



**PENGARUH VARIASI LATIHAN UMPAN DARI KANAN,
TENGAH DAN KIRI TIANG GAWANG TERHADAP HASIL
TENDANGAN KE GAWANG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMA NU AL MA'RUF KUDUS
TAHUN 2010**

SKRIPSI

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

Oleh :

Dian Ribowo

6301406039

PERPUSTAKAAN
UNNES

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diajukan pada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 19610114.198601.1.001

Sri Haryono, S.Pd, M.Or
NIP. 19691113.199802.1.001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERPUSTAKAAN
UNNES

Drs. Nasuka, M.Kes.
NIP. 19590916.198511.1.001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 22 Februari 2011

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd
NIP. 195304111983031001

Soedjadmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji
Penguji Utama

1. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes
NIP. 197109091998021001

Anggota

PERPUSTAKAAN

2. Drs. Wahadi, M.pd
NIP. 19610114 198601 1 001

Anggota

3. Sri Haryono, S.Pd., M.Or
NIP. 19691113.199802.1.001

SARI

Dian Ribowo, 2010. Pengaruh Variasi Latihan Umpan Dari Kanan, Tengah Dan Kiri Tiang gawang Terhadap Hasil Tendangan Ke gawang pada Siswa Sepakbola Ekstrakurikuler SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNNES.

Permasalahan penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang?, 2) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang?, 3) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang?. Tujuan penelitian ini adalah ada tidaknya pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA NU AL MA'RUF Kudus, sedangkan sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus yang berjumlah 20 orang. Variabel dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas yaitu tendangan dari sisi kanan, tengah dan kiri lapangan untuk variabel terikatnya adalah ketepatan tendangan ke gawang. Penelitian menggunakan pola *Treatments By Subjects*, taraf signifikansi 5 %. Jenis penelitian menggunakan *True Experimental Design*.

Hasil penghitungan statistik diketahui: (1) t hitung untuk tendangan dari kanan tiang gawang sebesar = 2.042, sedang t table pada $df = 19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh sebesar 2.093, karena ($t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$) tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. (2) t hitung untuk tendangan dari tengah tiang gawang sebesar = 3.426 sedang t table pada $df = 19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh sebesar 2.093 karena ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) berarti ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. (3) t hitung untuk tendangan dari kiri tiang gawang sebesar = 0.352, sedang t table pada $df = 19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh sebesar 2.093, karena ($t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$) berarti tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.

Kesimpulan penelitian adalah: 1) Ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. 2) Tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. 3) Tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. Saran penelitian adalah : 1) Pelatih sepakbola agar dapat meningkatkan mutu latihan, dengan mengembangkan variasi latihan *shooting* untuk melatih siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NU AL MA'RUF Kudus. 2) Bagi peneliti lain apabila ingin melakukan penelitian yang sama maka dapat memperkecil kelemahan-kelemahan yang ada sehingga hasilnya akan lebih sempurna.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Umpan Dari Kanan, Tengah Dan Kiri Tiang Gawang Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs.Wahadi, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi
2. Sri Haryono, S.Pd, M.Or., Selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
5. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
6. Kepala Sekolah SMA NU AL MA'RUF Kudus yang telah bersedia memberikan ijin penelitian dan semua fasilitas yang mendukung jalannya penelitian ini.
7. Seluruh peserta ekstrakurikuler Sepak bola di SMA NU AL MA'RUF Kudus yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Dan atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

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

Semarang, Desember 2010

Penulis
Dian Ribowo



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain” (Q.S Alam Nasyrh 6-7).

PERSEMBAHAN :

- Abi H Suwoto dan Umi Hj Rodhiyah tercinta yang senantiasa memanjatkan doa dan mencurahkan kasih sayang diberikan untuk Ananda.
- Adik Iwan, Adik Agus, Adik Huda Tersayang.
- Nila Dwi Hidayati
- Almamaterku FIK UNNES

DAFTAR ISI

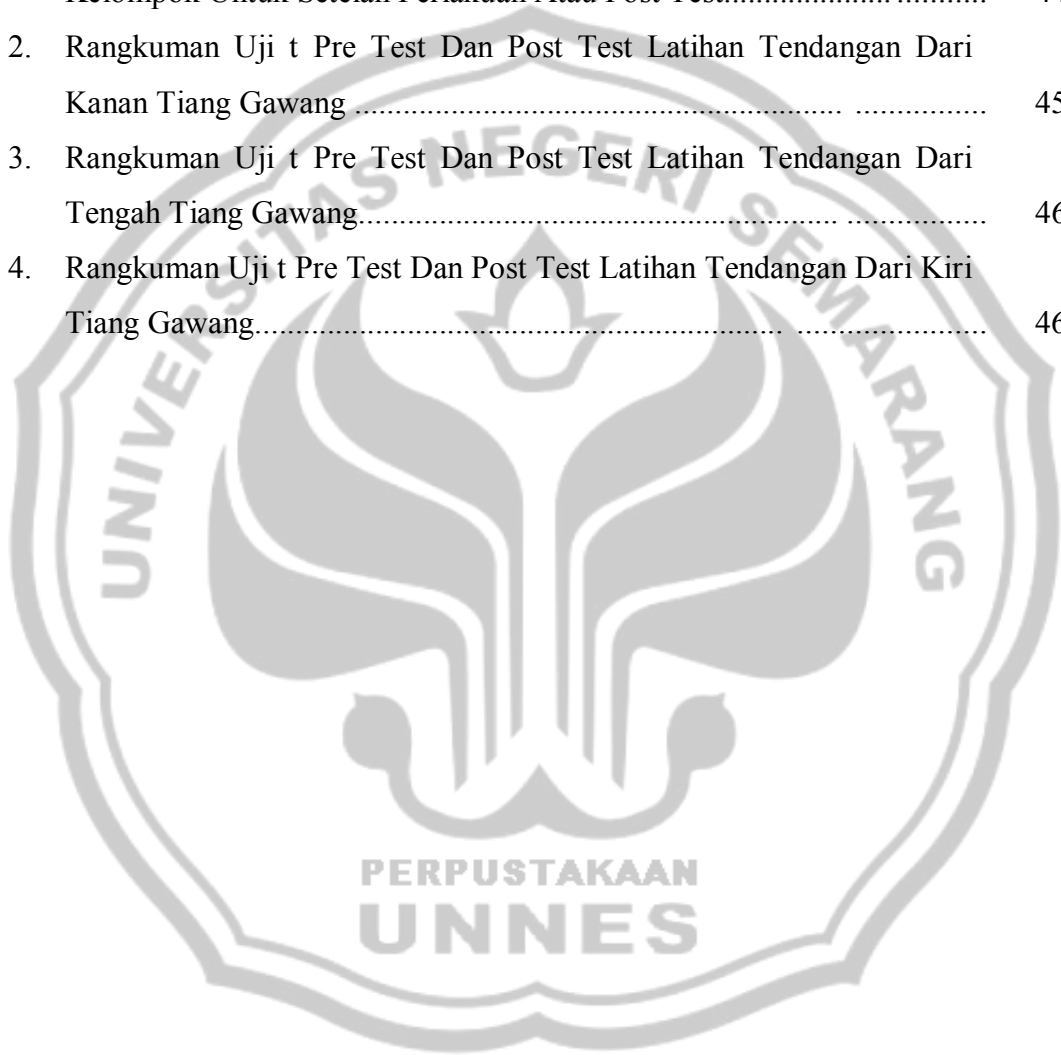
	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN SARI	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Penegasan Istilah	8
1.5 Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Olahraga Sepakbola	12
2.2 Teknik Dasar Sepakbola	13
2.3 Teknik Menendang Bola	17
2.4 Teknik Menendang Bola Ke Gawang	21
2.5 Ketepatan Tendangan Ke Gawang	24
2.6 Metode Latihan Tendangan Ke Gawang	25
2.7 Analisis Latihan Tendangan Ke Gawang	27
2.8 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Populasi Penelitian	31
3.2 Sampel dan Teknik Sampling	32

3.3 Variabel Penelitian	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Prosedur Penelitian	34
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Analisis Data	39
3.8 Faktor - faktor yang Mempengaruhi Penelitian	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Diskripsi Data	43
4.1.2 Uji Hipotesis	45
4.2 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN – LAMPIRAN	51



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi Antar Kelompok Untuk Setelah Perlakuan Atau Post Test.....	44
2. Rangkuman Uji t Pre Test Dan Post Test Latihan Tendangan Dari Kanan Tiang Gawang	45
3. Rangkuman Uji t Pre Test Dan Post Test Latihan Tendangan Dari Tengah Tiang Gawang.....	46
4. Rangkuman Uji t Pre Test Dan Post Test Latihan Tendangan Dari Kiri Tiang Gawang.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Arah Kaki Tumpu.....	20
2. Bagian Bola Yang Ditendang.....	21
3. Menendang Dengan Ancang-Ancang.....	21
4. Bagian Kaki Yang Digunakan Untuk Menendang.....	23
5. Instrumen Tes Tendangan ke Gawang.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usul Penetapan Pembimbing.....	51
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	52
3. Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan.....	53
4. Surat Keterangan Kepala Sekolah.....	54
5. Hasil Pre - Test Tendangan Dari Kanan Tiang Gawang.....	55
6. Hasil Pre - Test Tendangan Dari Tengah Tiang Gawang.....	56
7. Hasil Pre - Test Tendangan Dari Kiri Tiang Gawang.....	57
8. Hasil Post - Test Tendangan Dari Kanan Tiang Gawang.....	58
9. Hasil Post - Test Tendangan Dari Tengah Tiang Gawang.....	59
10. Hasil Post - Test Tendangan Dari Kiri Tiang Gawang.....	60
11. Uji Beda Hasil Pre-Test Dan Post -Test Tendangan Dari Kanan Tiang Gawang.....	61
12. Uji Beda Hasil Pre-Test Dan Post -Test Tendangan Dari Tengah Tiang Gawang.....	63
13. Uji Beda Hasil Pre-Test Dan Post -Test Tendangan Dari Kiri Tiang Gawang.....	65
14. Peserta Uji Validitas Dan Reabilitas.....	67
15. Hasil Perhitungan Uji Validitas.....	68
16. Hasil Perhitungan Uji Reabilitas.....	69
17. Pelaksanaan Program Latihan.....	71
18. Program Latihan.....	73
19. Gambar Gawang dan Poin Skor Saat Pre-Test Dan Post-Test..	76

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola permainan merupakan permainan beregu, dalam sepakbola tim yang berisikan masing-masing regu terdiri dari 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang dari lawan permainan sepakbola menyerang dengan baik dan rapi usaha ini berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol. Tim yang banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan hanya satu pemain dari kedua tim yang diperbolehkan memegang bola dan itu hanya dilakukan area terbatas sekitar gawang pemain ini disebut kiper atau penjaga gawang (Agus Salim, 2008:11). Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik dari kalangan menengah ke bawah ataupun menengah ke atas, laki-laki ataupun perempuan, anak-anak dan dewasa, di pelosok desa ataupun di perkotaan.

