



**PERBEDAAN HASIL LATIHAN MENENDANG BOLA
MENGUNAKAN KURA-KURA KAKI BAGIAN DALAM
DAN KURA-KURA KAKI BAGIAN LUAR
TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG
PADA PEMAIN SSB BHALADIKA KU-15
SEMARANG TAHUN 2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Mad Mushofa
6301406087

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2011

SARI

Mad Mushofa. "Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam dan Kura-Kura Kaki Bagian Luar terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang pada Pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010". Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan ke gawang?, 2) Apakah ada pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang?, 3) Manakah yang lebih baik antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang?. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengetahui pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan ke gawang, 2) Mengetahui pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang, 3) Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang.

Penelitian eksperimen ini menggunakan populasi siswa SSB Bhaladika Semarang yang berusia antara 14-15 tahun dengan jumlah siswa 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar sebagai variabel bebas serta ketepatan tendangan ke gawang sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan eksperimen. Analisis data menggunakan rumus *t-test*.

Hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen diperoleh $t_{hitung} = 6,71 > t_{tabel} = 2,26$, berarti hasil latihan tendangan bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berpengaruh terhadap ketepatan tendangan. Perhitungan *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 5,13 > t_{hitung} = 2,26$, berarti hasil latihan tendangan bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar berpengaruh terhadap ketepatan tendangan. Perhitungan data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 2,264 > t_{tabel} = 2,26$, dengan demikian terhadap perbedaan hasil latihan yang signifikan antara hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang dengan hasil yang paling baik diberikan oleh latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Simpulan dari penelitian ini yaitu tendangan bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan tendangan, oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran: 1) Bagi pelatih sepakbola dalam melatih ketepatan tendangan sebaiknya menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, 2) Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada SSB-SSB yang lain dengan menggunakan teknik ujung kaki maupun dengan tumit untuk menghasilkan hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari : Kamis
Tanggal : 11 November 2010

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Wahadi, M.Pd
NIP.196101141986011001

Drs. Kriswantoro, M.Pd
NIP.196106301987031003

Mengetahui

Ketua Jurusan PKLO FIK
Universitas Negeri Semarang

PERPUSTAKAAN
UNNES

Drs.Nasuka, M.Kes
NIP.195909161985111001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 01 Februari 2011



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Bekerjalah untuk kehidupanmu, seakan-akan kamu akan hidup selamanya, dan beribadahlah kepada Tuhanmu seakan-akan dirimu akan mati besok.

(Muhammad S.A.W).

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

Bapak Akhmad Riyadi dan Ibu Sobiyatun tercinta yang dengan sepenuh hati memberikan do'a restu, kepercayaan dan semua pengorbanan untuk keberhasilan putramu ini. Adikku Ririn Sofiyani dan Nursita Mahanani tercinta. Alexa Tatag Wijaya tercinta yang selalu memotivasiku. Teman –temanku PKLO'06 dan Almamater FIK UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: ” Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam dan Kura-Kura Kaki Bagian Luar Terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Pada Pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010.”

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 Utama dan Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pendamping, 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 Beni Hartono, selaku Ketua SSB BHALADIKA Semarang tahun 2010 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
7. Semua siswa SSB BHALADIKA Semarang tahun 2010 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari ALLAH SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, September 2010

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Permasalahan	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Penegasan Istilah	6
1.5 Manfaat penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	10
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 Hakekat Permainan Sepakbola	10
2.1.2 Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola	12
2.1.3 Faktor-faktor Prestasi	15
2.1.4 Teknik Dasar Menendang Bola	16
2.1.5 Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam ..	20
2.1.6. Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	24
2.1.7 Ketepatan Tendangan	27
2.2 Kerangka Berfikir	28
2.3 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	31

3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	34
3.4 Instrumen Penelitian	36
3.5 Prosedur Penelitian	37
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	44
3.7 Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Hasil Tes Awal Ketepatan Tendangan Ke gawang Pada Kelompok Eksperimen	50
4.1.2 Hasil Tes Akhir Pada Kelompok Eksperimen	51
4.1.3. Pengaruh Ketepatan Tendangan Ke Gawang Dengan Teknik Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	51
4.1.4 Hasil Tes Awal Pada Kelompok Kontrol	54
4.1.5 Hasil Tes Akhir Pada Kelompok Kontrol	54
4.1.6 Pengaruh Ketepatan Tendangan Ke Gawang Dengan Teknik Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	55
4.1.7. Perbedaan Hasil Tes Ketepatan Tendangan Ke Gawang Antara Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dengan Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	58
4.2 Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persiapan Perhitungan Statistik Dengan Pola M-S	47
2. Hasil Tes Awal Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pada Kelompok Eksperimen	50
3. Hasil Tes Akhir Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pada Kelompok	51
4. Hasil Uji Normalitas Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Kontrol	52
5. Pengukuran Hasil Uji T-Tes Pada Kelompok Eksperimen	53
6. Deskripsi Tes Awal Pada Kelompok Kontrol	54
7. Deskripsi Tes Akhir Pada Kelompok Kontrol	54
8. Hasil Uji Normalitas Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Kontrol	56
9. Rangkuman Hasil Tes Pada Kelompok Kontrol	57
10. Rangkuman Hasil T-Tes Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	58
11. Program Latihan Ketepatan Tendangan	70
12. Daftar Nama Sampel Penelitian	76
13. Data Hasil Pre-Test Ketepatan Tendangan	77
14. Data Hasil Pre-Test Ketepatan Tendangan yang Dipasangkan	78
15. Daftar Kelompok Eksperimen dan Kontrol Berdasarkan Tes Awal Ketepatan Tendangan Serta Mean dari Tiap-Tiap Kelompok	79
16. Hasil Post Test Ketepatan Tendangan	80
17. Daftar Kelompok Eksperimen dan Kontrol Berdasarkan Tes Akhir Ketepatan Tendangan Serta Mean dari Tiap-Tiap Kelompok	81
18. Perhitungan Statistik Pola M-S Terhadap Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	82
19. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil Pre-Test dan Post-Test Ekperimen	83

20. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol	84
21. Perhitungan Statistik Pola M-S Terhadap Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen dan kontrol	85
22. Uji Normalitas Data Pre-Test Eksperimen	86
23. Uji Normalitas Data Pre-Test Kontrol	87
24. Uji Normalitas Data Post-Test Eksperimen	88
25. Uji Normalitas Data Post-Test Kontrol	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Letak Kaki Tumpu	17
2. Sikap Badan Saat Menendang Bola	19
3. Pandangan Mata Saat Menendang Bola	20
4. Letak Kaki Tumpu Saat Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	21
5. Bagian Kaki yang Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .	21
6. Sikap Badan Saat Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	22
7. Ancang-Ancang Saat Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	23
8. Letak Kaki Tumpu Saat Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	24
9. Bagian Kaki yang Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar ...	25
10. Sikap Badan Saat Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	25
11. Bagian Bola yang Ditendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	26
12. Ancang-Ancang Saat Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	27
13. Tes Ketrampilan Menendang Ke Gawang	37
14. Bentuk-Bentuk Latihan Ketepatan Tendangan	40
15. Bentuk-Bentuk Latihan Ketepatan Tendangan	41
16. Bentuk-Bentuk Latihan Ketepatan Tendangan	41
17. Bentuk-Bentuk Latihan Ketepatan Tendangan	42
18. a. Bentuk-Bentuk Latihan Ketepatan Tendangan	42
b. Bentuk-Bentuk Latihan Ketepatan Tendangan	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Penetapan Dosen pembimbing	66
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	67
3. Surat Ijin Penelitian	68
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	69
5. Program latihan	70
6. Daftar Nama Sampel penelitian Ketepatan Tendangan	76
7. Data Hasil Pre-Test Ketepatan Tendangan Bola Ke gawang	77
8. Data Hasil Pre-Test Ketepatan Tendangan yang Dipasangkan	78
9. Daftar Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Berdasarkan Tes Awal Ketepatan Tendangan Serta Mean Dari Tiap-Tiap Kelompok	79
10. Data Hasil Post-Test Ketepatan Tendangan	80
11. Daftar Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Berdasarkan Tes Akhir Ketepatan Tendangan Serta Mean Dari Tiap-Tiap Kelompok	81
12. Perhitungan Statistik Pola M-S Terhadap Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	82
13. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil Pre-Test Dan Post-Test Ekperimen	83
14. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol	84
15. Perhitungan Statistik Pola M-S Terhadap Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	85
16. Uji Normalitas Data Pre-Test Eksperimen	86
17. Uji Normalitas Data Pre-Test Kontrol	87
18. Uji Normalitas Data Post-Test Eksperimen	88
19. Uji Normalitas Data Post-Test Kontrol	89
20. Dokumentasi Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai kelompok. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

SSB BHALADIKA didirikan pada awal tahun 1996 diketuai oleh Benny Hartono, dan merupakan anggota pengcab PSSI kota Semarang. SSB BHALADIKA berlatih dilapangan Yon Arhanudse-15 Jatingaleh Semarang dan latihan pada hari minggu pagi, selasa sore, dan kamis sore, khususnya untuk KU-15 latihan hari rabu dan jum'at sore di Stadion Jatidiri Semarang. Siswa SSB BHALADIKA yang berjumlah 60 siswa dibagi menjadi beberapa tingkatan menurut kelompok usia. Tingkatan kelompok usia tersebut meliputi; kelompok usia 10 tahun, kelompok usia 12 tahun, dan kelompok usia 15 tahun. Menurut informasi SSB BHALADIKA pernah mengikuti kompetisi baik itu kompetisi

lokal maupun kompetisi nasional, diantaranya; Liga Champina U-12, Liga Boga Sari U-15, Danon National Cup, kompetisi SSS KU-10 dan KU-12, namun belum mampu mencapai prestasi yang membanggakan.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik , kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain- pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain- pemain yang dapat menguasai semua bagian- bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang- buang energi atau waktu. (Sukatamsi, 1984: 11)

Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat sepakbola merupakan salah satu usaha dalam rangka membina kelangsungan masa depan persepakbolaaan di Indonesia, dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik dan negara.

Pembinaan olahraga usia dini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia dini menjadi persemaian untuk menghasilkan bibit-bibit pesepakbola berbakat dan berkualitas di kemudian hari. Proses pembinaan harus terus menerus, serius dan tidak instan. Untuk meningkatkan bakat dan kemampuan anak harus disiapkan wadah kompetisi kelompok umur yang diatur secara rutin tiap tahunnya.

Faktor penting lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola oleh para pemain, oleh karena itu seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola.

