | 46 |
| 7. Uji Hipotesis 3 | 47 |
| 8. Uji t Data Posttest | 49 |
| 9. Peningkatan <i>Accuracy Shooting</i> ke Arah Gawang | 50 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Home Base | 4 |
| 2. Piala SSB Bhaladika | 5 |
| 3. Pemain SSB Bhaladika | 6 |
| 4. Letak Kaki di samping bola | 16 |
| 5. Kaki ayun | 16 |
| 6. Bagian bola yang ditendang | 17 |
| 7. Sikap badan dan pandangan mata saat tendangan bola..... | 18 |
| 8. Bagian Kaki Untuk Menendang | 18 |
| 9. Tendangan lurus..... | 20 |
| 10. Tendangan melengkung | 20 |
| 11. Latihan menendang bola dengan punggung kaki sasaran tetap..... | 23 |
| 12. Latihan menendang bola dengan punggung kaki sasaran berubah..... | 23 |
| 13. Pelaksanaan penelitian..... | 29 |
| 14. Tes ketrampilan menendang bola ke gawang..... | 34 |
| 15. Peningkatan <i>accuracy shooting</i> kearah gawang..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Usulan Pembimbing..... | 58 |
| 2. Penetapan Dosen Pembimbing | 59 |
| 3. Permohonan Ijin Penelitian | 60 |
| 4. Surat Balasan Penelitian | 61 |
| 5. Daftar Nama Sampel SSB BHALADIKA KU 9-11 TAHUN 2015 | 62 |
| 6. Daftar Hasil Pre-test Kemampuan <i>Shooting</i> | 63 |
| 7. Daftar Hasil Ranking Dari Sampel | 64 |
| 8. Daftar Hasil Matcing Untuk Kelompok Eksperimen I Dan II | 65 |
| 9. Daftar Ranking Pre-test Kemampuan <i>Shooting</i> Dari Hasil Tertinggi Sampai Terendah Untuk Di Match Kan | 66 |
| 10. Tabulasi Data Penelitian | 67 |
| 11. Deskripsi | 68 |
| 12. Program Latihan | 72 |
| 13. Nilai Nilai t-test | 76 |
| 14. Dokumentasi | 77 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di dunia dan digemari oleh semua lapisan masyarakat dari tingkat atas sampai bawah tidak hanya di benua eropa saja bahkan menjalar sampai ke timur. Permainan sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau mengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus. Hal ini sangat wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Bahkan diseluruh wilayah jawa tengah khususnya banyak digelar pertandingan-pertandingan sepakbola yang bersifat resmi maupun non resmi yang melibatkan tim-tim kesebelasan yang ada di daerah-daerah. Sehingga dari tim-tim kesebelasan yang ada di daerah-daerah itu berusaha membina dan menciptakan suatu tim sepakbola yang handal dan tangguh dengan cara memberikan latihan-latihan dengan materi pada semua pemainnya agar dapat bermain sepakbola dengan baik.

Pengertian dapat bermain sepakbola, belum tentu pandai bermain sepakbola. Sedangkan pengertian pandai bermain sepakbola ialah memahami, memiliki pengetahuan dan trampil melaksanakan dasar-dasar sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Sukatamsi, 1984:11). Maksud pendapat tersebut adalah memahami dan melaksanakan teknik dasar bermain sepakbola, memiliki pengetahuan tentang teknik dasar bermain sepakbola kemudian terampil atau mampu melaksanakan teknik dasar sepakbola secara baik dan benar.

Menurut Remmy Muchtar dalam Imam Arif Priyandi (2008) menerangkan bahwa: "untuk dapat bermain sepakbola, penguasaan teknik merupakan keharusan. Dan penguasaan yang tinggi memerlukan latihan yang sungguh-sungguh dan terencana dengan baik". Hal senada juga diungkapkan oleh Sarumpaet Muchtar dalam Imam Arif Priyandi (2008) bahwa "teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan". Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari situasi, semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya. Tetapi titik tolak tetap bahwa keterampilannya itu adalah demi kepentingan tim.

Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik dasar sepakbola terdiri dari : 1) teknik tanpa bola, diantaranya yaitu: lari, melompat, gerak tipu tanpa bola, dan gerak khusus penjaga gawang, 2) teknik dengan bola diantaranya yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu tanpa bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Pada permainan sepakbola, salah satu karakteristik dalam permainan sepakbola yang paling dominan dilakukan adalah *shooting*. "*Shooting* merupakan teknik dasar yang paling banyak diperagakan dalam permainan sepakbola" (Sukatamsi, 1984:48). Teknik menendang bola menurut Sukatamsi mempunyai fungsi: 1) untuk memberikan operan kepada teman, 2) untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, 3) untuk menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk

mematahkan serangan lawan, dan 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman (*penalty*).

Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus tahu tempat perkenaan bola (*impact*) dengan kaki, dan tumpuan yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki tendang diayun dari belakang, perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dengan kaki belakang, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerak tendang (*follow trough*).

Semakin banyaknya tendangan yang menghasilkan gol, maka suatu kesebelasan mempunyai kesempatan untuk memenangkan pertandingan. Ini berarti bahwa latihan menendang bola menjadi salah satu program latihan khusus dalam permainan sepakbola. Untuk dapat mencetak sebuah gol maka perlu melatih menendang bola menggunakan sasaran, Sukatamsi (1984:44) berpendapat bahwa untuk meningkatkan keterampilan menendang bola dengan tepat harus menggunakan sasaran.

Setelah seorang pemain menguasai teknik dasar sepakbola, tidak serta merta prestasi baik akan dicapainya. seorang pemain agar bisa mencapai prestasi yang baik haruslah tahu bagaimana caranya untuk mencapai target yang diraihinya. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang di targetkan, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, dan kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat di capai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang di rencanakan dan di lakukan secara terus menerus berkelanjutan.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu pelatih akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang di berikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Sekolah Sepakbola (SSB) menjadi sebuah tempat untuk mengembangkan bakat anak didik supaya menjadi pemain sepakbola yang profesional, tidak hanya itu sekolah sepakbola juga sebagai tolak yang relevan dengan masa depan dunia olahraga ditanah air salah satunya adanya sekolah sepakbola Bhaladika Semarang.

Sekolah sepakbola BHALADIKA Semarang, yang beralamat di Kompleks Yon Arhanudse 15 Jl. Kesatrian No.15 Jatingaleh Candisari Semarang.



Gambar 1.1 Home Base

Sumber : Penelitian 2015

Sekolah sepakbola (SSB) ini memiliki 2 tenaga pelatih, yang masing-masing memegang kelompok umur yang berbeda, kelompok umur 2001 di latih oleh bapak Ibnu, sedangkan untuk kelompok umur 2004-2006 dilatih oleh bapak Tiok. Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang ini awal berdiri pada awal tahun 1996 diketuai oleh Bapak Erry Prasetya dan dari kepala pelatih sudah mengalami beberapa pergantian. Sekolah Sepakbola Bhaladika sekarang berjumlah 38 siswa dibagi menjadi beberapa tingkatan kelompok usia. Tingkatan kelompok usia tersebut meliputi, kelompok usia 9-11 tahun dengan pelatih bapak Satria Pratama, Kelompok usia 12-14 tahun dilatih oleh bapak Ibnu. Sekolah Sepakbola Bhaladika melakukan latihan 3kali seminggu setiap hari Selasa, Kamis pada pukul 15.00 WIB untuk KU 2004-2006 sedangkan KU 2001-2003 pada pukul 15.30 WIB dan pada hari Minggu KU 2004-2006 dan KU 2001-2003 pada pukul 07.30 WIB.

SSB BHALADIKA memiliki prestasi tersendiri yaitu dengan menyumbangkan seorang anak didik kepada TIMNAS U-19, yang bernama Septian David Maulana dan menurut informasi yang diperoleh dari manajemen SSB Bhaladika mempunyai beberapa prestasi untuk KU 9-11 diantaranya: juara II Liga Rektor Undip 7 Semarang, juara II Ayc Cup, juara II Piala Dekan UNNES, juara III Piala Walikota dan juara III Liga Bocah Solo .



Gambar Piala SSB BHALADIKA
Sumber : Penelitian 2015

SSB BHALADIKA melakukan latihan 3 kali seminggu setiap hari Selasa, Kamis pada pukul 15.00 WIB untuk KU 2004-2005, sedangkan KU 2001 pada pukul 15.30 WIB dan pada hari minggu KU 2004-2005 dan KU 2001 pada pukul 07.30 WIB, tapi pada hari sabtu ada kelas kusus bagi KU 2004 - 2005 pilihan. Program latihan yang diberi disesuaikan pada kebutuhan kelompok usia. Untuk usia dini diberikan latihan pengenalan dasar bola yang berujung pada permainan. Untuk usia 9-11 tahun diberikan bentuk latihan teknik dasar dan kemampuan kerja kaki. Pada usia 12 tahun keatas menu latihan yang diberikan adalah bentuk latihan dasar *passing*, *shooting* dan bentuk latihan untuk melatih kerjasama tim. Permainan sepakbola modern untuk saat ini banyak tim menerapkan permainan cepat dan penguasaan bola yang tinggi, begitu juga dengan sekema yang sering diterapkan sekolah sepakbola (SSB) Bhaladika pelatih menggunakan sekema permainan cepat dan penguasaan bola yang tinggi, dengan sekema permainan tersebut para siswa atau atlet harus dituntut menguasai teknik *shooting* secara baik dengan kecepatan dan akurasi yang baik pula.