Kecenderungan para pelatih saat melatih para siswa ekstrakurikuler pada umumnya menggunakan cara lama, yaitu dengan langsung berdemostrasi kepada siswa pada saat pertemuan langsung dilapangan. Padahal jika pelatih mau mencoba untuk menggabungkan cara melatih secara tradisional dengan cara moderen mungkin akan lebih membantu pelatih. Dari sinilah peneliti akan

mencoba cara melatih dengan berbagai variasi pelatihan dengan cara lama atau dengan perkembangan ilmu dan teknologi. Dengan maksud dan tujuan untuk meningkatkan kemampuan para atlet yang sedang dibina. Peneliti disini akan menuangkan ide, bagaimana jika menggunakan berbagai variasi latihan tendangan ke gawang, dimaksudkan supaya pelatih dapat meningkatkan kemampuan siswa yang sedang dibinanya. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu cepat, diharapkan kemajuan olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi yang terjadi perkembangan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu pesat tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang baik.

Seorang Pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan, bila pemain tersebut telah memiliki empat faktor kelengkapan yaitu ; 1.) faktor Genetik atau faktor keturunan, 2.) faktor kedisiplinan, 3.) faktor latihan, 4.) faktor keberuntungan. (Timo Scheunemann, 2008 :17). Dan prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan – latihan yang telah direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara kontinyu serta dengan pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan kaki dan kepala serta anggota tubuh yang lain. Permainan ini dilakukan oleh 2 regu yang tiap regunya terdiri dari sebelas orang pemain. Pada cabang olahraga sepakbola selain kegiatan ini masuk dalam mata pelajaran, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler. Sesuai dengan pola pembinaan usia dini, kegiatan ini sebenarnya bias memberikan kontribusi yang berarti pada

regenerasi pemain. Dari kegiatan ini para siswa yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi pada kegiatan diluar sekolah atau lebih dikenal klub-klub sepakbola, disana akan kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Seorang atlet tidak pernah bisa lepas dari kesegaran jasmani, karena dengan kesegaran jasmani yang baik atlet dapat melakukan aktivitas untuk mendukung program latihan, kondisi sebelum pertandingan ataupun saat dan setelah melakukan pertandingan.

Hal yang menandai bangkitnya sepakbola diIndonesia karena adanya pembinaan atau pembibitan usia dini di mana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan yang sekarang dikenal dengan nama Lembaga Pembinaan Sepakbola (LPSB), dengan adanya kompetisi di bawah umur tingkat senior seperti Piala Danone U-12, Piala Bogasari U-15, Piala Suratin U-18. Di tambah lagi dengan adanya kompetisi POPDA Kabupaten Kudus antar pelajar, POPDA tingkat Karisidenan, POPDA tingkat JATENG. Hal ini menambah minat dan motivasi pemain muda, pelajar atau junior untuk meningkatkan atau mengembangkan bakatnya.

Adapun prestasi yang dimiliki di SMA NU AL MA'RUF Kudus di tahun 2010 mendapat kejuaraan tingkat POPDA Kabupaten Kudus, tingkat POPDA karisidenan, dapat menjuarai sebagai peringkat satu antar pelajar.

Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan diIndonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit

pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara.

Pembinaan sepakbola usia dini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola pembinaan usia dini menjadi persemaian untuk menghasilkan bibit-bibit pesepakbola berbakat 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 regular dan rutin tiap tahunnya.

Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, baik sasaran pada tempat jauh maupun dalam membuat gol ke gawang lawan (Sukatamsi, 1984: 44).

Pengertian dapat bermain sepakbola belum tentu pandai bermain sepakbola sedangkan pandai bermain sepakbola adalah memahami memiliki pengetahuan dan keterampilan melaksanakan dasar-dasar bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Sukatamsi, 1984:11). Memahami mengandung arti dapat mengerti dengan benar tentang teknik dasar bermain sepakbola. Sedangkan terampil mempunyai arti kemampuan untuk melakukan teknik dasar bermain sepakbola secara baik dan benar.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan baik dan gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan teknik dengan bola. Macam macam gerakan teknik dengan bola meliputi : a) menendang bola, b)

menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas bola, h) teknik penjaga gawang dan gerakan-gerakan beraneka macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah tehnik dasar sepakbola semata-mata melibatkan orang dengan bola (Sukatamsi, 1984:34)

Tujuan sepakbola dipandang dari sudut penyerangan adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan mengembangkan sedertan teknik *shooting* untuk melakukan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika ketrampilan pemain semakin meningkat, harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Sebagai aturan umum, pemain perlu melakukan *shooting* sebelum mencapai daerah penalti jika benar-benar dalam posisi terbuka (Dany Mielke, 2007: 67).

Di dalam situasi pertandingan, penggunaan tendangan mati secara efektif membutuhkan persiapan latihan sebelum pertandingan kemungkinan besar akan menentukan keberhasilan atau kegagalan tendangan bola mati. Yang paling penting dari tendangan bola mati adalah apakah tim tersebut telah melatih ketrampilan ini dengan cukup sebelum pertandingan setiap pemain akan mengetahui tanggung jawab masing-masing dan dimana posisinya. persiapan tendangan bola mati menjadi sesuatu yang sangat mudah dan kemungkinan akan menciptakan peluang keberhasilan mencetak gol yang cukup besar (Dany Mielke, 2007:117).

Saat melakukan tendangan ke gawang dapat dilakukan dalam berbagai situasi yang menuntut berbagai bentuk latihan tendangan sesuai situasi yang ada dilapangan. Adapun berbagai bentuk latihan tendangan ke gawang tersebut diantaranya : 1) seorang pemain melakukan tendangan pada sisi kanan, selanjutnya tendangan kearah gawang, 2) seorang pemain melakukan tendangan pada sisi tengah ke gawang, 3) seorang melakukan tendangan pada sisi kiri kearah gawang, selanjutnya pemain lain melakukan tendangan kearah gawang, 4) seorang pemain melakukan tendangan ke gawang, 5) seorang pemain melakukan latihan ketepatan tendangan ke gawang (Dany Mielke, 2007:68).

Dari uraian tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai: “Pengaruh Variasi Latihan Umpan Dari Kanan, Tengah, dan Kiri tiang gawang Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA NU ALMA'RUF Kudus Tahun 2010/2011”, Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah :

- 1.1.1. Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang merupakan salah satu penunjang keberhasilan ketepatan tendangan ke gawang pada pemain sepakbola.
- 1.1.2. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai dalam pembinaan sepakbola karena sering digunakan dalam permainan sepakbola.
- 1.1.3. Variasi latihan umpan dari kanan, tengah, dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang bila dilatih, ketiganya dapat meningkatkan prestasi dalam sepakbola.

1.2 Permasalahan

Setiap penelitian ini sudah tentu terdapat permasalahan yang harus di kaji, dianalisa, selanjutnya diusahakan jalan pemecahannya. Pokok permasalahan ini hanya dibatasi oleh permasalahan mengenai pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010/2011.

Berdasarkan alasan pemilihan judul diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU ALMA'RUF Kudus Tahun2010/2011?
- 1.2.2 Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011?
- 1.2.3 Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011?

1.3 Tujuan penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.3.1 Ada tidaknya pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.
- 1.3.2 Ada tidaknya pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.
- 1.3.3 Ada tidaknya pengaruh variasi latihan umpan dari sisi kiri tiang gawang terhadap hasil ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.

1.4 Penegasan Istilah

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi ini, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1.4.1 Pengaruh

Pengaruh artinya daya yang ada, yang timbul dari sesuatu (orang/benda) menurut (W.J.S. Poerwadarminta, (2002:664). Pengertian pengaruh dalam penelitian ini adalah suatu daya yang timbul dari latihan umpan dari kanan, tengah, kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada permainan sepakbola.

1.4.2 Variasi

Variasi adalah tindakan atau hasil dari keadaan semula. (http://kamus_bahasa_indonesia.org/variasi). Variasi dalam penelitian ini diasumsikan adalah macam atau bentuk latihan yang beragam atau berubah, akan tetapi variasi dalam penelitian ini hanya melatih shooting dengan bentuk latihan mengumpan bola dari kanan, kiri dan tengah tiang gawang.

1.4.3 Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktifitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1986:27). Yang dimaksud latihan pada penelitian ini adalah pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang yang dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010.

1.4.4 Dari umpan kanan tiang gawang

Mengumpankan bola samping kanan arah atau (pihak) yg merupakan lawan dari kiri tiang gawang yang berpalang sebagai tempat sasaran memasukkan bola. <http://kamusbahasaIndonesia.org/gawang>.