Pengertian dapat bermain sepak bola belum tentu pandai bermain sepakbola. Sedangkan pengertian pandai bermain sepak bola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan ketrampilan melaksanakan dasar-dasar pembinaan olah raga dan pembinaan bermain sepak bola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimum (Sukatamsi, 1984: 11). Memahami mengandung arti dapat mengerti dengan benar tentang teknik dasar bermain sepak bola, sedangkan terampil mempunyai arti kemampuan untuk melakukan teknik dasar bermain sepak bola secara baik dan benar.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepak bola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam – macam gerakan tanpa bola yaitu : lari cepat (*sprint*), melompat, gerak tipu. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola dan teknik penjaga gawang, dari gerakan beraneka macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dengan bola (Sukatamsi, 1984: 28).

Untuk meningkatkan latihan akurasi tendangan, perlu adanya latihan ketepatan tendangan dengan berbagai variasi, adapun variasi dari bentuk latihan tendangan salah satunya tendangan ke arah gawang, bentuk latihannya antara lain:

1) Seorang pemain melakukan *dribling*, selanjutnya *shooting* ke arah gawang, 2) Seorang pemain melakukan umpan bola ke arah gawang selanjutnya pemain lain melakukan *shooting* ke arah gawang, 3) seorang pemain melakukan umpan ke arah gawang selanjutnya pemain lain menghentikan bola kemudian pemain pertama melakukan *shooting* ke gawang. Masih banyak lagi variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tanggal 27 Maret 2010 sampai tanggal 24 Mei 2010 para pemain SSB BHALADIKA Semarang baik saat latihan maupun saat pertandingan, hampir semua pemain menggunakan kura-kura kaki bagian dalam saat menendang bola atau saat mengambil tendangan-tendangan yang mengarah langsung ke gawang. Padahal jika dilihat dari teknik dalam melakukan tendangan ditinjau dari bagian kaki yang digunakan untuk menendang bukan hanya bagian kura-kura kaki bagian luar saja yang dapat digunakan untuk menendang bola ke arah gawang, ada pula bagian kaki lain yang dapat digunakan untuk menendang bola ke arah gawang seperti dengan kura-kura kaki penuh, kura-kura kaki dalam, atau dengan ujung jari kaki.

Berdasarkan dari kenyataan tersebut, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : "PERBEDAAN HASIL LATIHAN MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN KURA-KURA KAKI BAGIAN DALAM DAN KURA-KURA KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG PADA PEMAIN SSB BHALADIKA KU-15 SEMARANG TAHUN 2010".

Adapun alasan yang mendukung dalam penelitian ini adalah :

1. Menendang merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering digunakan dalam permainan sepakbola.
2. Penguasaan teknik dasar menendang bola dalam bermain sepak bola adalah penting.
3. Dalam melakukan akurasi tendangan dapat menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.
4. Para pemain SSB BHALADIKA kelompok usia 15 tahun rata-rata sudah menguasai teknik dasar menendang, dan perlu dikembangkan dengan latihan akurasi tendangan.

1.2 Permasalahan

Seperti yang telah diutarakan dimuka dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini kemudian penulis merumuskan dalam bentuk pertanyaan :

1. Apakah ada pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010?
2. Apakah ada pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010?

1.3 Tujuan Penelitian

Agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.
2. Mengetahui pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.
3. Mengatahui mana yang lebih baik antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.

1.4 Penegasan Istilah

Agar di dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan dalam judul penelitian, maka perlu adanya penegasan istilah atau definisi operasional sebagai berikut :

1.4.1 Perbedaan

Perbedaan adalah perihal yang membuat berbeda.(Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005 :12).

Jadi yang dimaksud perbedaan dalam penelitian ini adalah hal-hal yang membuat berbeda dari bentuk latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.

1.4.2 Hasil

Hasil adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb) oleh usaha (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005 :391)

Dalam penelitian ini yang dimaksud hasil adalah sesuatu yang didapat atau diraih atas hasil melakukan tendangan ke gawang.

1.4.3 Latihan

Latihan berasal dari kata "latih" yang berarti telah biasa (karena belajar atau diajar). Sedangkan latihan itu sendiri berarti pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh sesuatu kecakapan (WJS. Poerwadarminta, 1984: 570). Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah atau beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988: 101).

Sedangkan menurut (Suharno HP, 1986: 17), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlit secara sadar unntuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban –beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

1.4.4 Menendang bola

Menendang berasal dari kata "tendang" yang artinya menyepak atau mendepak (dengan kaki) (WJS. Poerwadarminta, 1984: 1047). Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan

sepakbola, maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 1984: 44). Pengertian menendang dalam penelitian ini adalah menyepak bola dari jarak yang sudah ditentukan ke arah gawang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.

1.4.5 Kura-kura kaki

Kura-kura diartikan sebagai barang apa yang rupa bentuknya seperti (punggung) kura-kura. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005 :616).

Kura-kura dalam penelitian ini adalah kura-kura yang digunakan untuk menendang yaitu kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.

1.4.6 Ketepatan

Ketepatan artinya keadaan atau sifat: tepat, ketelitian, kejituan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005 :1178). Yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah hasil ketepatan bola ke gawang.

1.4.7 Gawang

Gawang adalah "dua tiang yang berpaling sebagai tujuan bola ". Gawang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gawang yang dipergunakan dalam permainan sepakbola. Dengan ukuran panjang 7,32 m dan lebar 2,44 m (Sukatamsi, 1984: 18).

1.4.8 Pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010

Pemain sepakbola SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010 adalah pemain sepakbola yang tergabung dan terdaftar dalam SSB BHALADIKA Semarang tahun 2010.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang olahraga sepakbola.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai wahana dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
- 2) Bagi siswa SSB Bhaladika dapat memberikan terkait dengan bagian kaki yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan tendangan.
- 3) Bagi guru olahraga, pelatih maupun pembina sepakbola dapat dijadikan pengetahuan dalam mengajar, melatih, maupun membina sepakbola secara baik dengan latihan-latihan yang diberikan misalnya latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar sehingga dapat meningkatkan prestasi dengan melalui pemilihan cara latihan menendang bola yang lebih efisien dalam permainan sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto dkk, 2007: 7). Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap team memiliki kiper yang diperbolehkan mengontrol bola dengan tangannya di daerah penalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan mereka untuk mengambil bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola kedalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu atau team yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan (Luxbacher, 1997: 2).

Dalam permainan sepakbola terdapat pembagian kewajiban-kewajiban terhadap anggota regu. Pembagian ini dibedakan menjadi tiga kelompok besar yaitu kelompok pertama adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai pertahanan atau belakang, kelompok kedua adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai barisan penghubung atau tengah, dan kelompok ke tiga

adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai penyerang atau depan (Sukintaka, 1983: 70).

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw (Sucipto dkk, 2000: 7). Permainan sepakbola akan terlihat menarik apabila pemainnya memiliki teknik yang baik, sehingga mutu permainan akan tercapai. Teknik yang baik dapat dikuasai apabila memahami tentang teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik dasar dalam sepakbola merupakan salah satu faktor yang sangat penting didalam pencapaian prestasi.

Permainan sepakbola banyak mengandung unsur-unsur gerak dan setiap permainan dituntut untuk dapat merangkai setiap unsur-unsur gerak tersebut yang terangkum dalam teknik dasar agar tercipta permainan yang indah dan berkualitas. Permainan sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan menggabungkan macam-macam pola gerak. Pola gerak dalam permainan sepakbola meliputi lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang (Sucipto dkk., 2000: 8). Berdasarkan pada analisis maupun gerak dan ketearmpilan dasar, permainan sepak bola memiliki tiga keterampilan dasar gerak yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor dalam permainan sepakbola tercermin pada gerak perpindahan tempat kesegala arah, melompat atau melompat, dan meluncur (Sucipto dkk., 2000: 8). Gerak non-lokomotor dalam permainan sepakbola

tercermin pada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melenting, membungkuk, dan meliuk (Sucipto dkk., 2000: 9). Gerak manipulatif dalam permainan sepakbola tercermin pada gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan kedalam untuk memulai permainan setelah bola keluar dari lapangan (Sucipto dkk., 2000: 9).

2.1.2 Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar akan tercipta permainan yang bermutu dan menggunakan teknik yang baik pula.

Teknik dasar adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari pemain sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 1984: 33). Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). (Sucipto dkk, 2000: 17).

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai

bola, melompat setinggi-tingginya untuk merebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu ketrampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau shooting.

Permainan sepakbola yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dsar cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu, dan teknik penjaga gawang. Keanekragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain (Sukatamsi,1984: 34).

- Menendang Bola

Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1984: 44). Mengingat tendangan merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu,

seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju.

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

Ada beberapa macam dasar tendangan (Sukatamsi, 1984: 47), yaitu:

1. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola, ada lima bagian kaki yaitu; a) Dengan kura-kura kaki penuh, b) Dengan kura-kura kaki bagian dalam, c) Dengan kura-kura kaki bagian luar, d) Dengan ujung kaki, e) Dengan tumit.
2. Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan yaitu; a) Untuk memberikan operan bola kepada teman, b) Untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, c) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, d) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti).
3. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, tendangan dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu ; a) Tendangan bola rendah, bola menggulir datar diatas permukaan tanah sampai setinggi lutut, b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah

setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, c) Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.

4. atas dasar arah putaran dari jalannya bola, tendangan dibedakan menjadi dua macam yaitu ; a) Tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola, b) Tendangan melengkung (slice), bola setelah ditendang berputar kearah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola.

2.1.3 Faktor-faktor Prestasi

Dalam usaha mencapai prestasi yang optimal seorang atlet dituntut untuk mempunyai kemampuan teknik dasar tersebut yang ada dalam diri seorang atlet hanya dapat dicapai dan dikembangkan secara maksimal dengan latihan-latihan yang terprogram dan terencana dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus menerus. Hal tersebut harus berdasar pada prinsip-prinsip modern dengan pendekatan ilmiah. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan.

Pencapaian prestasi dapat dicapai melalui latihan yang terus menerus dan terprogram, dengan perencanaan yang baik kemajuan atlet dapat dikontrol, dalam proses perencanaan program latihan harus memperhatikan faktor-faktor yang menjadi kelengkapan, apabila seorang atlet akan mencapai suatu prestasi optimal faktor-faktor tersebut meliputi; 1) Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2)

Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3) Pengembangan mental (*mental build-up*), 4) Kematangan juara (M.Sajoto, 1995: 7).

2.1.4 Teknik Dasar Menendang Bola

Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi, 1984: 44). Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet dkk, 1992: 18)

Fungsi tendangan ada beberapa macam, antara lain: a) untuk memberi umpan pada teman, b) untuk menembakkan bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, c) untuk membersihkan atau menyapu bola didaerah pertahanan langsung kedepan, hal ini biasa dilakukan oleh pemain belakang, biasanya dengan tendangan jarak jauh, d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut dengan tendangan hukuman.