Gambar Pemain SSB Bhaladika
Sumber : Penelitian 2015

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, masih banyak anak-anak SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun yang dalam melakukan *shooting* tidak akurat. *Shooting* yang di hasilkan masih belum mencapai target atau belum bisa mencapai hasil yang maksimal seperti bola melambung di atas mistar gawang, dan bola masih melenceng ke kanan atau kiri gawang. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti berkeinginan untuk meneliti pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan di atas, dapat diidentifikasi berbagai masalah. Bertitik tolak dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, ada beberapa masalah yang timbul dalam penelitian ini. Permasalahan tersebut adalah masih banyak latihan pada klub sepakbola yang menggunakan model latihan yang belum disesuaikan dengan prinsip spesifikasi dalam latihan yang harus disesuaikan dengan teknik dasar dalam permainan cabang olahraga tersebut. Selain itu *shooting* yang di lakukan pemain belum mencapai target sasaran, kadang melenceng ke kanan dan ke kiri gawang serta bola melambung di atas mistar gawang. Permasalahan yang lain seperti gerak kaki yang cepat, posisi kaki dan badan pada saat menendang bola yang harmonis, program latihan merupakan faktor penentu keberhasilan *shooting*. Masih banyak yang asal memberi latihan tanpa mempertimbangkan faktor kesesuaian jenis latihan dengan teknik dasar atau cabang sepakbola. Adapun alasan penulis memilih judul tersebut karena *shooting* merupakan faktor penting dalam mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan. Penulis berniat

meningkatkan keefektifan *shooting* yang dilakukan menggunakan latihan sasaran tetap (eksperimen 1) dan sasaran berubah (eksperimen 2) untuk memperoleh hasil *shooting* yang tepat.

1.3 Pembatasan Masalah

Suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu di teliti, di analisis, dan di ambil permasalahannya guna mendapatkan kesimpulan dan jalan keluar yang tepat. Bagi pemain sepakbola *shooting* merupakan salah satu faktor penting dalam memperoleh poin untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan keterangan diatas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah “manakah latihan yang lebih berpengaruh bagi pemain antara latihan menendang bola dengan sasaran tetap (eksperimen 1) dan sasaran berubah (eksperimen 2) terhadap *accuracy shooting* kearah gawang pada pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015?”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang dengan alasan pemilihan judul tersebut ada beberapa permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini, diantaranya :

1. Apakah ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang?
2. Apakah ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang?

3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang.
2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang.
3. Mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari uraian di atas maka dapat diketahui manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *accuracy shooting*.
2. Bagi perkembangan ilmu kepelatihan, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin itu yang dikaji dalam penelitian ini.
3. Dapat menjadi bahan kajian bagi yang berminat mengadakan penelitian yang lebih lanjut.
4. Dapat bermanfaat bagi Universitas Negeri Semarang

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 LANDASAN TEORI

2.1.1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*) (Sucipto,2000:7).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri. Tetapi tujuan utamanya adalah untuk mendidik anak menjadi cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui sepakbola anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*) (Sucito,2000:8).

2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar pemain harus dibekali teknik dasar yang baik dan benar pula. Pemain yang memiliki teknik dasar sepakbola yang baik dan benar pemain tersebut cenderung pemain yang dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar pula. Beberapa teknik dasar yang

perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto,2000:17).

2.1.2.1 Menendang Bola

Menendang bola merupakan kegiatan yang paling serius dan dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang mampu menguasai teknik menendang dengan baik dan benar akan menjadi pemain yang baik dan benar pula. Tujuan menendang bola adalah mengumpang atau passing, menendang ke gawang atau *shooting* dan menyapu bola untuk menggagalkan serangan lawan atau *sweeping*. Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenan kaki sebagai berikut :

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam
- 2) Menendang dengan kaki bagian luar
- 3) Menendang dengan punggung kaki
- 4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- 5) Menendang dengan tumit

2.1.2.2 Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Bagian tubuh yang dipergunakan untuk mengontrol bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang dipergunakan untuk mengontrol bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Sucipto,2000:22).

2.1.2.3 Menggiring Bola

Menggiring bola pada dasarnya menendang bola secara terputus-putus atau pelan- pelan, oleh karena itu kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati sasaran, untuk melewati lawan, dan untuk menghambat permainan. Menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan bagian punggung kaki (Sucipto,2000:28).

2.1.2.4 Menyundul bola

Menyundul bola pada dasarnya memainkan bola dengan kepala. Menyundul bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan. Ditinjau dari posisi tubuh menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat (Sucipto,2000:32).