1.4.5 Dari umpan tengah tiang gawang

Mengumpankan bola diantara kedua samping kanan atau kiri arah atau (pihak) tiang gawang yang berpalang sebagai tempat sasaran memasukkan bola. (<http://kamusbahasaIndonesia.org/gawang>).

1.4.6 Dari umpan kiri tiang gawang

Mengumpankan bola samping kiri arah (pihak) yang merupakan lawan dari tiang gawang yang berpaling sebagai tempat sasaran memasukkan bola. (<http://kamus.bahasa.indonesia.org/gawang>).

1.4.7 Hasil

Sesuatu yang diadakan dibuat atau dijadikan, patokan dalam bentuk angka, perbuatan dan pekerjaan. Yang dimaksudkan hasil dalam penelitian ini adalah patokan melakukan tendangan kegawang dalam bentuk angka atau nilai.

1.4.8 Menendang

Menendang berasal dari kata tendang yang artinya menyepak (dengan kaki) (W.J.S. Poerwadarminta, 2005:1171). Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 1984:44). Pengertian menendang dalam penelitian ini adalah menyepak bola pada jarak yang sudah ditentukan kearah gawang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh dari umpan kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.

1.4.9 Gawang

Gawang adalah “dua tiang yang berpaling sebagai tujuan bola” Gawang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gawang dipergunakan dalam permainan sepak bola. Dengan ukuran panjang 7,32 m dan lebar 2,44 m. (Sukatamsi, 1984: 103).

1.4.10 Sepakbola

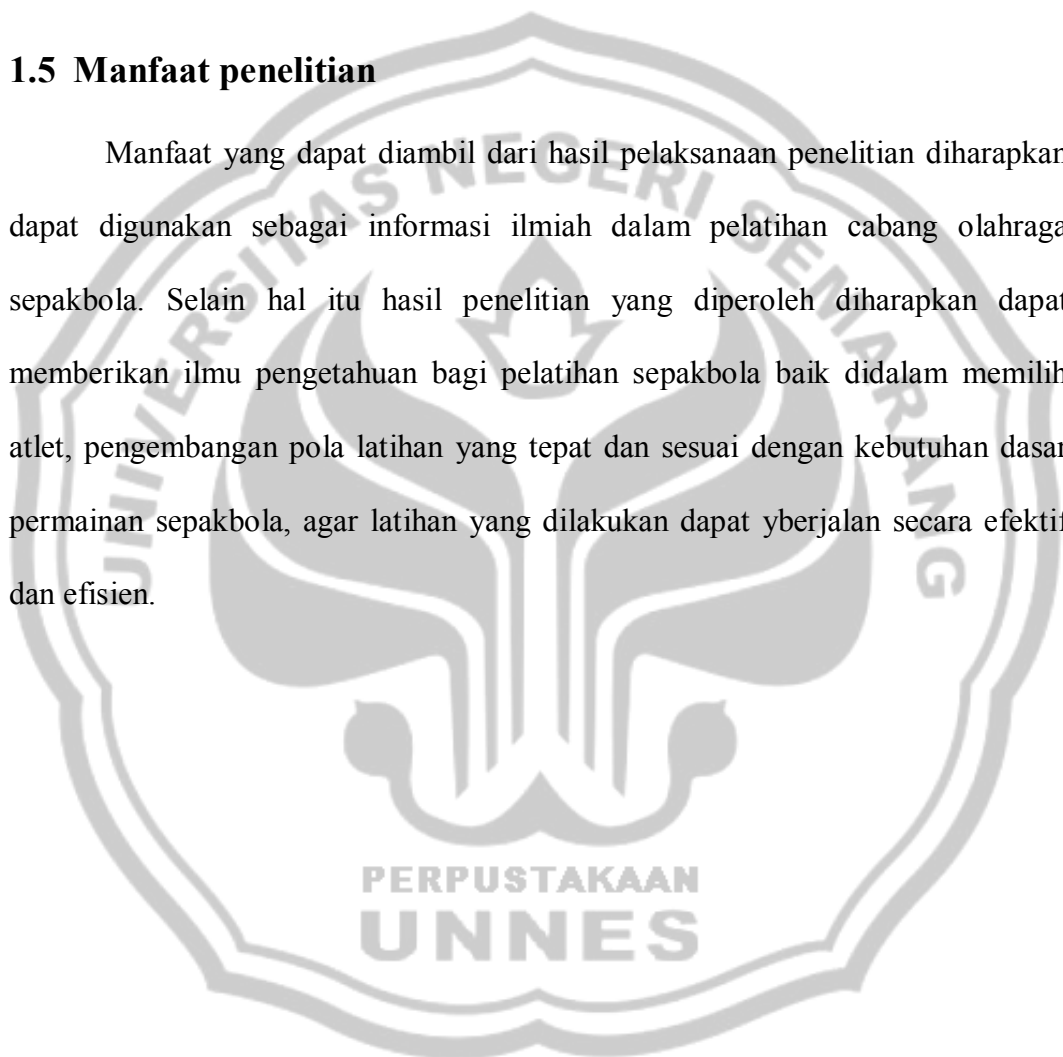
Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. (Joseph A. Luxbacher, 2004 : V).

1.4.11 Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.

Dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010/2011.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga sepakbola. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan bagi pelatihan sepakbola baik didalam memilih atlet, pengembangan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola, agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Olahraga Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding didalam sebuah lapangan dengan menggunakan satu bola dan dua gawang yang diletakkan dikedua sisi lapangan yang saling berhadapan. Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental.

Walaupun tujuan anda hanyalah sekedar rekreasi atau benar-benar bertanding, anda akan menikmati permainan setelah menguasai keterampilan untuk bermain dengan baik (Joseph Luxbacher, 2004 : v).

Suatu kesebelasan sepakbola yang baik harus kuat, tangguh dan mampu menyajikan permainan yang kompak atau mempunyai kerja sama yang baik. Hal tersebut dapat dilakukan bila pemain dapat menguasai teknik dasar dan ketrampilan permainan yang baik pula. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain yang menguasai macam-macam teknik dasar permainan dan ketrampilan dasar sepakbola. Menurut (Sukatamsi, 1984) teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang.

2.2 Teknik Dasar Sepakbola

Berorientasi pada klasifikasi kriteria pemain yang dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar harus mempunyai dan menguasai beberapa macam teknik dalam permainan sepakbola. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuat terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *shooting*. Akan tetapi kemampuan itu bukan lah kemampuan utama yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, pemain dikatakan layak atau baik dalam melakukan permainan sepakbola harus menguasai seluruh teknik dasar permainan sepakbola dengan baik. Adapun macam teknik sepakbola menurut Danny Mielke yaitu:

- a. *Drebbling*, dalam pengertian dasar tentang *drebbling* dalam permainan sepakbola adalah membawa bola dengan menggunakan kaki. Sedangkan *drebbling* menurut (Danny Mielke, 2007 : xx -1). Adalah keterampilan dasar sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *drebbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Adapun macam-macam *dribbling* yaitu: 1). *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, 2). *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar, 3). *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki.
- b. *Juggling* (Menimang Bola), dalam permainan sepakbola melibatkan kerja tim, kerja sama dan kemampuan untuk berfikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada dalam setiap berlangsung nya sebuah permainan. Setiap pemain

harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola, melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik didalam permainan.

- c. *Passing* (Mengoper), pada dasarnya permainan sepakbola adalah permainan tim. Walaupun pemain memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil didalam lingkungan tim ini, pemain harus menguasai dan mengasah keterampilan. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, (Danny Mielke, 2007 : 19). Dengan *passing* sebuah tim bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat, sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola, dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari keruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.
- d. *Trapping* (Menghentikan Bola) dalam sepakbola, pemain akan menghabiskan sebagian besar waktu untuk menjelajahi lapangan menjaga lawan serta menciptakan ruang gerak untuk membuat peluang untuk mencetak gol. Pemain juga harus benar - benar siap untuk menerima dan mengontrol bola

serta melakukan permainan yang baik agar dapat menguntungkan tim. *Trapping* baik dengan menggunakan kaki, paha, atau dada, merupakan bagian yang sangat penting dalam mengontrol bola. *trapping* dapat terjadi bila seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. *Tapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain, (Danny Mielke, 2007 : 29).

- e. *Throw – In* (Lemparan ke dalam), dalam permainan sepakbola *throw-In* sering digunakan jika bola meninggalkan lapangan permainan. Teknik *throw-in* yaitu menggunakan kedua tangan dan tidak boleh mengangkat kaki.
- f. *Heading* (menyundul Bola), teknik *heading* sering digunakan pemain dalam situasi duel diudara. Bahkan teknik ini adalah senjata paling baik digunakan untuk menciptakan gol oleh pemain saat duel bola diudara. Selain itu teknik *heading* digunakan untuk menghalau serangan lawan.
- g. *Trik and Truns* (Mengecoh dan Membalik), perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan dalam sebuah pertandingan. Penguasaan dasar-dasar keterampilan *dribbling* dan mengontrol bola sangat diperlukan hampir disemua situasi pertandingan, namun sering keterampilan yang lebih rumit juga diperlukan agar bisa mengelabui lawan.
- h. *Shooting* (Menembak), dari sudut pandang seorang pemain penyerang adalah melakukan tembakan atau shooting kearah gawang. Seorang pemain harus

menguasai dengan baik keterampilan ini. Adapun macam-macam teknik *shooting* yaitu: 1). *Shooting* menggunakan punggung kaki, 2). *Shooting* menggunakan kaki bagian luar.

Disini peneliti akan meneliti dan menekankan teknik *shooting* melakukan berbagai variasi latihan umpan dari kanan, tengah, dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan kegawang.

Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut (A. Sarumpaet, 1992:17), teknik dasar adalah semua keterampilan yang mendasari pemain untuk dapat bermain secara baik.

Dalam permainan sepakbola menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan bagian kaki. Sedangkan fungsi tendangan atau kegunaan tendangan adalah: memberikan operan bola pada teman, menembakan bola ke gawang (membuat gol), untuk membersihkan bola atau menyapu bola, untuk melakukan tendangan hukuman (tendangan sudut, tendangan babas langsung, tendangan gawang, tendangan pinalty). (Sukatamsi, 1984: 42).

Gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam tersebut dapat dikatakan bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar melibatkan orang dan bola. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar bermain sepakbola dari berbagai teknik dasar penguasaan sepakbola terdiri dari : Menendang bola, Menerima bola, Menggiring

bola, Gerak tipu dengan bola, lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang (Djaward, 1981:44).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh, adalah kesebelasan yang pemain-pemainnya mampu bermain dengan kompak. Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan penguasaan berbagai macam teknik dasar bermain sepakbola, sehingga masing-masing dapat memainkan bola sesuai posisi dengan cepat, tepat, cermat (Sukatamsi, 1984:12).

Guna meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin menjadi sepakbola yang baik dan termuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan para pemain. Tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola dan tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern ataupun tidak dapat membaca pola permainan lawan.

2.3 Teknik Menendang Bola

Dalam suatu pertandingan sepakbola, penguasaan teknik dan taktik dari setiap taktik dari setiap pemain sangatlah menentukan kemenangan suatu tim. Teknik dan taktik tersebut tidaklah mungkin diterapkan dengan sempurna tanpa

ditunjang dengan kondisi fisik yang baik dalam arti yang fit atau segar. Baik saat menjelang pertandingan maupun saat bertanding.

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke gawang lawan. Beberapa prinsip yang perlu dikuasai untuk dapat menendang bola dengan baik antara lain:

Bola harus dikuasai sepenuhnya, dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan pada waktu menendang bola. Berorientasi kepada menendang bola dalam permainan sepakbola maka dapat di bedakan beberapa cara menendang bola, yaitu :

2.3.1 Kaki tumpu

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

- a. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki terhadap tinggi rendahnya lapangan bola.
- b. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan waktu menendang lutut diluruskan.

Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

2.3.2 Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

- a. Pergelangan kaki yang menendang bola saat menendang dikuatkan atau ditegakkan, tidak boleh bergerak.
- b. Tungkai kaki yang menendang diangkat kebelakang kemudian diayunkan ke depan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

2.3.3 Bagian bola yang ditendang.

Merupakan bagian bola yang sebelah mana tendang akan manentukan :

- a. Arah dan jalannya
- b. Tinggi rendahnya lambungan bola

2.3.4 Sikap badan

Sikap badan waktu menendang sangat dipengaruhi kaki tumpu terhadap bola, yaitu :

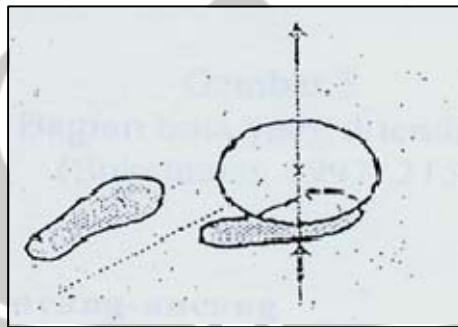
- a. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir tanah.
- b. posisi kaki tumpu berada disamping bola, maka pada waktu menendang berat badan berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka tendangannya akan melambung tinggi.

2.3.5 Pandangan bola

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

Adapun cara menendang bola menurut Sukatamsi (1984:103) dapat dibagi dalam beberapa tendangan yaitu atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan menendang bola :

- 1) Dengan kaki bagian dalam
- 2) Dengan kaki kura-kura bagian luar
- 3). Dengan kaki kura-kura penuh
- 4). Dengan ujung kaki
- 5). Dengan tumit (jarang digunakan)



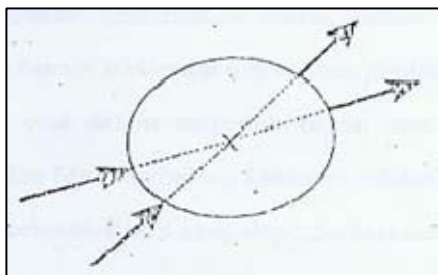
Gambar 1
Bagian Bola Yang Ditendang
(Sukatamsi, 1997:215)

2.3.6 Kaki ayun (yang menendang)

Kaki yang menendang adalah kaki yang digunakan untuk menendang bola, pada saat menendang bola pergelangan kaki dikuatkan atau ditegakkan. Arah kaki yang menendang diayunkan ke arah sasaran atau kearah mana bola akan ditendang.

2.3.7 Bagian bola yang ditendang

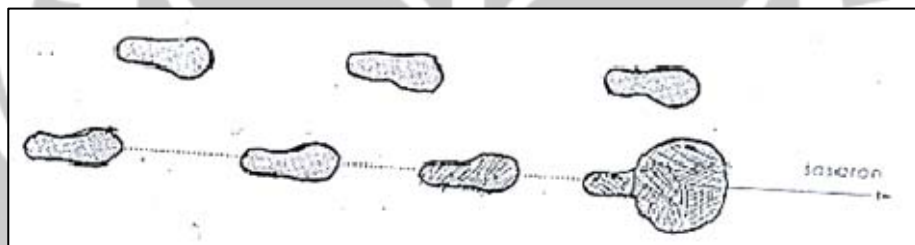
Bagian bola yang ditendang akan menentukan jalannya bola dan tinggi rendahnya bola, jika punggung kaki bagian dalam mengenai bagian bawah bola maka bola akan naik. Lihat gambar 2.



Gambar 2
Bagian Bola Yang Ditendang
(Sukatamsi, 1997:215)

2.3.8 Menendang dengan ancang-ancang

Pemain berdiri di belakang bola 4-5 langkah dan pemain berdiri mengambil satu garis lurus dengan bola dan sasaran. Kemudian pemain lari ke arah bola kaki tumpu segera diletakkan disamping bola jika badan sedikit condong ke depan kemudian kaki menendang diayunkan dari arah belakang ke arah bola. Lihat gambar 3.



Gambar 3
Menendang Dengan Ancang-Ancang
(Sukatamsi, 1997:201)

2.4 Teknik Menendang Bola Ke Gawang

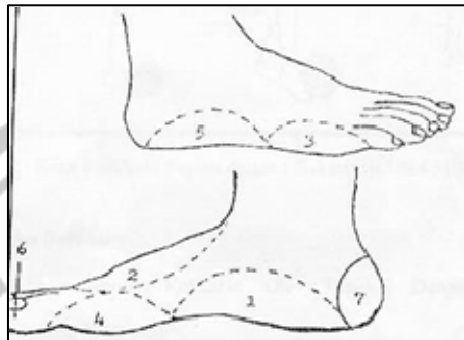
Menendang merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Dalam penelitian ini menggunakan berbagai variasi latihan.

Menurut A. Sarumpaet (1992:3) bahwa menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam menggelinding maupun melayang di udara. Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepakbola itu sangat vital, karena tendangan adalah bagian terpenting, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik pula. Hal ini disebabkan hampir setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (membuat gol) karena adanya tendangan. Bahkan kiper yang bertugas utamanya menangkap bola harus dapat melakukan bermacam-macam tendangan sesuai dengan kebutuhannya (Aang Witarsa, 1984:8).

Menurut Sukintaka (1982:75) mengatakan bahwa menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan kearah gawang (*shooting*) Tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan dan tendangan khusus, misalnya: tendangan bebas (*free kick*), tendangan penalti (*penalti kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain-lain. Selain itu, menendang bola sendiri dibagi bermacam-macam cara yaitu : 1) tendangan dengan kaki bagian dalam (*inside foot*), 2) tendangan dengan kura-kura kaki (*instep foot*), 3) tendangan dengan kura-kura bagian dalam (*inside-instep foot*), 4) tendangan dengan kura-kura kaki bagian luar (*aut side foot*).

Menendang bola dalam permainan sepak bola menurut kaki yang digunakan untuk menendang ada 4 cara utama, yaitu : 1) Kaki bagian dalam, 2)

Punggung kaki penuh, 3) punggung kaki bagian luar, 4) punggung kaki bagian dalam, Sedangkan tendangan yang jarang digunakan yaitu : 5) kaki luar dan tendangan bagian bawah sepatu (sol sepatu), 6) Ujung sepatu, 7) kaki bagian belakang (tumit), (Sukatamsi, 1984:47). Lihat gambar 4.



Gambar 4
Bagian Kaki Yang Digunakan Untuk Menendang (Sukatamsi, 1984:47)

Secara teoritis telah dikatakan untuk menendang bola ke gawang dibutuhkan tendangan secara keras (kuat dan cepat) dan sekarang menggunakan teknik dasar menendang manakah yang cocok untuk menendang bola ke gawang. Menurut Sukatamsi untuk menendang bola dengan tujuan untuk membuat gol ke gawang lawan adalah menggunakan kaki kura-kura bagian dalam atau kaki kura-kura punggung penuh (Sukatamsi, 1987:107). Pilihan menendang bola ke gawang menggunakan kaki kura-kura bagian punggung penuh disebabkan pada saat punggung menghadap ke arah bola atau fleksi otot-otot yang terdapat di persendian kaki dalam keadaan tegang, sehingga tidak terjadi gerakan sedikitpun artinya jaringan pengikat yang berada disekitar pergelangan kaki mengikat pergelangan kaki dengan kencang. Disamping itu teknik dasar menendang bola tersebut mempunyai bidang perkenaan antara punggung kaki dan bidang bola sangat luas dibandingkan teknik dasar menendang bola lainnya. Hal tersebut

senada seperti apa yang dikatakan oleh Djawad bahwa menendang bola dengan kaki kura-kura penuh dan menendang bola dengan kura kaki bagian dalam dapat digunakan untuk mencetak gol (1981:5).

Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik menendang bola ke gawang menggunakan kaki kura-kura bagian punggung penuh dengan alasan sebagai berikut :

1. Luas permukaan kaki saat pertemuan dengan bola sangat luas bila dibandingkan dengan perkenaan bola dengan kaki menendang pada teknik menendang bola lainnya
2. Hasil tendangan menggunakan kura-kura bagian punggung penuh bola akan berjalan cepat dan keras.

Adapun prinsip-prinsip dari menendang bola menggunakan kura-kura bagian punggung penuh tidak ada perbedaan dalam tekniknya.

2.5 Ketepatan Tendangan Ke Gawang

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang, heading, controlling dan sebagainya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitannya terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain :

1. Konsentrasi

Konsentrasi adalah keseriusan seorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

2. Taiming

Ketepatan seorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan tendangan, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya.

3. Gerakan yang diulang-ulang

Suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi suatu gerakan yang otomatis.

2.6 Metode Latihan Tendangan Ke Gawang

Keberhasilan seorang atlet dapat dicapai dengan baik bila atlet tersebut dapat melakukan aktifitas tersebut lewat latihan. Latihan secara teratur dan terprogram, disamping itu perlu adanya motivasi dari atlet itu sendiri. Latihan menurut (Tom Fleck dan Ron Quinn, 2002:1) latihan dalam pemahaman tradisional terlalu statis bagi kebanyakan anak, terlalu sedikit mengambil keputusan, dan terlalu banyak membuang waktu untuk menunggu giliran, anak sebaiknya dilibatkan aktifitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak meningkatkan kualitas tekniknya.

Suharno HP mengatakan bahwa ciri-ciri melatih teknik adalah sebagai berikut: 1) Gerak adalah merupakan teknik yang relevan dengan disiplin suatu

cabang olahraga, 2) ulangan gerak (repetition) biasanya banyak, 3) gerakan yang mudah ke yang sukar serta gerak dari bagian keseluruhan atau sebaliknya, dan 4) gerak semula dengan daya pikir, kemudian mengarah ke gerak teknik (1981:61).

Metode mengajar atau melatih adalah suatu cara yang spesifik untuk memberikan tugas-tugas (*learning task*) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru atau pelatih, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari pengalaman belajar diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Rusli Lutan, 1988:398). Oleh karena itu, isi dan tujuan suatu proses pengajaran atau latihan harus jelas sehingga dapat dipilih metode atau media ajar yang tepat.

Menurut Rusli Lutan dalam penentuan metode melatih ketrampilan olahraga ada tiga bentuk dasar: 1) Presentasi, 2) penguasaan, dan 3) pemantapan atau penyempurnaan gerak (Scnoble, 1982). Bagi setiap bentuk dasar tersebut beberapa metode ditambah bahkan dipecah-pecah menjadi beberapa bagian (1988:398).

Dari penjelasan diatas peneliti dalam melakukan penelitian ini akan mencoba mengembangkan variasi pelatihan umpan dari sisi kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. Dengan alasan tersebut didalam penelitian ini peneliti berusaha mengembangkan dan mencari solusi terbaik dalam sebuah pelatihan.

2.7 Analisis Latihan Tendangan Bola Ke Gawang

Seperti telah dijelaskan bahwa tendangan bola kesasaran itu mempunyai beberapa syarat antara lain hasil tendangan bolanya berjalan dengan cepat yang dimaksud disini adalah ada gaya mendorong yang besar dibandingkan dengan berat benda itu sendiri, menyebabkan benda tersebut dapat bergerak dengan cepat. Gaya tersebut sebenarnya untuk memendang bola berasal dari kontraksi otot yang mempunyai kekuatan maksimal. Kekuatan maksimal tersebut digunakan untuk menendang dalam keadaan diam (tidak bergerak) dan hal ini berhubungan dengan tembakan bola ke sasaran (Thomas Relly, 1996:124).

Analisis gerak menendang bola telah diteliti oleh wichstroom (1975) hasilnya adalah kaki tumpu yang berada disamping bola atau dibelakang bola yang diam. Kaki yang menendang bola diayun kebelakang sedangkan kaki bagian bawah lentur menggantung pada lutut. Gerakan akan memutar pinggul dari kaki tumpu sehingga gerakan awal tersebut dapat menempatkan kaki bagian atas untuk mengendur, sehingga benar-benar tidak ada gerakan saat menyentuh bola. Selama pengunduran, kaki bagian bawah terulur penuh pada waktu kaki menyentuh bola. Telapak kaki akan berada diatas pinggul saat gerakan menendang bola.

Dari hasil analisis gerakan menendang bola yang benar terdapat empat tingkatan gerakan yaitu: 1) Adalah gerakan kaki selama pinggul terayun kebelakang, 2) Putaran kaki bagian dan bawah diayun ke depan sebagai akibat perputaran pinggul, 3) Jika kaki bagian atas mengendur maka akan terjadi akselerasi pada kaki bagian bawah, dan 4) Adalah gerakan lanjutan.

Keempat akan gerakan menendang bola justru rangkaian gerak pinggul, kaki dan otot selama tahap ke dua, akan menentukan kecepatan maksimal gerakan kaki yang menendang. Sebab dari tingkat satu sampai dua gerakan kaki bagian bawah dan atas kecepatan gerakannya adalah konstan. Energi berasal dari otot pinggul dan kaki bagian atas. Pada tingkat tiga terjadi kenaikan kecepatan gerakan kaki bagian bawah dan bersamaan menurunnya kecepatan gerak kaki bagian atas. Hal tersebut pertukaran energi diantara kedua bagian tersebut.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan menendang bola, diantaranya adalah hubungan antara gerakan kaki dan kecepatan bola, baik sebelum atau sesudah kaki menyentuh bola. Menurut plagenhoef (1971) kecepatan bola dapat diukur dengan rumus : $V_{(bola)} = V_{(kaki)} = \frac{((M) \cdot (1 + c))}{((M + m))}$

Dimana : V : Kecepatan bola dan gerakan kaki

M : Massa benturan dari kaki (Massa Efaektif)

m : Massa bola

C : Koefisien (Thomas Relley, 1971 : 126)

Massa benturan efektif adalah kesamaan massa dari obyek yang melakukan benturan (kaki), berhubungan dengan tingkat kekerasan obyek tersebut. Jadi istilah M (M+m) kekuatan otot yang terjadi saat tendangan dengan kekuatan tendangannya. Sedangkan (1+c) berhubungan dengan tingkat kekerasan kaki, karena bola terbentur tepat pada bagian tulang kaki.

Keberhasilan suatu tendangan dapat dilihat pula dari perbandingan kecepatan bola dengan kecepatan kaki. Menurut Asami dan Nolte (1983) meneliti untuk pemain sepakbola profesional kecepatan gerakan kaki adalah 28,3

meter/detik. Jadi rasio kecepatan bola dibanding kecepatan gerakan kaki adalah 1,01 sehingga untuk tendangan yang bagus atau baik jika rasio mencapai lebih dari 1, dan untuk ukuran sedang tendangan kecepatannya adalah sebesar 16-27 meter/detik. Disamping kecepatan gerakan kaki dan kecepatan bola masih ada faktor lain yang mempengaruhi adalah sudut kaki saat menendang bola. Hasil penelitian menunjukkan saat menendang bola diam dengan menggunakan kecepatan gerakan maksimum kaki tendang maka sudut tendang yang paling baik 30 sampai 45 derajat direkomendasikan sebagai sudut tendangan yang sempurna (Thomas Relley, 1996 : 128).

Kesimpulan dapat ditarik adalah untuk tendangan bola kesasaran yang sempurna harus menguasai percepatan gerakan kaki atas dan bawah, perpindahan energi yang dibutuhkan untuk gerakan percepatan, ketepatan pertemuan telapak kaki tendangan bola dan sudut kaki saat menendang bola.

Menciptakan gol ke gawang lawan dengan teknik tersebut harus mempunyai persaratan mendasar yaitu menguasai teknik shooting itu sendiri dengan mempunyai kecepatan yang mumpuni dengan di imbangi rasa percaya diri yang kuat untuk bisa *shooting* dan membuat gol. Bahkan menurut Danny Mielke perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seseorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan. Penguasaan dasar - dasar keterampilan *shooting* dan mengontrol bola sangat diperlukan hampir disemua situasi. Namun sering keterampilan yang lebih rumit juga diperlukan agar bisa mengelabui lawan. (Danny Mielke, 2003 : 57). Dan pada dasarnya *shooting* itu sendiri akan berhasil apabila tidak mengabaikan prinsip perubahan arah dan perubahan

kecepatan. Dengan ganti arah dan kecepatan adalah kunci sukses sebuah teknik *shooting*.

Merujuk analisis latihan yang menjadi kajian dalam penelitian ini yaitu, pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah dan kiri terhadap hasil tendangan ke gawang.

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih diuji kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1996:257). Berdasarkan hasil analisis terhadap latihan tendangan dari sisi kanan, tengah, kiri tiang gawang terhadap ketepatan tendangan ke gawang maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

- 2.8.1 Ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.
- 2.8.2 Ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU ALMA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.
- 2.8.3 Ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus Tahun 2010/2011.