Prinsip-prinsip teknik dasar menendang bola yang perlu diperhatikan (Sukatamsi, 1984: 45), adalah sebagai berikut:

1) Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola dan tinggia rendahnya bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan

merupakan kekuatan mendorong kedepan. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola antara 25 cm sampai 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola (lihat gambar 1).



Gambar 1
Letak Kaki Tumpu
(Sukatamsi, 1984:118)

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai yang menendang diangkat kebelakang kemudian diayunkan kedepan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan kedepan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

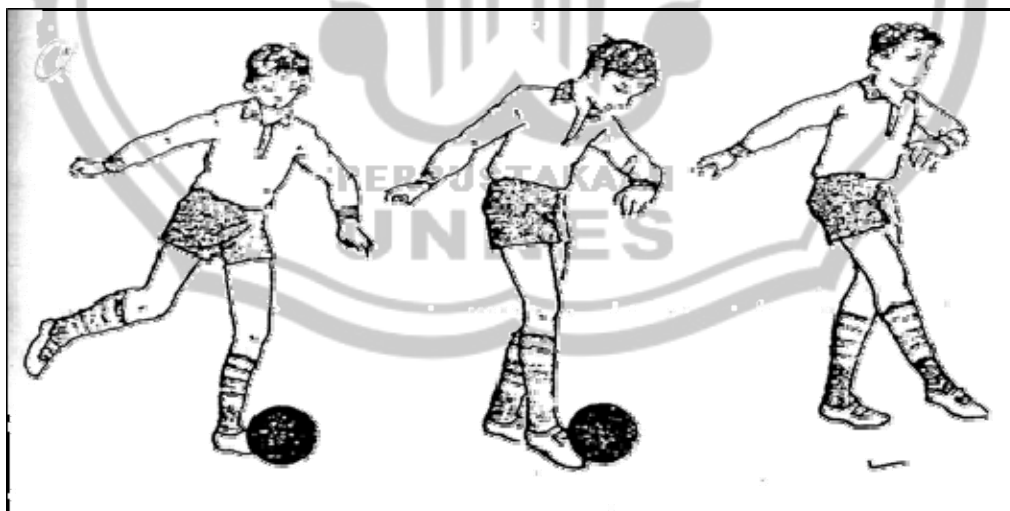
3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang akan menentukan arah dan kecepatan bola. Adapun bagian bola yang paling tepat untuk ditendang adalah tepat mengenai bagian bawah tengah-tengah belakang bola, maka akan

bergulir datar dipermukaan tanah. Bagian kaki yang menendang dapat mengenai bagian bawah tengah-tengah belakang bola, maka bola akan naik melambung rendah atau melambung tinggi.

4) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat diatas bola dan badan akan sedikit condong kedepan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau melambung sedang. Pada waktu menendang bola pada posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada diatas belakang bola hingga sikap badan condong kebelakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi. Kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada disamping bola maka panggul berada diatas bola, sikap badan sedikit condong kedepan (lihat gambar 2).



Gambar 2
Sikap Badan Saat Menendang Bola
(Sukatamsi, 1984: 118)

5) Pandangan mata

Pada waktu menendang bola, arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran. Adapun pandangan mata pada saat permulaan hingga pada saat menendang bola adalah permulaan pandangan mata tertuju pada bola, kemudian kearah sasaran, yang dimaksud sasaran dapat teman yang akan diberi umpan atau sasaran pada dinding (tembok), baru meletakkan kaki tumpu. Pada waktu menendang bola, mata melihat pada bagian bola yang ditendang, setelah menendang pandangan mata kearah jalanya bola (lihat gambar 3).



Gambar 3
Pandangan Mata Saat Menendang Bola
(Sukatamsi, 1984: 118)

2.1.5 Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. Teknik-teknik menendang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1) Letak kaki tumpu

Kaki tumpu diletakkan dibelakang samping bola, sekitar 25-30 cm dan arah kaki tumpu membuat sudut ± 40 derajat dengan garis lurus arah bola (garis belakang bola) (lihat gambar 4).



Gambar 4

Letak kaki tumpu saat menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1984: 117)

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang bola diangkat kebelakang, kemudian diayunkan kedepan kearah sasaran hingga kura-kura kaki bagian tepat mengenai tengah-tengah dibawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan dengan gerak lanjutan ke depan (lihat gambar 5).

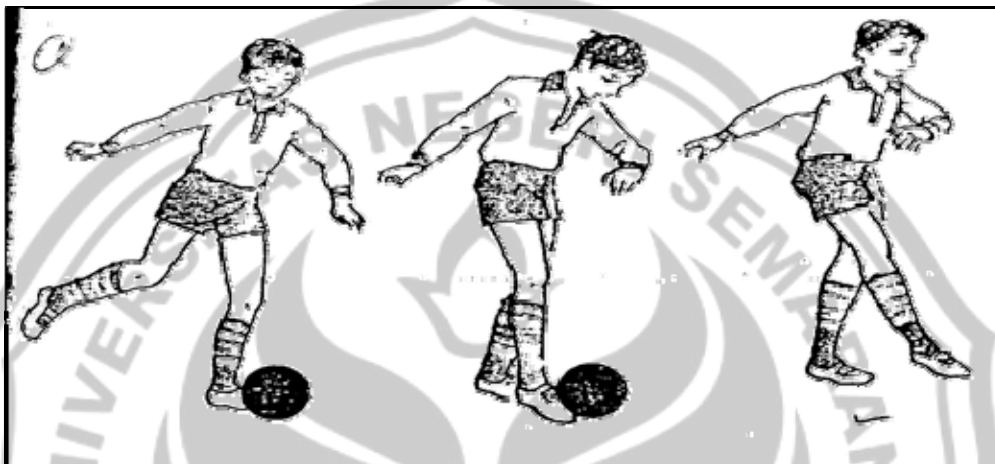


Gambar 5

Bagian Kaki yang Menendang
(Sukatamsi, 1984: 118)

3) Sikap badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan, pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping bola, maka sikap badan condong ke belakang dan kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan (lihat gambar 6).



Gambar 6

Sikap badan saat menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1984:118)

4) Pandangan mata

Pandangan mata pada waktu menendang bola melihat bola dan ke arah sasaran.

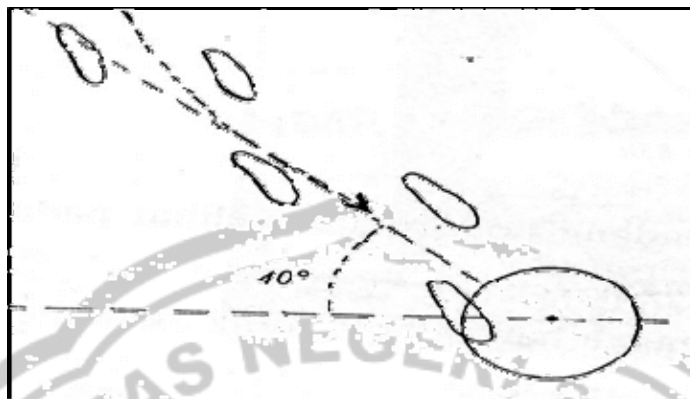
5) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang tepat di tengah-tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

6) Ancang-ancang

Ancang-ancang pada tandangan menggunakan kura-kura bagian dalam adalah bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3-5 langkah dibelakang

samping bola, sehingga letak pemain membentuk sudut 40 derajat dengan garis lurus arah sasaran bola dibelakang bola (Sukatamsi, 1984: 119). Lihat gambar 7.



Gambar 7

Ancang-ancang menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1984:119)

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam sangat berguna pada saat melakukan operan jarak jauh, operan melambung tinggi, memasukkan bola tepat ke gawang, melakukan tendangan bola melengkung (slice) (Sukatamsi,1984: 123).

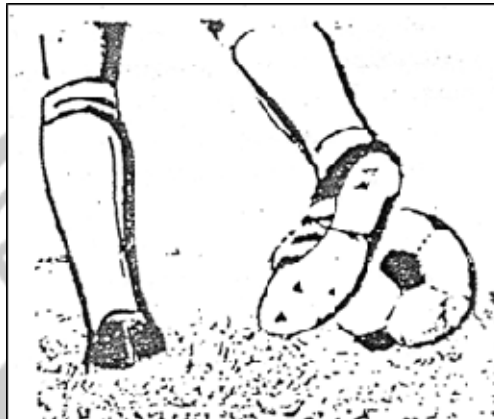
Kelebihan dari menendang bola ke mulut gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah arah bola melengkung ke kiri atau ke kanan mulut gawang baik untuk bola datar maupun bola itinggi. Sedangkan kelemahannya adalah sulit bagi pemain untuk dapat menciptakan putaran bola yang dapat melengkung dan masuk secara tepat ke dalam mulut gawang.

2.1.6 Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah menendang bola menggunakan kaki bagian luar. Teknik-teknik menendang menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

1) Letak kaki tumpu

Kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jarak kurang lebih 25 cm, sedikit kebelakang, arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran, lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari (lihat gambar 8).

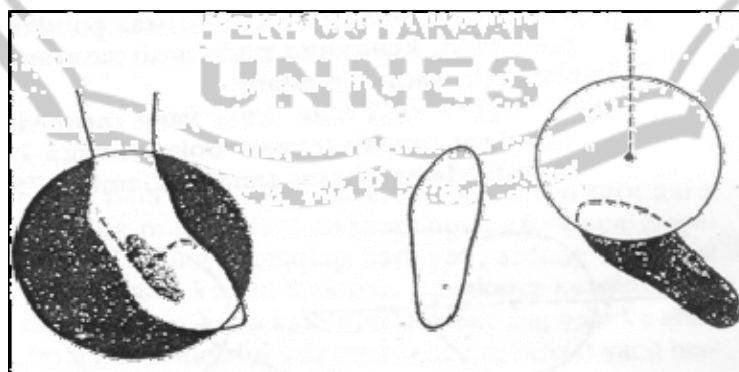


Gambar 8

Letak kaki tumpu saat menendang dengan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, 1984: 102)

2) Kaki yang menendang

Tungkai kaki diputar arah ke dalam, diangkat ke belakang kemudian diayun ke arah bola, arah kaki agak menyudut arah ke dalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat di tengah-tengah belakang bola (lihat gambar 9).



Gambar 9

Bagian Kaki yang Menendang
(Sukatamsi, 1984: 102)

3) Sikap badan

Karena kaki tumpu diletakkan agak kesamping belakang bola, maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan, kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan badan (lihat gambar 10).