2.1.2.5 Merampas Bola

Merampas bola merupakan upaya merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan berdiri (*standing tackling*), dan sambil meluncur (Sucipto,2000:34).

2.1.2.6 Lemparan Ke Dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang memainkan bola diluar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam off side tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan tanpa dengan awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki di depan (Sucipto,2000:36).

2.1.2.7 Penjaga Gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datang bola, ada yang datang bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran (Sucipto,2000:38).

Untuk penguasaan keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar bagi seorang pemain sepakbola adalah sangat penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Seorang pemain sepakbola jika tidak ada penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar maka tujuan dari permainan sepakbola sendiri cenderung tidak akan tercapai.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka kita dapat menyimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola harus dikuasai oleh semua pemain sepakbola secara baik dan benar agar tujuan dari permainan sepakbola bisa tercapai. Teknik dasar sepakbola terbagi menjadi dua teknik yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berguna untuk pergerakan badan mencari posisi atau ruang yang menguntungkan dan menghindari dari penjagaan lawan, sedangkan teknik dengan bola berguna untuk menguasai bola dan menjaga bola dari lawan.

2.1.3 Teknik Dasar Menendang Bola

Teknik menendang bola merupakan teknik dasar yang paling utama dan yang paling dominan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu setiap pemain harus dapat menguasai dengan baik dan benar. Kemampuan menendang bola ke gawang sangat penting artinya apabila lawan kita bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak sempit dan sulit untuk ditembus, salah satu taktik untuk dapat menciptakan peluang gol adalah dengan mencari ruang tembak untuk dapat melakukan tendangan ke arah gawang. Dengan sering kali pemain melakukan tendangan ke arah gawang yang baik dapat mempengaruhi mental seorang penjaga gawang lawan, sehingga tendangan ke arah gawang yang baik dapat dijadikan solusi pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan ketika pertahanan lawan di dalam kotak penalti sulit untuk ditembus cara yang paling efektif dilakukan adalah tendangan dari luar kotak penalti.

Kemampuan menendang dilihat dari perkenaan kaki pada bola dapat dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam (Sucipto,2000:17). Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menendang ke arah gawang untuk mencetak gol dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan untuk memberikan bola kepada teman satu tim dalam berbagai jarak atau mengoper ke teman satu tim dan menembak ke arah gawang lawan. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik, maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan dapat merugikan timnya.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain secara efisien dan efektif. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menendang ke arah gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), tendangan *free kick* (Sucipto,2000:17).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki teknik menendang bola dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien. Berikut adalah macam - macam teknik menendang bola dalam permainan sepakbola :

1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam, 2) Menendang bola dengan kaki bagian luar, 3) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar, 4) Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto,2000:17-21).

Dalam permainan sepakbola, teknik dasar menendang bola tidak dilihat hanya dari gerakan menendangnya saja, tetapi juga secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, Kaki ayun, Kaki yang menendang, Bagian bola yang ditendang, sikap badan, pandangan mata dan gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa menendang bola merupakan dari suatu rangkaian gerak yang berkaitan.

2.1.4 Prinsip Teknik Menendang Bola

2.1.4.1 Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang digunakan sebagai tumpuan pada tanah saat persiapan tendangan dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana kaki tumpu diletakkan terhadap bola, akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit

ditekuk dan pada waktu tendangan, lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan dorongan ke depan.



Gambar 3. Letak kaki tumpu di samping bola.
Sumber : Penelitian 2015

2.1.4.2 Kaki Ayun

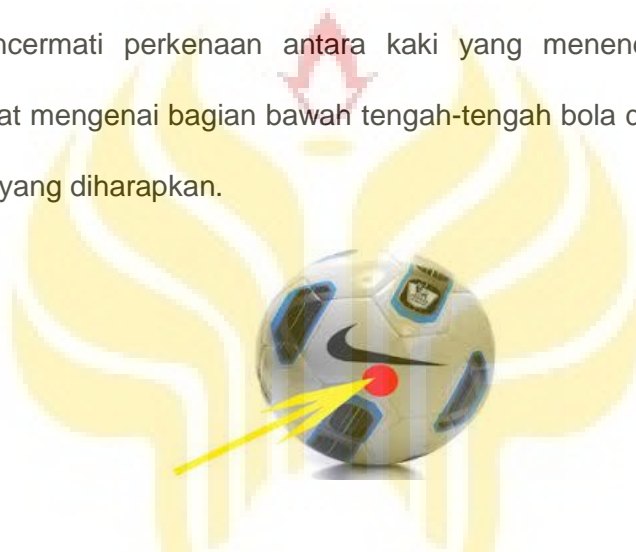
Kaki ayun adalah kaki yang dipergunakan untuk tendangan bola. Pergelangan kaki yang digunakan untuk tendangan bola pada saat tendangan bola dikuatkan atau di tegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang dipergunakan untuk tendangan diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk tendangan mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk pencarian posisi.