BAB III

METODE PENELITIAN

Salah satu tugas dari peneliti adalah untuk menentukan, mengembangkan atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan metode ilmiah, yang sering dikenal dengan sebutan metode penelitian. Sutrisno Hadi (1994 : 4) mengetahui bahwa metode penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis - garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat - syarat yang keras. Maksud nya adalah untuk menjaga pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian mempunyai nilai ilmiah yang tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan langkah-langkah yang jelas, agar hasil suatu penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi (Suharsimi Arikunto, 1997: 108). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus putra tahun 2010/2011 yang berjumlah 20 orang dengan memiliki ciri-ciri yang sama, yaitu sebagai berikut 1) jenis kelamin putra, 2) Siswa peserta sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010, 3) Usia relative sama yaitu 14-16 tahun.

3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampling

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010/2011 yang berjumlah 20 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:109), apabila jumlah populasi kecil atau kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua. Berdasarkan pendapat itu maka dalam penelitian ini seluruh populasi digunakan sebagai sampel, sehingga dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*

3.3 Variabel Penelitian

Istilah variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, Suharsimi Arikunto (2006 : 116) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi, misalnya jenis kelamin, berat badan dan sebagainya. Sehingga variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi.

Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan variabel terikat yaitu:

- 3.3.1 Variabel bebas (*independent variable*) meliputi: latihan umpan dari sisi kanan, tengah dan kiri tiang gawang.
- 3.3.2 Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kemampuan hasil tendangan ke gawang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Suatu penelitian perlu adanya metode pengumpulan data. Sutrisno Hadi (1984:89) mengatakan bahwa baik buruknya suatu penelitian sebagian tergantung

kepada teknik pengumpulan datanya. Pengumpulan data dalam penelitian ilmiah bermaksud memperoleh bahan-bahan yang relevan, akurat dan reliabel.

Teknik pengambilan data dalam penelitian sangat penting karena berhubungan dengan data yang di peroleh. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan teknik tes dan pengukuran. Metode eksperimen merupakan paling tepat untuk untuk mengetahui hubungan sebab akibat yang paling cepat. Menurut Sutrisno Hadi (1994:427) bahwa untuk menyelidiki hubungan sebab akibat, metode yang paling tepat adalah metode eksperimen.

Dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas . untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan pola Treatments By Subjects Design pola atau T-S. Metode ini memberikan beberapa jenis atau fungsi *tretmens* diberikan secara berturut-turut diberikan kepada sekelompok subyek yang sama (Sutrisno Hadi, 1994:453). Pola ini sering disebut dengan istilah same group karena grup eksperimen yang satu gilirannya dijadikan grup control, artinya grup yang sama pada suatu ketika dijadikan grup eksperimen, pada saat lain dijadikan grup control.

3.5 Prosedur Penelitian

Supaya penelitian dapat berjalan sesuai dengan rencana dan diharapkan mendapat hasil yang maka perlu adanya prosedur penelitian yang disusun sebagai berikut:

3.5.1 Langkah Awal

1. Mengajukan tema kepada ketua jurusan
2. Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing
3. Mengajukan surat ijin penelitian

3.5.2 Pelaksanaan Penelitian

- 1) Menentukan sampel penelitian.

Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010/2011 yang berjumlah 20 orang, dan sistem pengambilan data menggunakan sistem *total sampling*.

- 2) Melakukan *pre test* tendangan dari sisi kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap ketepatan tendangan ke gawang.

Tes awal dilakukan pada tanggal 26 September 2010 mulai pukul 15.30 WIB sampai selesai dilapangan sepakbola LPSB Bacin. Tujuan diadakan tes awal ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal pemain sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010.

3.5.3 Pelaksanaan Program Latihan

Perencanaan yang baik adalah merupakan kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak yang harus dimiliki seorang pelatih. Pelatih perlu merencanakan latihan bagi atletnya

untuk mengembangkan ketrampilan, fisik, mental, serta tak-tik permainan. Jelas kiranya bahwa prestasi maksimal seorang atlet hanya mungkin dicapai melalui suatu program latihan. Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Dalam masalah program latihan harus dicari suatu cara yang benar-benar efektif sehingga bisa mencapai prestasi yang diharapkan seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto bahwa” berbagai cara telah dilaksanakan untuk mendapatkan program. Latihan yang lebih efektif guna mencapai peningkatan yang diharapkan. Salah satu cara penambahan beban latihan menurut para ahli adalah dilaksanakan dengan menambah berat beban setiap minggu, dan beban latihan baru lebih berat dari beban sebelumnya (beban lama) dengan benar dan tidak mengalami hambatan yang berarti. Dimana penambahan beban dapat dilaksanakan dengan merubah (1) jumlah berat beban, (2) banyaknya antar frekuensi ulangan, (3) jumlah rangkaian, (4) merubah ketiga variabel tersebut “(1993:95).

Hasil tes awal diurutkan diperoleh 20 orang, dari data yang telah dimatchkan tersebut sampel melakukan variasi latihan umpan dari kanan, tengah, kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. Untuk melakukan tendangan dilakukan dengan bergantian. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu dan jum’at pukul 15.30-17.30 WIB di lapangan sepak bola SMA NU ALMA’RUF Kudus tahun 2010/2011.

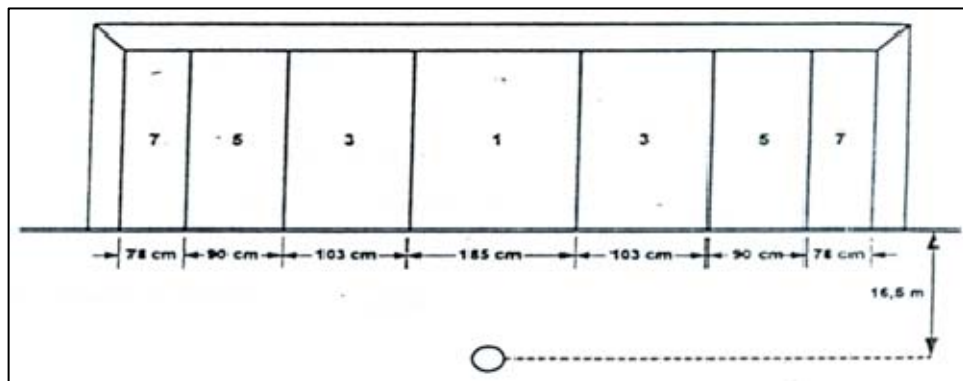
3.5.4 Tes Akhir

Setelah anak coba melakukan latihan selama enam belas kali tatap muka mulai tanggal 26 September 2010 sampai tanggal 4 November 2010 dan 5 November 2010 selanjutnya diadakan tes akhir yang pelaksanaannya adalah eksperimen melakukan tes tendangan dari sisi kanan, tengah dan kiri tiang gawang terhadap ketepatan tendangan ke gawang. Kemudian hasilnya dicatat sebagai sumber data pokok. Tujuan akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai anak setelah melakukan latihan selama 16 kali tatap muka.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen tes adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti cepat, lengkap, sistematis sehingga akan lebih mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 1996: 91). Instrumen yang dapat dipertanggung jawabkan hasil pengukurannya, apabila mempunyai atau memenuhi syarat-syarat instrumen yaitu validitas dan reabilitas tes.

Dalam penelitian ini instrument tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan dan hasil tendangan ke gawang menggunakan tes menembak atau menendang bola kesasaran (Nurhasan, 2001:162). validitas tes ini adalah 0,884 dan reabilitas tes adalah 0,978. sedangkan perhitungan instrument tes ini terlampir pada halaman lampiran.



Gambar 5
Instrumen Tes Tendangan ke Gawang
(Nurhasan, 2001:136)

Instrument tes dalam penelitian ini ada 3 yaitu : 1) tes tendangan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. 2) tes tendangan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang. 3) tes tendangan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.

3.6.1 Instrumen tes kemampuan melakukan tendangan ke arah gawang.

Teste melakukan tendangan ke arah gawang (*Shooting*) yang telah diberi nilai dengan tujuan untuk mengetahui ketepatan hasil tendangan ke gawang dengan jarak antara gawang dengan daerah batas tendangan adalah 16,5 meter. Pelaksanaan tes menendang bola ke gawang di laksanakan dengan cara bola diumpan pada bidang lapangan sepak bola. Pelaksanaan tes menendang bola ke gawang ini lakukan dalam 3 kali kesempatan dan menggunakan kaki kura-kura penuh memakai kaki kanan. Adapun penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada bola yang masuk ke kolom lobang gawang yang sudah di batasi dengan tali tambang sesuai dengan skor nilai yang sudah tertera saat melakukan tendangan. Hasil yang terbaik dari ketiga kali menendang bola ke gawang merupakan skor yang diperoleh masing-masing teste.

3.6.2 Pelaksanaan tes tendangan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang adalah sebagai berikut :

- a. *Testee* berdiri di posisi awal mengambil ancang-ancang dari kanan tiang gawang sebelah kanan bola di letakkan posisi diumpun berjarak 16,5 meter terhadap hasil tendangan ke gawang.
- b. Tidak ada aba-aba dari tester
- c. *Testee* melakukan tendangan kura-kura penuh terhadap ketepatan tendangan ke gawang sebanyak 3 kali.
- d. *Gerakan* tersebut dinyatakan gagal bila: bola keluar dari sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.
- e. Cara menscor: Setiap tendangan yang masuk bidang sasaran mendapat nilai sesuai dengan score, tendangan yang tidak masuk ke gawang nilai 0. Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai ketiga tendangan.

3.6.3 Pelaksanaan tes tendangan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang adalah sebagai berikut :

- a. *Testee* berdiri di posisi awal pemain mengambil ancang-ancang dari tengah tiang gawang lurus dari titik pinalti bola di letakkan posisi bergerak berjarak 16,5 meter terhadap hasil tendangan ke gawang.
- b. Tidak ada aba-aba dari tester
- c. *Testee* melakukan tendangan kura-kura penuh terhadap ketepatan tendangan ke gawang sebanyak 3 kali.
- d. *Gerakan* tersebut dinyatakan gagal bila: bola keluar dari sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

- e. Penilaian: Setiap tendangan yang masuk bidang sasaran mendapat nilai sesuai dengan score, tendangan yang tidak masuk ke gawang nilai 0. Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai ketiga tendangan.