Gambar 10

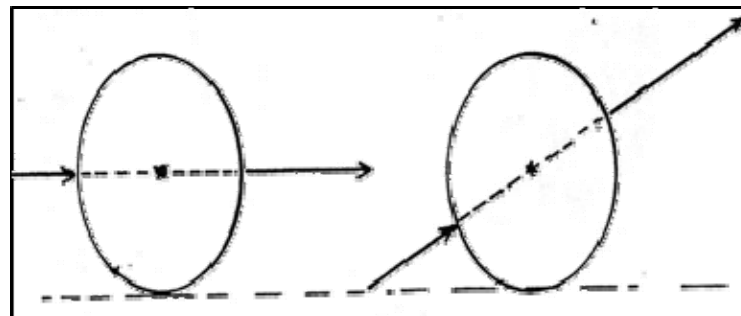
Sikap badan saat menendang dengan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, 1984: 103)

4) Pandangan mata

Pada waktu menendang bola, arah pandangan mata pada bola, kemudian pada arah sasaran.

5) Bagian bola yang ditendang

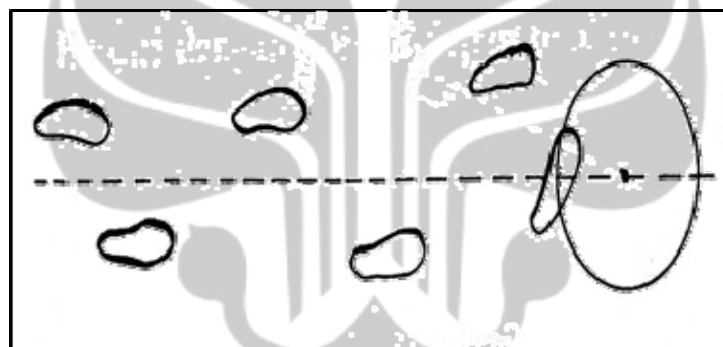
Bagian bola yang ditendang menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah sebagai berikut: a) Kura-kura kaki luar kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah (lihat gambar 11a), b) kura-kura kaki luar kaki yang menendang tepat mengenai di bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah atau sedang (lihat gambar 11b).



Gambar 11a Gambar 11b
Bagian bola yang ditendang (Sukatmsi, 1984: 103)

6) Ancang-ancang

Ancang-ancang pada tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri lurus dibelakang bola, sehingga letak pemain-bola-arah sasaran merupakan satu garis lurus (lihat gambar 12).



Gambar 12
Ancang-ancang menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, 1984: 104)

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar sangat berguna pada saat melakukan operan jarak pendek, operan jarak jauh, operan bawah (rendah), operan melambung atas (tinggi), tendangan keras ke mulut gawang, tendangan tepat ke mulut gawang, tendangan bola melengkung (slice), tendangan kombinasi dengan lain (Sukatamsi, 1984: 107).

2.1.7 Ketepatan Tendangan

Ketepatan tendangan adalah Akurasi menendang bola dalam mengarahkan ke sasaran, dalam permainan sepakbola ketepatan tendangan sangat berguna untuk melakukan umpan keteman dan mengarahkan bola ke gawang, untuk dapat mencetak gol dengan tepat perlu latihan menggunakan sasaran, untuk meningkatkan ketrampilan menendang bola dengan tepat harus menggunakan sasaran dan latihan berulang-ulang. Untuk latihan ketepatan tembakan dengan hasil sasaran yang tepat, terarah dan keras sangat sulit, dalam hal ini dikarenakan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik maupun sistematis gerak yang tidak tepat, misalnya saat melakukan tembakan perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, badan kurang condong, konsentrasi yang tidak baik saat melakukan tembakan (Sukatamsi, 1984: 44).

2.2 Kerangka Berfikir

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks.

Ditinjau dari bagian kaki yang digunakan untuk menendang, ada lima bagian kaki yaitu: a) dengan kura-kura penuh, b) dengan kura-kura kaki bagian dalam, c) dengan kura-kura kaki bagian luar, d) dengan ujung jari, dan e) dengan

tumit. Pada umumnya untuk melakukan tendangan ke gawang digunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.

Ketepatan menendang merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang mutlak dikuasai oleh setiap pemain. Untuk latihan ketepatan tembakan dengan hasil sasaran yang tepat, terarah dan keras sangat sulit, hal ini dikarenakan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik maupun sistematis gerak yang tidak tepat, misalnya saat melakukan tembakan perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, badan kurang condong, konsentrasi yang tidak baik saat melakukan tembakan.

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam sangat berguna untuk operan jarak pendek, operan jarak jauh, operan bawah (rendah), operan melambung atas (tinggi), untuk tendangan keras ke mulut gawang, untuk tendangan tepat ke mulut gawang, melakukan tendangan bola melengkung (*slice*), untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain. kelebihan dari menendang bola kemulut gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah arah bola melengkung ke kiri atau ke kanan mulut gawang baik untuk bola datar maupun bola tinggi. Sedangkan kelemahannya adalah sulit bagi pemain untuk dapat menciptakan putaran bola yang dapat melengkung dan masuk secara tepat ke dalam mulut gawang.

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar sangat berguna untuk operan jarak pendek, operan jarak jauh, operan bawah, operan melambung atas, tendangan keras ke mulut gawang, tendangan tepat ke mulut gawang, tendangan bola melengkung, tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Kelebihan dari menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah arah bola melengkung ke kanan atau ke kiri mulut gawang baik untuk bola tinggi ataupun bola bawah (datar). Kelemahannya adalah sulit untuk pemain dalam menciptakan putaran bola, memasukkan bola secara tepat ke gawang, dan sulit dalam menempatkan perkenaan antara kaki dengan bola oleh pemain dalam memberikan umpan ke teman atau tendangan ke gawang.

Mengingat kedua bagian kaki, yaitu kura-kura kaki bagian dalam maupun kura-kura kaki bagian luar dapat digunakan untuk melakukan ketepatan tendangan yang baik.

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1997: 67). Berdasarkan kajian pada landasan teori diatas, dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada peman SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.
- 2) Ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada peman SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.
- 3) Latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang bola

menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk penelitian dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006 : 160). Berbobot tidaknya sebuah penelitian bergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitian. Metode penelitian digunakan untuk memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian harus mempunyai ilmiah yang ssetinggi-tingginya.

Adapun metode atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *matched subject design* atau pola M-S, dengan pengertian ” *matched subject design*”, yaitu eksperimen yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum eksperimen dijalankan. Adapun yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui mempunyai pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar variabel atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2000: 227).

Pola *Matched subjects Design* menurut Sutrisno Hadi (1988, 484). Mengatakan bahwa subjek matching sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching* karena hakekatnya *subjek matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahannya pasangan-pasangan subjek (*pair of subjects*) masing-masing ke *group eksperimen* dan *group kontrol* secara otomatis akan menseimbangkan kedua group tersebut.

Adapun *pairing of subjects* yang setingkat atau seimbang dijalankan atas dasar pengukuran per-eksperimen atau atas dasar penyelidikan-penyelidikan terdahulu. Sehingga ada dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sangat penting, guna mendapatkan kesimpulan dari peneliti secara benar, bahwa tiap-tiap eksperimen akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang diekperimenkan (Sutisno Hadi, 1988: 484).

Pada prinsipnya ada tiga cara *pairing* yaitu: 1) *nominal pairing*, 2) *ordinal pairing* 3) *kombinasi*. *Pairing* (pasang-pasang) yang digunakan dalam penelitian ini adalah ordinal pairing. Ordinal pairing didasarkan atas kreterium ordinal. Pairing jenis ini hanya dilakukan terhadap continuum variable atau gejala bertingkat. Jika hasil tendangan bola ke sasaran gawang kreterium pairing, peneliti mencari orang-orang yang hasil tendangan bola ke sasaran gawang setingkat, dipasang-pasangkan, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah yang seorang ke group eksperimen dan seorang ke group kontrol (Sutisno Hadi, 1988: 484).

Dari penjelasan tersebut maka dapat disebut penelitian termasuk desain : *control group pretest post tes design*. Untuk lebih jelasnya lihat desain penelitian dibawah ini :

E	O ₁	X	O ₂
<hr/>			
K	O ₃	X	O ₄

Desain Penelitian

Suharsimi Arikunto (1997: 86)

Keterangan :

E : Kelompok eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O₁ dan O₃ : Pre test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

O₂ dan O₄ : Post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

X : Perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

3.2 Variabel Penelitian

Variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin (Sutrisno Hadi, 2004: 250). Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997: 99)

Adapun variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variabel Bebas

Variabel bebas adalah suatu kondisi yang mempengaruhi suatu gejala atau merupakan variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.

2) Variabel Terikat

Variabel terikat adalah gejala atau peristiwa yang muncul yang di pengaruhi atau disebutkan oleh variabel lain. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan tendangan ke gawang.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan objek dalam penelitian ini menyangkut penentuan populasi, sampel dan teknik pengambilan sampel serta penentuan variabel penelitian yang menjadi pusat :

3.1.1 Populasi

Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi atau *universum*. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2000 : 182). Yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997: 115).

Berdasarkan pendapat tersebut yang dimaksud populasi adalah keseluruhan individu yang dijadikan obyek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian

ini adalah siswa SSB BALADHIKA Semarang tahun 2009-2010 yang berjumlah 20 orang dengan kesamaan yaitu :

- 1) Sama-sama siswa yang sedang berlatih teknik dasar sepakbola di SSB BHALADIKA Semarang tahun 2010.
- 2) Sama-sama berjenis kelamin laki-laki.
- 3) Memiliki usia yang sebaya yaitu 15 tahun.

3.1.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi (Sutrisno Hadi, 2000: 182). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1997: 117)

Berdasarkan pengertian tersebut, maka yang dimaksud sampel adalah sebagai individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan total sampling artinya semua pemain SSB BHALADIKA Semarang tahun 2010 kelompok usia 15 tahun sebanyak 20 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Alasan pengambilan sampel dengan jumlah keseluruhan pemain adalah subjeknya kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah populasi tersebut (Sukatamsi, 1997: 120).