Gambar 4. Kaki ayun (kaki yang digunakan untuk tendangan).
Sumber: id.wikiho.com

2.1.4.3 Bagian Bola yang Ditendang

Untuk melakukan operan maupun tendangan ke arah gawang, seorang pemain sepakbola harus mencermati perkenaan bagian mana bola yang akan ditendang. Bagian bola yang akan ditendang haruslah tepat mengenai tengah-tengah bagian bola, oleh karena itu apabila perkenaannya mengenai bagian bawah maka bola tersebut akan tinggi ke atas. Sehingga diharapkan bagi setiap pemain mencermati perkenaan antara kaki yang menendang dengan bola haruslah tepat mengenai bagian bawah tengah-tengah bola dan hasil tendangan akan sesuai yang diharapkan.



Gambar 5. Bagian Bola Yang Ditendang

Sumber : https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTZUUIE64520hGahhXQVpcTPJYUkfiHjAXz013MLTxZ_tkRyf7LLg

2.1.4.4 Sikap Badan

Sikap badan pada waktu tendangan bola sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat tendangan bola, badan tepat diatas bola bergulir rendah atau lambungan sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada waktu tendangan bola badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

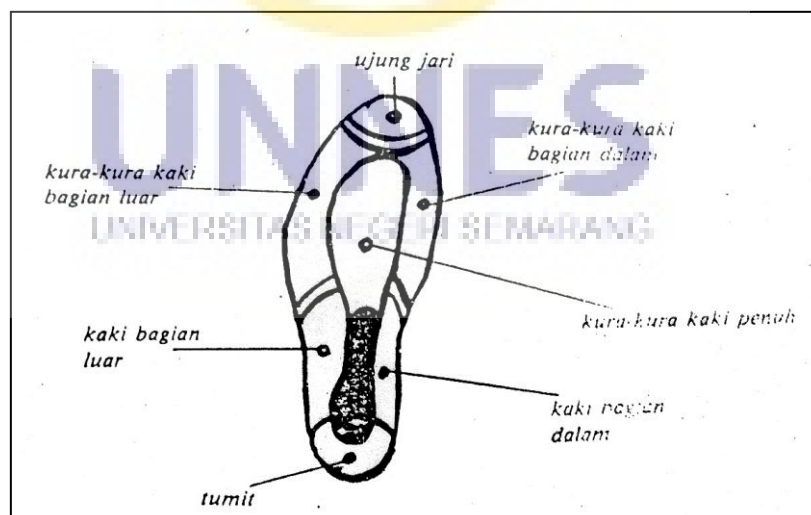


Gambar 6. Sikap badan dan pandangan mata saat tendangan bola
Sumber: Remmy Muchtar, 1992: 30

2.1.4.5 Macam - Macam Teknik Tendangan Bola

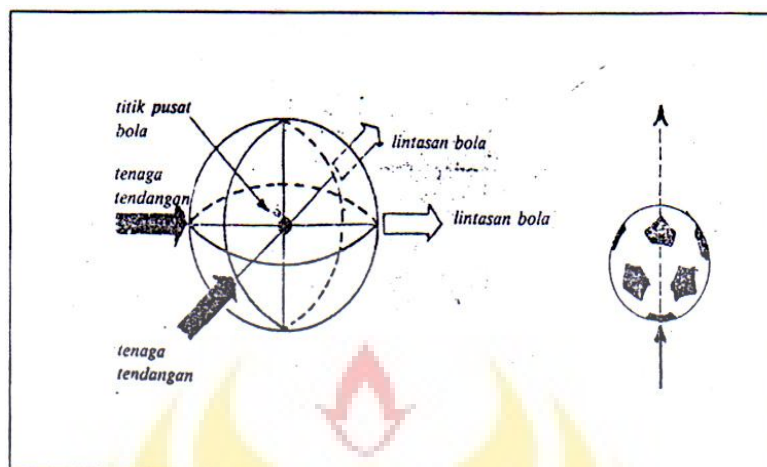
Di dalam teknik tendangan bola terdapat bermacam-macam tendangan bola, antara lain :

1. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk tendangan bola, meliputi : 1) kaki bagian dalam, 2) kura-kura kaki bagian luar, 3) kura-kura kaki penuh, 4) ujung jari kaki, 5) kura-kura sebelah dalam, 6) tumit (jarang digunakan).