3.6.4 Pelaksanaan tes tendangan dari kiri tiang gawang terhadap ketepatan tendangan ke gawang adalah sebagai berikut :

- a. *Testee* berdiri di posisi awal mengambil anjang-ancang dari kiri tiang gawang sebelah kiri bola di letakkan posisi diam berjarak 16,5 meter terhadap hasil tendangan ke gawang.
- b. Tidak ada aba-aba dari tester
- c. *Testee* melakukan tendangan kura-kura penuh dengan ketepatan tendangan ke gawang sebanyak 3 kali.
- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila: bola keluar dari sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.
- e. *Penilaian*: Setiap tendangan yang masuk bidang sasaran mendapat nilai sesuai dengan score, tendangan yang tidak masuk ke gawang nilai 0. Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai ketiga tendangan.

3.5 Analisis data

Setelah data diperoleh melalui tes maka data dapat dianalisis dengan bantuan statistic dengan menggunakan *True Experimental Desingn*, yaitu jenis - jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memiliki persaratan, yang dimaksud dengan persaratan dalam eksperimen adalah adanya

dua kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda dalam masing - masing kelompok.

Contoh :

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

Keterangan :

Mk adalah mean dari kelompok eksperimen 1

Me adalah mean dari kelompok eksperimen 2

$\sum d^2$ adalah jumlah deviasi mean perbedaan

N adalah jumlah subyek (Sutrisno Hadi, 2004 : 226)

E	$\frac{0_1}{0_3}$	X	$\frac{0_2}{0_4}$
K		X	

E adalah kelompok eksperimen 2 dan

K adalah kelompok kontrol atau kelompok eksperimen 1

(Suharsimi Arikunto, 2006 : 86)

Teknis analisis yang digunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah t – tes. Untuk pengolahan data dipergunakan persyaratan sebagai berikut: 1). Persiapan tabel statistik, 2). Langkah perhitungan statistik.

Langkah berikutnya setelah data tersusun dalam tabel adalah melakukan perhitungan, sebagai langkah untuk mengolah data maka digunakan rumus t – tes . hipotesis nihil akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikansi 5% dan db

nya 7. hal ini berarti kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar. Dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang benar adalah 5% diantara 100.

Menolak hipotesis atas dasar signifikansi 5% atau benar dalam keputusan sedikitnya 95%. Dalam perhitungan ini kemungkinan – kemungkinan sebagai berikut: 1). Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar dari nilai tabel, maka hipotesis nihil ditolak, 2). Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih kecil dari nilai t tabel, maka hipotesis nihil diterima.

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam suatu penelitian banyak sekali faktor-faktor yang dapat menghambat dan mempengaruhi, demikian pula dengan penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta mempengaruhi selama penelitian ini berlangsung.

Faktor-faktor tersebut antara lain :

3.8.1 Faktor kesungguhan sampel

Kesungguhan sampel pada saat penelitian sangat mempengaruhi hasil penelitian, sehingga hasil tes akan berpengaruh. Untuk mengatasi hal itu peneliti selalu memberikan pengarahan kepada *testee* akan pentingnya penelitian.

3.8.2 Faktor kemampuan anak

Setiap anak mempunyai kemampuan yang tidak sama dalam menangkap penjelasan dan demonstrasi latihan sehingga masih ada sampel yang melakukan

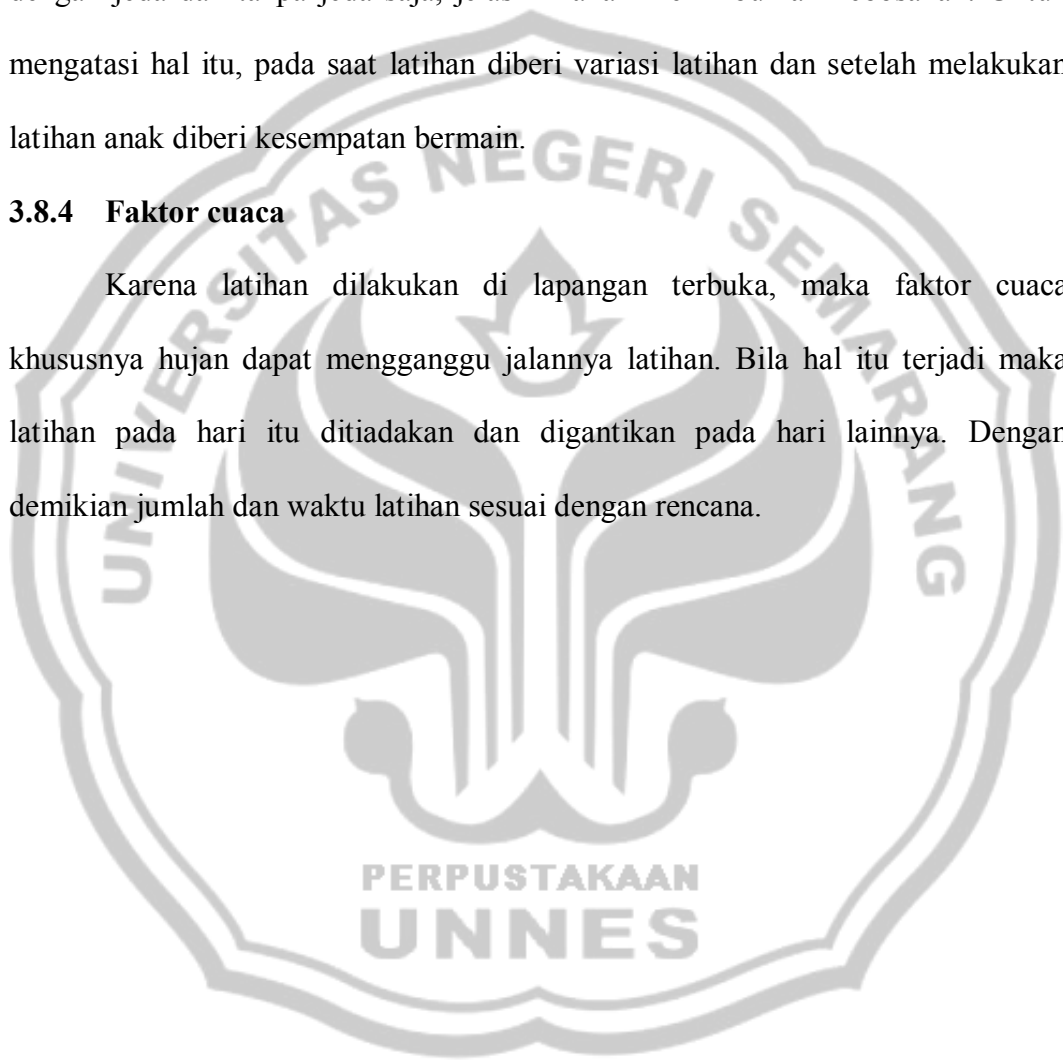
kesalahan. Untuk itu selalu diadakan koreksi secara keseluruhan setelah anak menyelesaikan semua latihan yang diberikan.

3.8.3 Faktor kebosanan

Karena setiap kali pertemuan melakukan latihan tembakan ke gawang dengan jeda dan tanpa jeda saja, jelas ini akan menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal itu, pada saat latihan diberi variasi latihan dan setelah melakukan latihan anak diberi kesempatan bermain.

3.8.4 Faktor cuaca

Karena latihan dilakukan di lapangan terbuka, maka faktor cuaca khususnya hujan dapat mengganggu jalannya latihan. Bila hal itu terjadi maka latihan pada hari itu ditiadakan dan digantikan pada hari lainnya. Dengan demikian jumlah dan waktu latihan sesuai dengan rencana.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Diskripsi Data

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen, sebagai variabel perlakuan dalam penelitian ini ada tiga yaitu 1) sebagai eksperimen 1 adalah latihan tendangan dari sisi kanan tiang gawang, 2) sebagai eksperimen 2 adalah latihan tendangan dari sisi tengah tiang gawang, 3) sebagai eksperimen 3 adalah latihan tendangan dari sisi kiri tiang gawang. Untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, kemudian metode yang digunakan adalah Treatments By Subjects Design pola ini disebut juga T-S. Metode ini memberikan beberapa jenis atau fungsi treatments diberikan secara berturut-turut diberikan kepada sekelompok subyek yang sama (Sutrisno Hadi, 1994:453). Pola ini sering disebut dengan istilah same group karena grup eksperimen yang satu gilirannya dijadikan grup control, artinya grup yang sama pada suatu ketika dijadikan grup eksperimen, pada saat lain dijadikan grup control.

Pengukuran variabel dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan atau disebut pretest yang digunakan untuk mendapatkan data sebelum sampel mendapat perlakuan dan setelah perlakuan selesai yang disebut dengan posttest. Setelah eksperimen selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk dilakukan penghitungan statistik. Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat seperti pada tabel 3 berikut:

Tabel 1 : Rangkuman hasil perhitungan data Statistik Deskripsi antar kelompok untuk setelah perlakuan atau post test.