3.1.3 Teknik Penarikan Sampel

Berbagai teknik penarikan sampel dapat digunakan untuk menghindari terjadinya bias dalam pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu random sampling dan non random sampling. Pada penelitian ini teknik pengambilan atau penarikan sampel dilakukan dengan

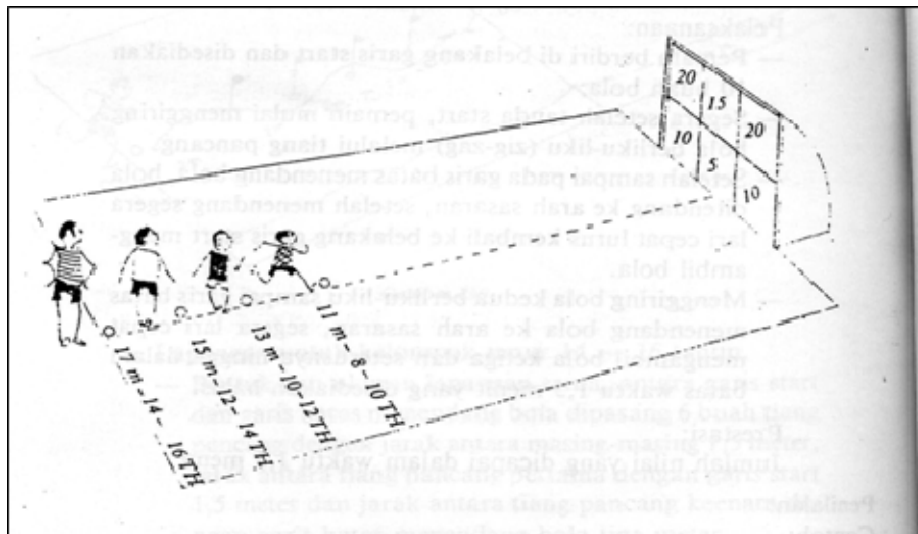
total sampling. Artinya bahwa penelitian ini menggunakan semua sampel yang ada.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006 : 160). Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat dipertanggung jawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat-syarat yang mempunyai validitas tes dan reabilitas tes. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes menendang bola dari Nibert Rogalski dan Ernest G. Degel yang dikutip (Sukatamsi, 1984: 277).

Perlengkapan yang diperlukan dalam tes ketepatan tendangan ke gawang ini diantaranya: bola sepak, gawang, roll meter, cone, tali rafia, peluit, dan alat tulis.

Pelaksanaan tes menendang bola ke gawang yaitu sampel melakukan tendangan ke arah gawang pada posisi bola berhenti dari jarak 17 meter, dengan ancang-ancang menendak bola ke arah gawang. Masing-masing sampel diberi kesempatan menendang 5 kali. Untuk menentukan nilai dari tendangan yang dilakukan sampel, gawang dibagi menjadi 6 bagian, masing-masing bagian diberi nilai dan bila tendangan keluar tidak mendapatkan nilai (Sukatamsi. 1984:227) lihat gambar 18.



Gambar 13

Tes Ketrampilan Menendang Bola ke Gawang (Sukatamsi. 1984:277)

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Cara Mendapatkan Sampel

Sebelum melakukan penelitian, penulis mengajukan surat ijin penelitian kepada ketua SSB BHALADIKA Semarang. Setelah mendapatkan ijin penelitian maka penelitian baru dilaksanakan yang dimulai dari pemberian penjelasan kepada seluruh sampel mengenai penelitian yang akan dilaksanakan dan program-program yang telah tersusun, kemudian diadakan tes awal kepada semua sampel sebanyak 20 orang.

3.5.2 Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah lapangan sepakbola SSB BHALADIKA Semarang Jl. Arhanudse Jatingaleh Semarang.

3.5.3 Alat dan Perlengkapan

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: lapangan sepakbola, gawang, bola, tali raffia. Cone, roll meter, peluit dan alat tulis.

3.5.4 Petugas Penelitian

Petugas penelitian terdiri dari: pembuat garis daerah sasaran tendangan ke gawang, pencatat hasil, pengawas latihan, petugas presensi.

3.5.5 Tes Awal

Sebelum tes awal dimulai anak coba (testee) diberikan penjelasan tentang tes ketepatan tendangan ke gawang dalam sepakbola yang tersusun oleh Sukatamsi. Setelah semua jelas tes awal baru dimulai. Tes awal ini digunakan sebagai pedoman untuk memisahkan sampel ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol.

Adapun langkah-langkah tes awal adalah sebagai berikut: setiap sampel dipanggil satu persatu menurut daftar nama yang telah disusun dari no 1 sampai 30, kemudian sample yang dipanggil mendekati bola yang dalam posisi diam dan siap untuk melakukan tes ketepatan tendangan ke gawang. Setelah pencatat nilai, dan pengawas bidang sasaran siap maka sampel dapat melakukan tendangan ke gawang. Pelaksanaan tes ketepatan tendangan ke gawang ini sesuai dengan petunjuk tes ketepatan tendangan ke gawang (Sukatamsi, 1984: 277). Setiap sample melakukan tendangan ke gawang 5 kali, petugas mencatat nilai yang diperoleh sesuai dengan sasaran ketepatan tendangan ke gawang ke dalam tabel pre-tes (tes awal).

Tujuan dari pelaksanaan tes awal ini adalah:

- 1) Mengetahui kemampuan sample sebelum mendapat perlakuan, serta untuk memasang-masangkan sample secara *ordinal pairing* yaitu sampel yang hasil tes awalnya sama kemudian di pasang ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 2) Dimasukkan ke dalam rumus AB-BA juga secara *ordinal pairing*, yang hasilnya sama dipasang sehingga sampel dapat dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

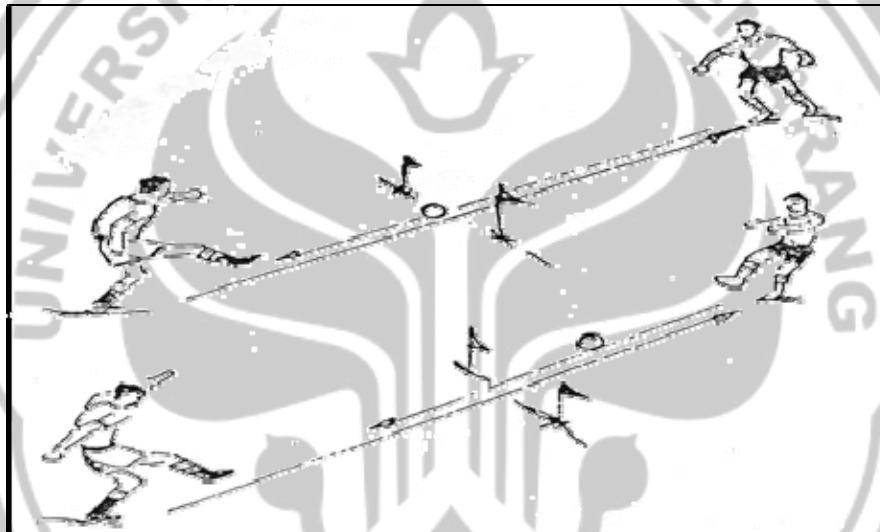
3.5.6 Treatment atau Pemberian Perlakuan

Setelah tes awal selesai dilakukan, maka sampel dipisahkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga kelompok eksperimen diberi latihan tendangan ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kelompok kontrol diberi latihan tendangan ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian luar. Panda prinsipnya bentuk-bentuk latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketepatan tendangan.

Frekuensi latihan dalam penelitian ini adalah 1 (satu) minggu sebanyak 2 (dua) kali pertemuan. Pemberian menu latihan berganti tiap 2 (dua) kali pertemuan. Pemberian latihan ini sesuai dengan pendapat Tohar (1992: 155), dimana yaitu: training sebagai suatu poses kerja harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah. Waktu latihan dalam penelitian ini adalah 16 (enam belas) kali pertemuan ditambah 2 (dua) kali tes, yaitu tes awal dan tes akhir.

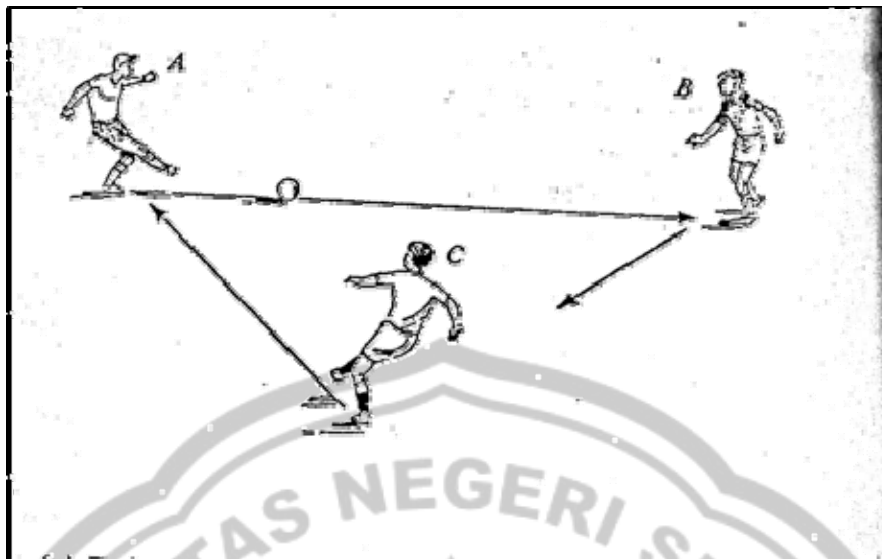
Bentuk-bentuk latihan ketepatan tendangan :

1. Dua orang pemain berdiri saling berhadap-hadapan dengan satu bola, dengan jarak masing-masing 8-20 meter, di tengah-tengah dipancangkan dua buah cone atau bendera atau tiang pancang dengan jarak masing-masing cone dua sampai tiga meter sebagai gawang atau sasaran. bola ditendang ke arah pasangannya dan bola harus melalui ditengah-tengah kedua cone. Makin lama jarak kedua pemain diperpanjang dan jarak antara kedua cone dipersempit (sukatamsi, 1984: 63), lihat gambar 14.



Gambar 14

2. Tiga orang pemain membentuk segitiga dengan jarak masing-masing 15 meter dengan satu bola, bola didorong sejauh satu meter kemudian langsung ditendang tepat ke arah teman (Sukatamsi, 1984: 71), lihat gambar 15.



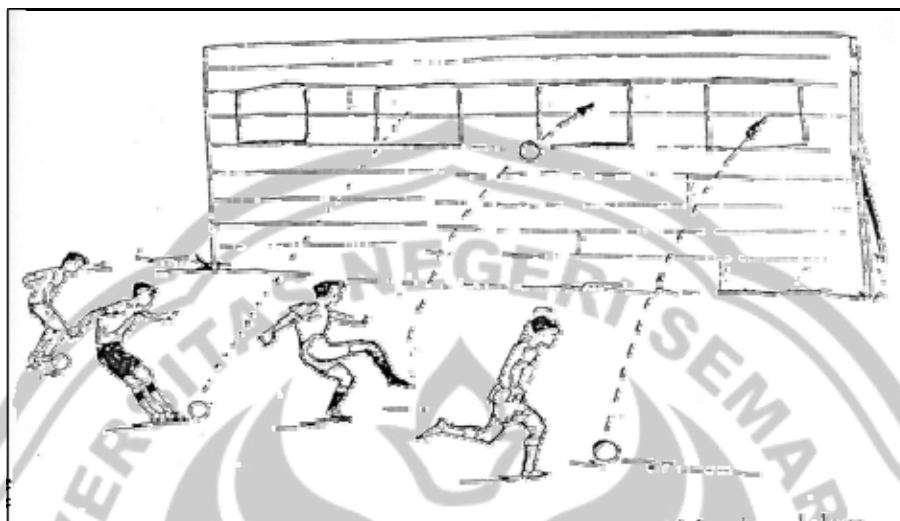
Gambar 15

3. Dua orang pemain A dan B, bergerak lari searah pada lintasan yang sejajar antara masing-masing kurang lebih 8 meter. Dengan bola, dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan, A menendang bola ke arah kanan silang ke depan B, dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kiri, B menendang bola ke arah kiri silang depan A (Sukatamsi, 1984: 105). Lihat gambar 16.