Gambar 7. Bagian Kaki Untuk Menendang
Sumber: Sukatamsi, 1984:47

2. Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan, meliputi : 1) untuk pemberian operan bola kepada teman, 2) penembakan bola kearah mulut gawang lawan, 3) pembuatan gol kemenangan, 4) pembersihan atau penyapuan bola didaerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk pematahan serangan lawan, 5) dilakukannya bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (*penalty*).
3. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, meliputi : 1) tendangan bola rendah. Bola digulirkan daatar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut, 2) tendangan bola dilambungkan lurus atau dilambungkan sedang, bola dilambungkan paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, 3) tendangan bola dilambungkan tinggi, bola dilambungkan paling rendah setinggi kepala.
4. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola, meliputi : 1) tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola dilambungkan lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola, 2) tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar kearah berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola dilambungkan setelah sampai puncak akan turun vertikal. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola,



Gambar 8. Tendangan Lurus
Sumber: Sukatamsi, 1984: 48



Gambar 9. Tendangan Melengkung.
Sumber: Sukatamsi, 1984: 49

Yang perlu diperhatikan dalam tendangan bola khususnya untuk pemula atau permulaan belajar tendangan bola, bahwa dalam berlatih dimulai dengan tendangan bola dalam keadaan berhenti, digunakan kaki kanan dahulu kemudian kaki kiri, kecuali pemain kidal sebaliknya. Tendangan bola harus tendangan bola lurus, oleh karena itu, harus selalu dikontrol bahwa semua hasil tendangan harus berupa tendangan lurus. Apabila terjadi tendangan bola berupa tendangan bola melengkung (slice), maka teknik tendangannya masih

salah. Arah ayunan kaki yang digunakan untuk tendangan bola lurus ke depan arah sasaran, sesuai dengan arah dari badan.

2.1.5 Metode Latihan

2.1.5.1 Latihan Menendang Bola Sasaran tetap

Dalam permainan sepakbola, teknik melakukan tendangan merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai bagi setiap pemain, karena mempunyai peranan yang sangat berpengaruh untuk menghasilkan atau mencetak gol, apabila suatu tim mengalami kebuntuan menembus pertahanan lawan di kotak pinalti lawan. Dengan adanya kerja sama yang baik dan pergerakan tanpa bola setiap pemain akan menciptakan banyak peluang dan mencetak gol.

Dengan saling pengertian dari satu pemain ke pemain lainnya secara otomatis kemana bola harus diumpan dan kemana pemain harus bergerak, sehingga dengan pergerakan seperti itu akan banyak menciptakan banyak peluang untuk menendang ke arah gawang dan mencetak gol. Pergerakan pemain akan menyulitkan lawan untuk menjaga para pemain sehingga saat tidak terjaga pemain dapat meminta bola kepada teman satu timnya dan bisa menembakkannya ke arah gawang dan mencetak gol.

Salah satu usaha untuk dapat menguasai suatu teknik gerakan adalah dengan cara latihan. Untuk dapat menguasai teknik tendangan dengan baik harus banyak mencoba dan mengulang. Latihan adalah suatu kegiatan kerja yang dilakukan secara peragaan dan bertujuan untuk memperdalam, mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kerja secara baik tanpa menggunakan tenaga yang besar (Sukatamsi, 1984:105).

Untuk dapat menguasai gerakan dalam suatu latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Suatu latihan harus merupakan proses

kerja yang berkelanjutan, yang tercakup dalam suatu program latihan atau training. Training adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis berulang-ulang berkesinambungan dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah (Sukatamsi, 1984:106).

Latihan tendangan bola sasaran tetap merupakan suatu bentuk latihan menendang bola yang dilakukan dengan sasaran yang sama secara berulang-ulang. Pelaksanaan dari latihan menendang bola dengan sasaran tetap adalah sebagai berikut :

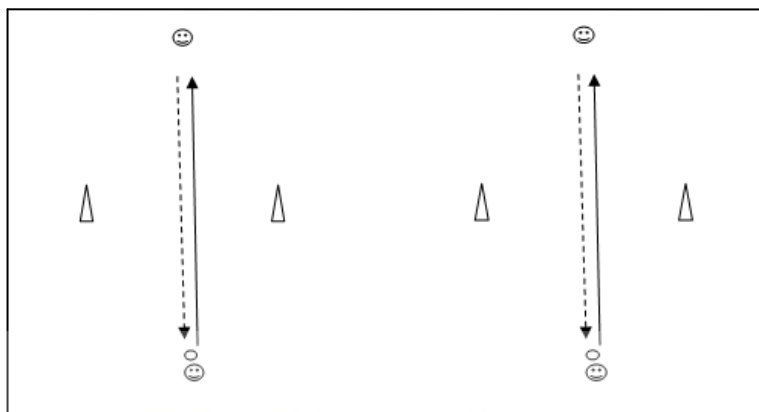
1. Pemain berdiri di belakang garis batas menendang bola yaitu 13 meter dari gawang.
2. Pelaksanaan menendang bola menggunakan ancang-ancang.

Kelebihan dari latihan menendang bola dengan sasaran tetap antara lain :

1. Gerakan yang dilakukan tidak terlalu sulit
2. Ritme dan polalatihan tetap terjaga
3. Motivasi seseorang dalam latihan menjadi tinggi
4. Konsentrasi akan terpusat pada sasaran yang dituju
5. Mudah dalam melakukan adaptasi

Sedangkan kekurangan dari latihan menendang bola dengan sasaran tetap antara lain :

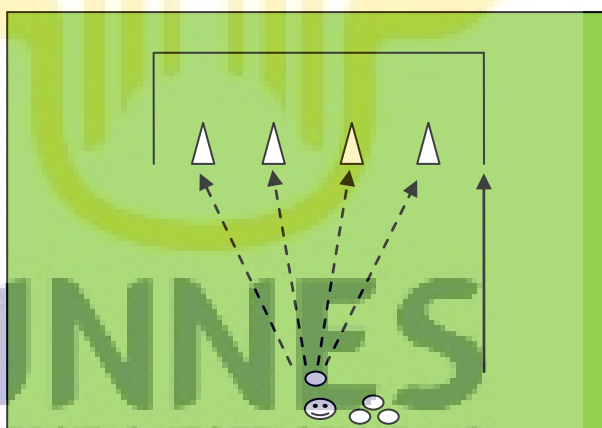
1. Latihan tidak langsung tertuju pada semua sasaran yang ada karena dalam latihan hanya dilakukan pada satu sasaran saja
2. Kegiatan latihan cenderung membosankan karena melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang.



Gambar Latihan menendang bola dengan punggung kaki sasaran tetap
Sumber : Penelitian 2015

2.1.5.2 Latihan Menendang Bola Sasaran Berubah

Latihan tendangan bola sasaran berubah merupakan suatu bentuk latihan menendang bola yang dilakukan dengan sasaran yang selalu berubah secara berulang-ulang.



Gambar 2 Latihan menendang bola dengan punggung kaki sasaran berubah

Sumber : Penelitian 2015

Pelaksanaan dari latihan menendang bola dengan sasaran berubah

adalah sebagai berikut :

1. Pemain berdiri di belakang garis batas menendang bola yaitu 13 meter dari gawang.

2. pemain menendang bola ke arah kun secara bergantian dari ke kun 1 ke kun lainnya.

3. bola di tendang menggunakan punggung kaki.

Kelebihan dari latihan menendang bola dengan sasaran berubah yaitu bola dapat diarahkan keseluruhan sasaran sehingga akan membuat pemain terbiasa mengarahkan bola pada sasaran yang berbeda.

Sedangkan kekurangan dari latihan menendang bola dengan sasaran berubah antara lain :

1. Bola sulit diarahkan pada sasaran yang tepat karena tiap kali melakukan latihan sasaran selalu berpindah-pindah

Konsentrasi pemain menjadi tidak fokus pada sasaran yang dituju.

2.1.6 Hasil Tendangan Ke Arah Gawang

Dalam permainan sepakbola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari oleh setiap pemain guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke arah gawang, menyundul bola, mengontrol bola, dan lainnya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitannya dengan hasil tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain :

2.1.6.1 Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi yaitu kemampuan mengkombinasikan dua atau beberapa komponen dalam suatu gerakan yang utuh (Sri Haryono,2008:48).

2.1.6.2 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan dapat diartikan sebagai kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Sri Haryono,2008:48).

2.1.6.3 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perubahan posisi dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang singkat (Sri Haryono,2008:25).

2.1.6.4 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak dan berubah arah dengan cepat (Sri Haryono,2008:25).

2.1.6.5 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot - otot untuk mengatasi beban secara maksimal (Sri Haryono,2008:14).

2.1.6.6 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap atau posisi dalam beberapa waktu tertentu (Sri Haryono,2008:38).

2.1.6.7 Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan otot - otot dalam meregang secara maksimal (Sri Haryono,2008:43).

2.1.6.8 Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan Reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan mulainya penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Rubianto Hadi,2007:51).

2.1.6.9 Daya Ledak (*Power*)

Daya Ledak adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasikan kerja fisik secara eksplosif (Rubianto Hadi,2007:51).

2.1.6.10 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya Tahan adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sri Haryono,2008:8).

2.1.7 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu kegiatan dari penulis dalam rangka merangkum atau meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai salah satu kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil.