Gambar 16

4. Menendang bola pada tembok atau dinding yang doberi tanda sasaran, pemain berdiri dengan jarak 8-15 meter didepan tembok, bola terletak ditanah dalam keadaan berhenti (Sukatamsi, 1984:120). lihat gambar 17.



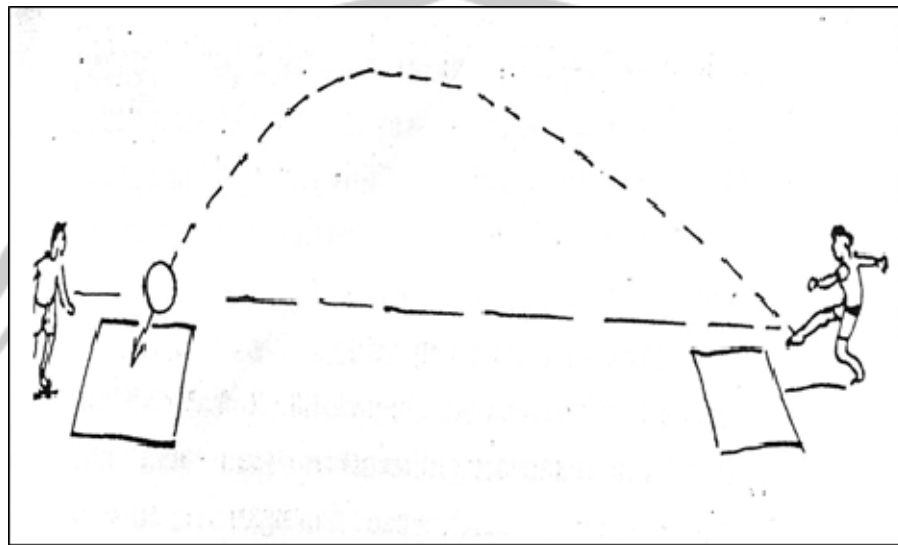
Gambar 17

5. Dua orang pemain saling berhadap-hadapan dengan jarak 15-20 meter, bola berhenti dan ditendang melambung tepat ke arah teman pasangannya dengan ancang-ancang 2-3 langkah (Sukatamsi, 1984: 122), lihat gambar 18a.



Gambar 18a

Seperti latihan pada gambar 16a, pada tempat pemain diberi sasaran berbentuk bujur sangkar dengan sisi 4 meter x 4 meter. Jarak masing-masing bujur sangkar kurang lebih 20-30 meter. Bola ditendang melambung tinggi, diusahakan agar bola jatuh tepat didalam bujur sangkar di depan teman pasangannya (Sukatamsi, 1984: 123). Lihat gambar 18b.



Gambar 18b

3.5.7 Tes Akhir

Setelah pemain atau sampel melakukan latihan selama 16 kali pertemuan, maka diadakan tes akhir. Pelaksanaan tes akhir ini sama seperti tes awal yaitu mengukur ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan sepakbola. Tes ini bertujuan untuk memperoleh data akhir sebagai hasil dari penelitian, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah melakukan latihan selama 16 kali pertemuan. Dari hasil tes akhir ini dapat diketahui peningkatan sampel dalam melakukan tendangan ke gawang setelah mendapatkan latihan tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam untuk kelompok eksperimen dan tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian luar untuk kelompok kontrol.

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini meliputi beberapa faktor antara lain adalah sebagai berikut :

3.6.1 Faktor kesungguhan hati

Kesungguhan hati dalam melakukan latihan dapat mempengaruhi hasil yang dicapai dalam penelitian. Untuk itu perlu diupayakan untuk menjaga agar pemain tetap memiliki kesungguhan hati selama mengikuti latihan. Upaya tersebut adalah pertama, penelitian dijadwalkan sesuai hari penelitian sehingga absensi siswa sama dengan absensi latihan. Kedua, dengan dibantu pelatih dan teman dari penulis, kami mengontrol dan mengawasi jalannya latihan secara teratur, dan ketiga, memberi motivasi dan rangsangan serta meminta bantuan kepada pelatih yang menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan adalah benar-benar bermanfaat bagi pemain.

3.6.2 Faktor cuaca

Permainan sepakbola dilaksanakan dilapangan terbuka. Faktor cuaca merupakan faktor yang paling berpengaruh. Namun merupakan kebetulan sekali bahwa saat penelitian yaitu mulai dari pre test sampai dengan post test saat kemarau, sehingga tidak terjadi halangan cuaca yang cukup berarti.

3.6.3 Faktor peralatan

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola sepak dan gawang yang berfungsi sebagai sasaran tandingan. Bola yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 buah serta alat tulis.

3.6.4 Faktor kejenuhan

Karena latihan atau perlakuan yang diberikan kepada sampel sifatnya sama untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen dilatih menendang bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kelompok kontrol dilatih menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar, maka akan menjadikan sampel mengalami kejenuhan dalam latihan, untuk mengatasi hal ini dalam kegiatan penelitian diberi motivasi supaya tidak jenuh dalam mengikuti penelitian, misalnya diberi permainan-permainan atau bahkan diberikan game dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.

3.6.5 Faktor latihan yang dilakukan

Faktor ini mempunyai peranan penting dalam mencapai hasil yang baik, sehingga didalam menerangkan cara menendang bola harus jelas dan tegas tahap demi tahap dan selalu didemonstrasikan agar sampel mencontoh dengan benar.

3.6.6 Faktor kemampuan pemain

Masing-masing pemain memiliki kemampuan dasar yang berbeda dalam menangkap penjelasan dan demonstrasi yang dilakukan pelatih, sehingga kemungkinan melakukan kesalahan dalam latihan masih ada. Untuk itu penulis selalu mengadakan koreksi secara langsung bagi pemain yang melakukan kesalahan dan secara umum setelah kegiatan penelitian.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Karena dengan adanya analisis data, maka hipotesis bisa diuji kebenarannya untuk

selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik yang dipakai untuk data penelitian ini adalah rumus t-test menggunakan taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan N-1 menggunakan rumus pendek (*short method*), yaitu;

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

Keterangan :

MD : Mean Differences

d : Deviasi individuil dari MD

N : Jumlah subjek (Sutrisno Hadi, 1988: 455)

Penggunaan rumus t-test ini memerlukan tabel persiapan sebagai berikut :

Tabel 1

Tabel persiapan perhitungan statistik dengan pola M-S

No.	Pasangan Subjek	Xa	Xb	D (Xa-Xb)	d (D-MD)	d ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1						
2						
3						
4						
5						
dst						
	Total	$\sum Xa$	$\sum Xb$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

Keterangan :

X_a = Nilai kelompok kontrol

X_b = Nilai kelompok eksperimen

D = Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d = Deviasi perbedaan

d^2 = Kuadrat dari deviasi perbedaan

Σ = Sigma atau jumlah

(Sutrisno Hadi, 1988: 488)

Cara pengisian tabel tersebut adalah sebagai berikut :

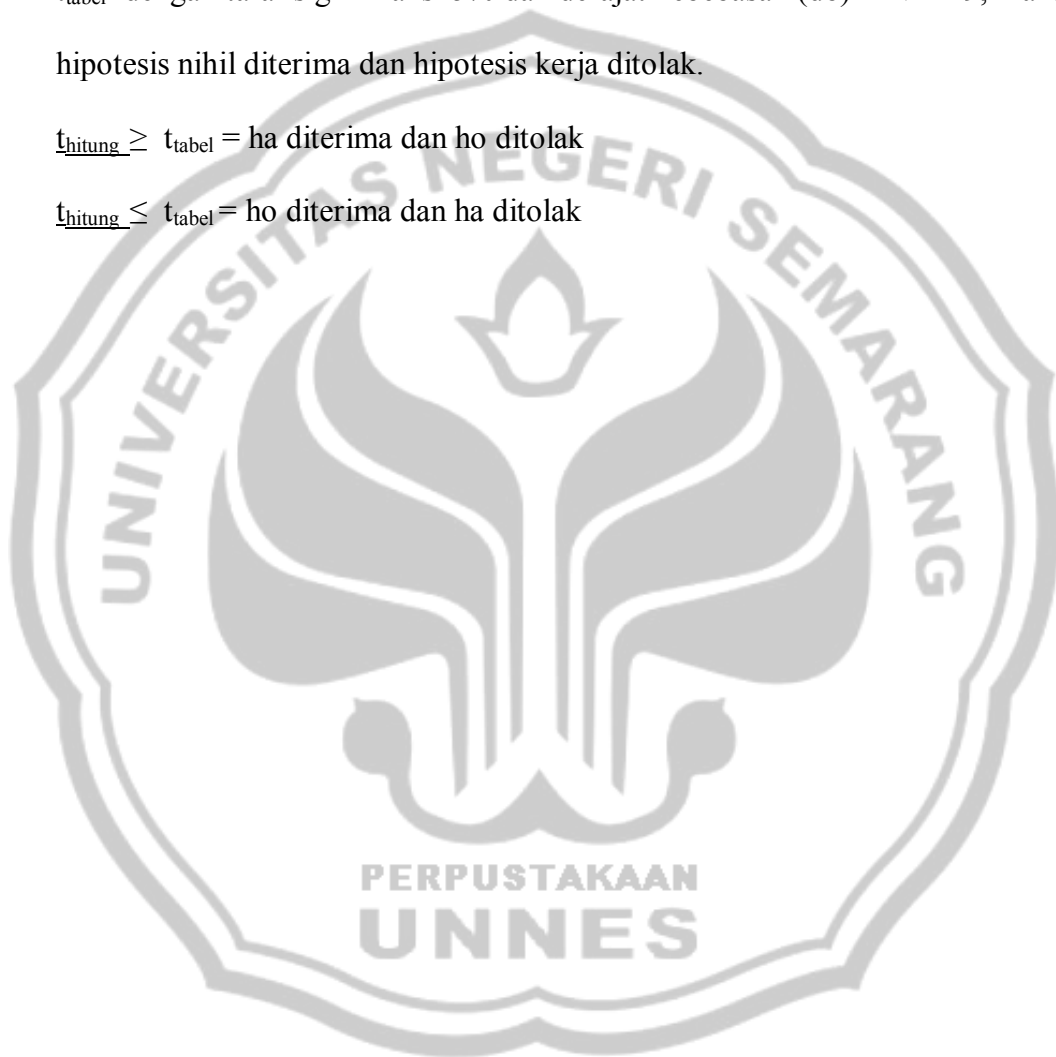
1. Catat nomor-nomor subjek dalam kolom 1
2. Pasangan subyek pada kolom 2
3. Nilai kelompok kontrol pada kolom 3
4. Nilai kelompok eksperimen pada kolom 4
5. Selisih nilai dari masing-masing pasangan diberi tanda D , diperoleh dari selisih nilai kelompok $X_a - X_b$ pada kolom 5
6. deviasi dari perbedaan masing-masing pasangan yang diperoleh dari Selisih antara D dengan MD (mean perbedaan) pada kolom 6
7. Kuadrat antara deviasi perbedaan dari tiap pasangan pada kolom 7

Dengan menggunakan rumus t-test ini kemungkinan-kemungkinan hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut :

- 1) Apabila nilai t_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar dari t_{tabel} dengan derajat kebebasan (db) = $N-1 = 9$ dan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima.
- 2) Apabila nilai t_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih kecil dari t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db) = $N-1 = 9$, maka hipotesis nihil diterima dan hipotesis kerja ditolak.

$t_{hitung} \geq t_{tabel} = H_0$ diterima dan H_a ditolak

$t_{hitung} < t_{tabel} = H_0$ ditolak dan H_a diterima



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Pada bagian ini penulis akan membahas perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010. Pada bagian ini akan disajikan analisis dari data-data secara kuantitatif. Analisis kuantitatif ditampilkan dalam deskripsi dari masing-masing hasil test baik untuk hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan.

Dalam bagian ini juga akan dibahas pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan antara hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang. Adapun rumus statistik yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah rumus uji t dengan rumus pendek (t-test) (Sutrisno Hadi, 2002).

Hasil penelitian ini dilakukan latihan pelaksanaan tes menendang bola ke gawang yaitu sampel melakukan tendangan ke arah gawang pada posisi bola berhenti dari jarak 17 meter, dengan ancang-ancang menembak bola ke arah gawang. Masing-masing sampel diberi kesempatan menendang 5 kali. Untuk

menentukan nilai dari tendangan yang dilakukan sampel, gawang dibagi menjadi 6 bagian, masing-masing bagian diberi nilai dan bila tendangan keluar tidak mendapatkan nilai (Sukatamsi. 1984:277). Hasil penelitian latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar pada pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010 dapat dirangkum sebagai berikut.

4.1.1. Hasil Test Awal Ketepatan Tendangan Ke Gawang pada kelompok Eksperimen

Tabel 4.1
Diskripsi Data hasil tes awal pada kelompok eksperimen

N	Terendah	Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
10	25,00	55,00	35.50	10,09

Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 10 pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil tes awal ketepatan tendangan ke gawang dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 35,50. Hasil penelitian diperoleh hasil ketepatan tendangan ke gawang terendah sebesar 25, tertinggi 55,00 dan dengan standar deviasi sebesar 10,09.

4.1.2. Hasil Tes Akhir Pada kelompok Eksperimen

Tabel 4.2
Diskripsi Data hasil tes akhir pada kelompok eksperimen

N	Terendah	Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
10	45,00	75,00	59,00	9,66

Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 10 pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil tes akhir ketepatan tendangan ke gawang rata-rata dengan menggunakan teknik latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam memperoleh nilai rata-rata 59,00. Hasil penelitian diperoleh hasil ketepatan tendangan ke gawang terendah sebesar 45,00 dan tertinggi 75,00 dengan standar deviasi sebesar 9,66.

4.1.3. Pengaruh Ketepatan tendangan ke gawang dengan Teknik Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data ketepatan tendangan ke gawang dengan Teknik - teknik latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors karena jumlah datanya relatif kecil dengan taraf signifikansi 5%, dengan $n = 9$ diperoleh chi liliefors sebesar 0,258, sehingga data terdistribusi

normal apabila diperoleh nilai liliefors hitung dari perhitungan kurang dari 0,258. Berikut ini disajikan hasil pengujian normalitas data, seperti tersaji pada tabel 4.3.

Tabel 4.3.
Hasil Uji Normalitas hasil tes awal dan Tes akhir pada Kelompok Eksperimen

Variabel	L_{hitung}	N	L_{tabel}	Kriteria
Tes awal	0,218	10	0,258	Normal
Tes akhir	0,160	10	0,258	Normal

Sumber : Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 4.3. di atas diperoleh hasil L_{hitung} untuk hasil tes awal sebesar 0,218 karena L_{hitung} 0,218 lebih kecil dari 0,258 maka data hasil tes awal terdistribusi normal. Hasil tes akhir diperoleh hasil L_{hitung} sebesar 0,160, karena nilai L_{hitung} 0,160 lebih kecil dari 0,258 maka data hasil tes akhir terdistribusi normal. Karena kedua data terdistribusi normal maka data dapat dianalisis dengan uji parametric dengan menggunakan t-test.

2. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010. Maka dilakukan uji beda dengan analisis uji t. Hasil analisis uji perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010 disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.4

Rangkuman hasil uji t-test pada kelompok Eksperimen

Hasil	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Tes awal	35,50	6,710	2,26	Ada perbedaan
Tes akhir	59,00			

Sumber : Analisis data penelitian tahun 2010.

Berdasarkan hasil uji t antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010, diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 6,710 sedangkan pada t_{hitung} dengan $N = 9$ diperoleh hasil sebesar 2,26, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,710 > 2,26$) maka H_0 yang berbunyi : tidak ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010” **ditolak**. Sedangkan H_a yang berbunyi “Ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010” **diterima**.

4.1.4. Hasil Tes awal pada kelompok kontrol

Tabel 4.5

Diskripsi Data Tes awal pada kelompok kontrol

N	Terendah	Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
10	25,00	50,00	36,50	10,01

Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 10 pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil tes awal ketepatan tendangan ke gawang dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 36,50. Hasil penelitian diperoleh hasil ketepatan tendangan ke gawang terendah sebesar 25,00, tertinggi 50,00 dan dengan standar deviasi sebesar 10,01

4.1.5. Hasil Tes akhir pada kelompok kontrol

Tabel 4.6
Diskripsi Data Tes akhir pada kelompok kontrol

N	Terendah	Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
10	45,00	60,00	52,00	4,83

Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari 10 pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil tes akhir ketepatan tendangan ke gawang dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 52,00. Hasil penelitian diperoleh hasil ketepatan tendangan ke gawang terendah sebesar 45,00, tertinggi 60,00 dan dengan standar deviasi sebesar 4,83.

4.1.6. Pengaruh Ketepatan tendangan ke gawang dengan Teknik Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data ketepatan tendangan ke gawang dengan teknik latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors karena jumlah datanya relatif kecil dengan taraf signifikansi 5%, dengan $n = 9$ diperoleh chi liliefors sebesar 0,258, sehingga data terdistribusi normal apabila diperoleh nilai liliefors hitung dari perhitungan kurang dari 0,258. Berikut ini disajikan hasil pengujian normalitas data, seperti tersaji pada tabel 4.6.

Tabel 4.7.

Hasil Uji Normalitas hasil tes awal dan Tes akhir pada Kelompok kontrol

Variabel	L_{hitung}	N	L_{tabel}	Kriteria
Tes awal	0,242	10	0,258	Normal
Tes akhir	0,167	10	0,258	Normal

Sumber : Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 4.7. di atas diperoleh hasil L_{hitung} untuk hasil tes awal sebesar 0,242, karena L_{hitung} 0,242 lebih kecil dari 0,258 maka data hasil tes awal terdistribusi normal. Hasil tes akhir diperoleh hasil L_{hitung} sebesar 0,167, karena nilai L_{hitung} 0,167 lebih kecil dari 0,258 maka data hasil tes akhir terdistribusi normal. Karena data tes awal dan tes akhir secara keseluruhan terdistribusi normal maka dapat digunakan untuk menganalisis data secara parametric dengan menggunakan uji t (t-tes).

2. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui adanya perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010 sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, maka dilakukan uji beda dengan analisis uji t. Hasil analisis uji pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010 disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.8
Rangkuman hasil test pada kelompok kontrol

Hasil	Rata-rata	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Tes awal	36,50	5,13	2,26	Ada perbedaan
Tes akhir	52,00			

Sumber : Analisis data penelitian tahun 2010.

Berdasarkan hasil uji t antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010. diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,13 sedangkan pada t_{hitung} dengan $N = 9$ diperoleh hasil sebesar 2,26, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,13 > 2,26$) maka H_0 yang berbunyi : "Tidak ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010" **ditolak**. Sedangkan H_a yang berbunyi : "Ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura

kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010” **diterima**.

4.1.7. Perbedaan Hasil Test Ketepatan Tendangan Ke Gawang Antara Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam Dengan Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Tabel 4.9
Rangkuman hasil t-test Antara kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil	Rata-rata	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Kura-kura kaki bagian dalam	59,00	2,264	2,262	Ada perbedaan
Kura-kura kaki bagian Luar	52,00			

Sumber : Analisis data penelitian tahun 2010.

Berdasarkan hasil uji t antara hasil test pada kelompok eksperimen dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada kelompok kontrol dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap hasil ketepatan tendangan ke gawang pada pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010 diperoleh hasil t_{tabel} sebesar 2,262 sedangkan pada t_{hitung} dengan $N = 9$ diperoleh hasil sebesar 2,264, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,264 > 2,262$) maka H_0 yang berbunyi : “Latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pengaruhnya tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010” **ditolak**. Sedangkan H_a yang berbunyi : “Latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki

bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010” **diterima**.

4.2 Pembahasan

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola, maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 1984: 44). Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1984: 44). Ada beberapa macam dasar tendangan yaitu: atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola, ada lima bagian kaki yaitu; a) Dengan kura-kura kaki penuh, b) Dengan kura-kura kaki bagian dalam, c) Dengan kura-kura kaki bagian luar, d) Dengan ujung kaki, e) Dengan tumit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010, diperoleh hasil bahwa saat ini ketepatan tendangan ke gawang pada kelompok eksperimen dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam diperoleh hasil bahwa hasil tes akhir lebih baik daripada hasil tes awal. Hal ini berarti bahwa dengan latihan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dapat meningkatkan hasil ketepatan tendangan ke gawang pada permainan sepak bola. Hasil tes akhir lebih baik dibandingkan dengan hasil tes awal.

Kelebihan dari menendang bola ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah mengarahkan bola ke gawang lebih akurat.