Latihan menendang bola ke arah gawang dengan menggunakan metode latihan menendang bola sasaran tetap dan menendang bola sasaran berubah merupakan bentuk variasi latihan menendang ke arah gawang. Teknik dasar sepakbola khususnya menendang bola harus dikuasai oleh setiap pemain dengan baik dan benar supaya dapat melakukan tendangan yang baik dan benar pula ke arah gawang. Tujuan latihan tendangan ke arah gawang adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sasaran tendangan ke arah gawang agar setiap pemain dapat menciptakan peluang dan mencetak gol.

2.1.7.1 Pengaruh Latihan Menendang Bola Sasaran Tetap

Menendang bola sasaran tetap adalah suatu proses latihan menendang bola dengan menggunakan satu arah atau sasaran saja. Latihan yang digunakan dalam latihan menendang bola sasaran tetap yaitu dengan berbagai variasi latihan yang bertujuan agar para pemain tidak merasa jenuh selama latihan atau *treatment*, tapi pada intinya adalah pemain menendang bola dari berbagai posisi dan mengarahkan ke satu arah atau sasaran saja. Dalam bentuk latihan ini sangat jelas adanya pengaruh terhadap akurasi tendangan, karena melatih

ketepatan menendang bola ke arah gawang. Metode latihan menendang bola sasaran tetap ini juga akan mampu mempengaruhi akurasi tendangan pemain SSB BHALADIKA yang sebelumnya kurang baik dalam hal akurasinya akan menjadi lebih baik lagi.

2.1.7.2 Pengaruh Latihan Menendang Bola Sasaran Berubah

Menendang bola sasaran berubah yaitu suatu latihan menendang bola ke berbagai arah atau sasaran. Hal ini menunjukkan bahwa dalam latihan ini dituntut adanya pengkoordinasian gerak untuk memindah arah pada satu arah ke arah berikutnya secara berulang - ulang dalam setiap latihan. Dalam bentuk latihan ini sangat jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi tendangan, karena melatih ketepatan menendang bola ke arah gawang. Jadi kesimpulannya metode latihan ini akan berpengaruh terhadap akurasi tendangan pemain SSB BHALADIKA yang sebelumnya dalam hal kemampuan akurasi tendangan ke arah gawang masih lemah dan harus ditingkatkan lagi, salah satunya dengan metode latihan menendang bola sasaran berubah.

2.1.7.3 Hasil Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki dengan Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah

Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap yaitu suatu latihan menendang bola dari berbagai posisi dengan menggunakan satu arah atau sasaran saja. Latihan yang digunakan dalam latihan menendang bola dengan sasaran tetap yaitu dengan berbagai variasi latihan yang bertujuan agar para pemain tidak merasa jenuh selama latihan atau *treatment*, tapi pada intinya adalah pemain menendang bola dari berbagai posisi dan mengarahkan ke satu arah atau sasaran saja. Dalam bentuk latihan ini sangat jelas adanya pengaruh terhadap *accuracy shooting*, karena melatih

ketepatan menendang bola ke arah gawang. Metode latihan menendang bola dengan sasaran tetap ini juga akan mampu mempengaruhi *accuracy shooting* pemain SSB Bhaladika yang sebelumnya kurang baik dalam hal akurasinya akan menjadi lebih baik lagi.

Jadi, dalam 2 metode latihan ini sama-sama melatih kemampuan *accuracy shooting* pemain SSB Bhaladika dan selanjutnya kemampuan *shooting* ke arah gawang pemain SSB Bhaladika akan lebih baik. Tetapi, latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap lebih baik daripada latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah.

2.2 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi arikunto, 1991:62).

Diterima atau ditolak suatu hipotesis tergantung pada hasil penyelidikan terhadap fakta yang dikumpulkan. Berdasarkan landasan teori dan uraian di atas maka dapat dikemukakan rumusan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap terhadap *accuracy shooting* kearah gawang.
2. Ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* kearah gawang.
3. Latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang bola dengan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang.
2. Ada pengaruh latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang.
3. Latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap lebih baik hasilnya dari latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah terhadap *accuracy shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Bhaladika Semarang usia 9-11 tahun.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan *accuracy shooting* ke arah gawang pelatih menerapkan latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran tetap mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan *service* juga mampu melatih siswa untuk melakukan kombinasi dalam permainan.

- 2) Penerapan latihan menendang bola menggunakan punggung kaki dengan latihan sasaran berubah lebih mudah untuk dilakukan, sebaiknya untuk para atlet yang belum begitu menguasai permainan, latihan ini tetap diterapkan.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, et al. 1992. *Permainan Bola Besar*. Semarang: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Effhar dan Dahara Prize.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Nur Hasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan.1988. *Belajar ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud
- Remmy Muchtar.1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud