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah dengan gerakan menendang bola menggunakan kura-kura bagian kaki luar atau bagian kaki dekat kelingking untuk mendorong bola agar terus melaju ke arah sasaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain KU-15 SSB Bhaladika Semarang tahun 2010, diperoleh hasil bahwa saat ini ketepatan tendangan ke gawang pada kelompok kontrol dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar diperoleh hasil bahwa hasil tes akhir lebih baik daripada hasil tes awal. Hal ini berarti bahwa dengan latihan menggunakan kura-kura kaki bagian luar dapat meningkatkan hasil ketepatan tendangan ke gawang pada permainan sepakbola. Hasil tes akhir lebih baik dibandingkan dengan hasil tes awal.

Sedangkan antara hasil latihan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar diperoleh hasil bahwa dengan menggunakan latihan kura-kura kaki bagian dalam menghasilkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam menghasilkan ketepatan tendangan ke gawang yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

Dari perbedaan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar, selain ada peningkatan latihan ketepatan tendangan, untuk hubungannya dengan latihan ketepatan tendangan ke gawang sangat kecil, tetapi memberikan pengaruh terhadap hasil latihan ketepatan

tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.
- 2) Ada perbedaan hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.
- 3) Latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan pada pemain SSB BHALADIKA KU-15 Semarang tahun 2010.

5.2 Saran

1. Untuk pemain yang dipersiapkan dalam melaksanakan tendangan ke gawang, seperti pemain penyerang atau striker maka perlu dilatih dengan menggunakan jenis latihan kura-kura kaki bagian dalam hal ini

dikarenakan dengan metode tersebut diperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

2. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada SSB-SSB yang lain dengan menggunakan teknik ujung kaki maupun dengan tumit untuk menghasilkan hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dan Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Luxbacher A., Joseph. 1999. *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- M Sajoto, 1992. *Peningkatan Dan Pengembangan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sucipto dkk, 1999/2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan : Direktorat Jenderal Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto, 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharno HP, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi.
- Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sukintaka, 1983. *Permainan dan Metode Untuk SGO*. Jakarta : Percetakan negara.
- Sutrisno Hadi, 1988. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sutrisno Hadi, 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sutrisno Hadi, 2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sutrisno Hadi, 2004. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Depdikbud : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

WJS. Poerwadarminta, 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.



Lampiran 6

Tabel 12

DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN KETEPATAN TENDANGAN

No	Nama	Usia	Tahun kelahiran
1	Dodi Setiawan	14	1996
2	Ricky Arya	14	1996
3	Septian David	14	1996
4	Bagdad Nur	15	1995
5	Irfan Badawi	14	1996
6	Readi. B. P	15	1995
7	Jordan. F	14	1996
8	Tommy Ardian	15	1885
9	Nayan Permana	14	1996
10	Taggon Muda. P	14	1996
11	Helvian Saputra	14	1996
12	Kristin	15	1995
13	Angga. Y. P	15	1995
14	Wahyu. D	15	1995
15	Ricky Prasetyo	14	1996
16	Riyan	14	1996
17	Irfan Faisal	14	1996
18	Edi	15	1995
19	Fajar	15	1995
20	Farid	14	1996

Lampiran 7

Tabel 13

**DATA HASIL PRE-TEST KETEPATAN TENDANGAN BOLA
KE GAWANG SSB BHALADIKA KU-15**

NO	KODE RES	NAMA	TENDANGAN					HASIL
			1	2	3	4	5	
1	T – 01	Dodi Setiawan	0	15	10	0	0	25
2	T – 02	Ricky Arya	5	0	15	10	20	50
3	T – 03	Septian David	20	10	15	0	0	45
4	T – 04	Bagdad Nur	20	0	10	0	0	30
5	T – 05	Irfan Badawi	5	0	0	5	15	25
6	T – 06	Readi. B. P	0	10	0	20	0	30
7	T – 07	Jordan. F	0	5	15	5	0	25
8	T – 08	Tommy Ardian	0	20	10	0	0	30
9	T – 09	Nayan Permana	5	20	20	0	0	45
10	T – 10	Taggon Muda. P	5	15	10	0	0	30
11	T – 11	Helvian Saputra	15	0	0	0	20	35
12	T – 12	Kristin	10	20	0	0	20	50
13	T – 13	Angga. Y. P	10	0	0	15	0	25
14	T – 14	Wahyu. D	5	0	10	0	10	25
15	T – 15	Ricky Prasetyo	15	15	0	0	5	35
16	T – 16	Riyan	0	0	10	10	10	30
17	T – 17	Irfan Faisal	0	20	0	15	20	55
18	T – 18	Edi	0	10	15	10	15	50
19	T – 19	Fajar	20	0	5	10	0	35
20	T – 20	Farid	0	15	15	10	5	45

Lampiran 8

Tabel 14

DATA HASIL PRE TEST KETEPATAN TENDANGAN YANG DIPASANGKAN

NO	NO. TEST	HASIL	RUMUS PASANGAN	DIPASANGKAN	PASANGAN NILAI	PASANGAN NO. TEST
1	T-17	55	A	A - B	55 - 50	T-17 - T-02
2	T-02	50	B			
3	T-12	50	B	A - B	50 - 50	T-12 - T-18
4	T-18	50	A			
5	T-03	45	A	A - B	45 - 45	T-03 - T-09
6	T-09	45	B			
7	T-20	45	B	A - B	35 - 45	T-20 - T-11
8	T-11	35	A			
9	T-15	35	A	A - B	35 - 35	T-15 - T-19
10	T-19	35	B			
11	T-04	30	B	A - B	30 - 30	T-04 - T-06
12	T-06	30	A			
13	T-08	30	A	A - B	30 - 30	T-08 - T-10
14	T-10	30	B			
15	T-16	30	B	A - B	25 - 30	T-16 - T-01
16	T-01	25	A			
17	T-05	25	A	A - B	25 - 25	T-05 - T-07
18	T-07	25	B			
19	T-13	25	B	A - B	25 - 25	T-13 - T-14
20	T-14	25	A			

Lampiran 9

Tabel 15

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL
BERDASARKAN TES AWAL KETEPATAN TENDANGAN SERTA
MEAN DARI TIAP-TIAP KELOMPOK**

KELOMPOK EKSPERIMEN (Kura-kura kaki bagian dalam)				KELOMPOK KONTROL (Kura-kura kaki bagian luar)			
NO	KODE RES.	NAMA	JML	NO	KODE RES.	NAMA	JML
1	T-17	Irfan Faisal	55	1	T-02	Ricky Arya	50
2	T-18	Edi	50	2	T-12	Kristian	50
3	T-03	Septian David	45	3	T-09	Nayan Permana	45
4	T-11	Helvian Saputra	35	4	T-20	Farid	45
5	T-15	Ricky Prasetyo	35	5	T-19	Fajar	35
6	T-06	Readi B. P	30	6	T-04	Bagdad Nur	30
7	T-08	Tommy Ardian	30	7	T-10	Taggon Muda	30
8	T-01	Dodi Setiawan	25	8	T-16	Riyan	30
9	T-05	Irfan Badawi	25	9	T-07	Jordan F	25
10	T-14	Wahyu D	25	10	T-13	Angga Y. P	25
Jumlah			355	Jumlah			365
Rata-rata			35.50	Rata-rata			36.50
Minimal			25	Minimal			25
Maksimal			55	Maksimal			50
Standar Deviasi			10.09	Standar Deviasi			10.01

Lampiran 10

Tabel 16

DATA HASIL POST TEST KETEPATAN TENDANGAN**Kelompok Eksperimen :**

No	KODE RES.	NAMA	TENDANGAN					JUMLAH
			1	2	3	4	5	
1	T-17	Irfan Faisal	5	20	5	15	10	55
2	T-18	Edi	10	15	10	20	20	75
3	T-03	Septian David	0	15	10	20	20	65
4	T-11	Helvian Saputra	10	20	20	0	15	65
5	T-15	Ricky Prasetyo	10	15	15	0	20	60
6	T-06	Readi B.P	10	20	15	0	10	55
7	T-08	Tommy Ardian	10	20	0	5	15	50
8	T-01	Dodi Setiawan	10	20	10	20	10	70
9	T-05	Irfan Badawi	0	15	10	20	0	45
10	T-14	Wahyu D	10	10	10	0	20	50

Kelompok kontrol :

No	KODE RES.	NAMA	TENDANGAN					JUMLAH
			1	2	3	4	5	
1	T-02	Ricky Arya	10	0	10	20	10	50
2	T-12	Kristian	20	0	15	15	10	60
3	T-09	Nayan Pramana	10	0	15	10	20	55
4	T-20	Farid	0	15	10	5	20	50
5	T-19	Fajar	20	10	5	20	0	55
6	T-04	Bagdad Nur	20	5	20	5	5	55
7	T-10	Tanggon Muda	15	10	0	10	10	45
8	T-16	Riyan	10	0	15	20	0	45
9	T-07	Jordan F	20	5	20	0	10	55
10	T-13	Angga Y.P	20	0	10	10	10	50

Lampiran 11

Tabel 17

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL
BERDASARKAN TES AKHIR KETEPATAN TENDANGAN SERTA
MEAN DARI TIAP-TIAP KELOMPOK**

KELOMPOK EKSPERIMEN (kura-kura kaki bagian dalam)				KELOMPOK KONTROL (kura-kura kaki bagian luar)			
NO	KODE RES.	NAMA	JML	NO	KODE RES.	NAMA	JML
1	T-17	Irfan Faisal	55	1	T-02	Ricky Arya	50
2	T-18	Edi	75	2	T-12	Kristian	60
3	T-03	Septian David	65	3	T-09	Nayan Permana	55
4	T-11	Helvian Saputra	65	4	T-20	Farid	50
5	T-15	Ricky Prasetyo	60	5	T-19	Fajar	55
6	T-06	Readi B. P	55	6	T-04	Bagdad Nur	55
7	T-08	Tommy Ardian	50	7	T-10	Taggon Muda	45
8	T-01	Dodi Setiawan	70	8	T-16	Riyan	45
9	T-05	Irfan Badawi	45	9	T-07	Jordan F	55
10	T-14	Wahyu D	50	10	T-13	Angga Y. P	50
Jumlah			590	Jumlah			520
Rata-rata			59.00	Rata-rata			52.00
Minimal			45	Minimal			45
Maksimal			75	Maksimal			60
Standar Deviasi			9.66	Standar Deviasi			4.83

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Pemberian Pengarahan



Gambar 2. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes



Gambar 3. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes



Gambar 4. Pre Tes Ketepatan Tendangan Ke Gawang



Gambar 5. Tes Melakukan Tendangan Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam



Gambar 6. Tes Melakukan Tendangan Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar



Gambar 7. Gawang Yang Dimodifikasi Sesuai Instrument Penelitian



Gambar 8. Jarak Awalan Tendangan Kearah Gawang