Kelompok	N	Min	Maks	Mean	Std Dev
Pre kel eksp 1	20	4	12	7.95	2.543826
Pre kel Eksp 2	20	0	21	8.45	4.430457
Pre Kel Eksp 3	20	0	15	8.6	4.096211
Post Kel eksp 1	20	5	15	9.45	2.704285
Post Kel Eksp 2	20	5	21	10.4	3.604091
Post Kel eksp 3	20	3	15	9.05	3.48644

Dari tabel 1 dapat dipahami sebagai berikut : 1) N adalah jumlah sampel, untuk pre test kelompok eksperimen 1 latihan tendangan dari kanan adalah : 20, nilai minimumnya: 4, nilai maksimum : 12, nilai mean :7.95 nilai standar deviasi : 2.543826. 2) N atau jumlah sampel untuk pre test kelompok eksperimen 2 latihan tendangan dari tengah adalah :20, nilai minimumnya : 0, nilai maksimum 21, nilai mean : 8.45, nilai standar deviasi 4.430457:. 3) N adalah jumlah sampel, untuk pre test kelompok eksperimen 1 latihan tendangan dari kiri adalah : 20, nilai minimumnya 0, nilai maksimum : 15, nilai mean : 8,6, nilai standar deviasi : 4.096211. 4) N adalah jumlah sampel, untuk post test kelompok eksperimen 1 latihan tendangan dari kanan adalah : 20, nilai minimumnya : 5, nilai maksimumnya : 15, nilai mean : 9,45, nilai standar deviasi : 2.704285, 5) N adalah jumlah sampel, untuk post test kelompok eksperimen 2 latihan tendangan dari tengah adalah : 20, nilai minimumnya : 5, nilai maksimumnya : 21, nilai mean : 10,4, nilai standar deviasi : 3.604091, 6) N adalah jumlah sampel, untuk post test

kelompok eksperimen 2 latihan tendangan dari kiri adalah : 20, nilai minimumnya : 3, nilai maksimumnya : 15, nilai mean : 9,05, nilai standar deviasi : 3.48644.

4.1.2 Uji Hipotesis

Untuk memenuhi persyaratan analisis dalam pengujian hipotesis penelitian tentang apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah, dan kiri tiang gawang, dalam hasil tendangan/shooting kegawang. Maka dilakukan beberapa langkah uji persyaratan lagi yaitu: uji beda pre- test post-test kelompok eksperimen 1, dan uji beda pre-test post – test eksperimen 2, dan uji beda pre-test post – test eksperimen 3 didapat hasil uji hipotesis yaitu -: 1) Apakah ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang dalam meningkatkan ketepatan dan hasil tendangan/shooting kegawang.

Uji ini dimaksudkan untuk melihat adanya pengaruh variasi latihan umpan dari kanan, tengah, dan kiri tiang gawang yang dapat dilihat melalui pretest dan posttest kelompok eksperimen 1,2 dan 3. berdasarkan pada hasil perhitungan uji statistik seperti tabel berikut:

Tabel 2 : Rangkuman uji t pretest dan post test variasi latihan tendangan dari kanan tiang gawang.

Latihan <i>shooting</i> dari kanan tiang gawang.	T_{hitung} / t_{tabel}	Signifikansi 5 %	Keterangan
Pre test-post test	2.042 < 2,093	2,093	Tidak signifikan

Berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 2 dimana t hitung < t tabel diperoleh sebesar 2.042 < 2,09 maka dapat dilihat bahwa rata-rata

populasi tingkat ketepatan *shooting* antara sebelum latihan dan sesudah latihan adalah tidak jauh berbeda, atau tidak ada pengaruh latihan.

Tabel 3 : Rangkuman uji t pretest dan post test variasi latihan tendangan dari tengah tiang gawang.

Latihan <i>shooting</i> dari tengah tiang gawang	T _{hitung} / t _{tabel}	Signifikansi 5 %	Keterangan
Pre test-post test	3.426 > 2,093	2,093	Signifikasi

Berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 3 dimana t hitung > t tabel diperoleh sebesar 3.426 > 2,093 maka dapat dilihat bahwa rata-rata populasi tingkat hasil *shooting* antara sebelum latihan dan sesudah latihan adalah ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.

Tabel 4 : Rangkuman uji t pretest dan post test latihan tendangan dari kiri tiang gawang.

Latihan <i>shooting</i> dari sisi kiri tiang gawang.	T _{hitung} / t _{tabel}	Signifikansi 5 %	Keterangan
Pre test-post test	0.352 < 2,093	2,093	Tidak signifikan

Berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 4 dimana t hitung < t tabel diperoleh sebesar 2.042 < 2,09 maka dapat dilihat bahwa rata-rata populasi tingkat ketepatan *shooting* antara sebelum latihan dan sesudah latihan adalah tidak jauh berbeda, atau tidak ada pengaruh latihan.

4.2 Pembahasan.

Merujuk hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat bahwa yang menjadi kajian dalam penelitian yaitu, perbedaan pengaruh variasi latihan umpan

dari kanan, tengah, dan kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang dan manakah yang paling berpengaruh dalam meningkatkan hasil *shooting* pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMA NU AL MA'RUF Kudus?. Dari jawaban hipotesis dalam penelitian ini dapat diketahui hasil setelah sampel menerima perlakuan dalam penelitian, dan ternyata dari ketiga variasi tersebut dapat diketahui bahwa variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang berpengaruh meningkatkan hasil *shooting* ke gawang dalam penelitian ini karena dapat diketahui dan dibuktikan dengan hasil statistik sebagai berikut: Berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 3 dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ diperoleh sebesar $3.426 > 2,093$ maka dapat dilihat bahwa rata-rata populasi tingkat ketepatan *shooting* antara sebelum latihan dan sesudah latihan adalah ada pengaruh latihan tendangan dari sisi tengah tiang gawang. Sedangkan untuk latihan tendangan dari sisi kanan berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 2 dimana $t_{hitung} < t_{tabel}$ diperoleh sebesar $2.042 < 2,09$ maka dapat dilihat bahwa rata-rata populasi tingkat ketepatan *shooting* antara sebelum latihan dan sesudah latihan adalah tidak jauh berbeda, atau tidak ada pengaruh latihan, dan untuk latihan tendangan dari kiri tiang gawang berdasarkan pada perhitungan seperti terlihat pada tabel 4 dimana $t_{hitung} < t_{tabel}$ diperoleh sebesar $2.042 < 2,09$ maka dapat dilihat bahwa rata-rata populasi tingkat ketepatan *shooting* antara sebelum latihan dan sesudah latihan adalah tidak jauh berbeda, atau tidak ada pengaruh latihan

Asumsi dari kesimpulan diatas dapat ditarik sebuah pemikiran logis, karena peranan sebuah variasi latihan berpengaruh dalam menunjang pelatihan dijamin ini, karena kecenderungan faktor psikologis anak sangat berpengaruh untuk

kesuksesan latihan, penguasaan materi dalam sebuah pelatihan adalah hal yang sangat penting untuk memenuhi standar pelatihan dan pendidikan pada abad ini maka usulan penulis dalam hal ini, agar para pelatih dan tutor dapat menguasai ilmu dan teknologi serta penguasaan materi dalam pelatihan agar menunjang mutu dalam sebuah lembaga pendidikan dan pelatihan.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data untuk uji hipotesis, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh variasi latihan umpan dari tengah tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.
2. Tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kanan tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.
3. Tidak ada pengaruh variasi latihan umpan dari kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil dan simpulan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis perlu mengajukan beberapa saran kepada pelatih di lembaga pendidikan sepakbola diantaranya:

1. Agar dapat meningkatkan mutu latihan, pelatih disarankan menggunakan berbagai variasi, sebagai alternatif media ajar dalam melatih siswa ekstrakurikuler sepakbola
2. Bagi peneliti lain hendaknya melanjutkan penelitian ini dengan sampel yang lain agar mendapatkan hasil sebagai pembanding hasil penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
2. Danny mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Human Kinetics.
3. Engkos Kosasih. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
4. Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
5. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
6. M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
7. Nurhasan, M.Pd. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.
8. Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta Rineka Cipta.
9. Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
10. _____, 2003 *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
11. Sutrisno Hadi, 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Offset.
12. _____, 1988. *Methodology Research*. Yogyakarta: Offset.
13. _____, 1994. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
14. _____, 2000. *Metodologi Research*. Andi Offset
15. W.J.S. Poerwadarminta. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
16. Joseph A. Luxbacher, 2004. *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses Edisi ke-2*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
17. Suharno HP, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
18. *Library Of Congress Cataloginng –in-publication data Fleck, tom The baffled parent’s guide to great soccer drills/Tom Fleck and Ron Quinn*. Printed in the United States of America.
19. Rusli Lutan, 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

DARI UMPAN TENGAH TIANG GAWANG

No	Nama	PR(1)	PR(2)	PR(3)	Jumlah
1	Bambang S	7	7	7	21
2	Rolik Sundoyo	7	1	7	15
3	Sandi Ardila	3	1	7	11
4	Danang F	3	5	3	11
5	Agus R	3	0	7	10
6	Alifatur R	7	0	3	10
7	M Ikbal	5	5	0	10
8	M Aditya R	7	0	3	10
9	Ikwan najib	5	3	1	9
10	Kusmanto	3	5	0	8
11	M Deni S	0	7	1	8
12	Irfan Fahrival	3	0	5	8
13	Didik Darmadi	3	3	1	7
14	Lukman Nur H	1	3	3	7
15	Edwin P	3	0	3	6
16	Wahyu Kurniawan	0	5	1	6
17	Feri A	0	0	5	5
18	Diky R	3	0	1	4
19	M Jamal Arsyad	3	0	0	3
20	Hendrik	0	0	0	0
	Total	66	45	58	169
	Jumlah				169
	Rata-rata				8.45
	Minimal				0
	Maksimal				21
	Standar Deviasi				4.430457

**HASIL UJI PRE TES TENDANGAN KE GAWANG
DARI UMPAN KIRI TIANG GAWANG**

No	Nama	PR(1)	PR(2)	PR(3)	Jumlah
1	Didik Darmadi	5	7	3	15
2	Irfan Fahrival	7	5	3	15
3	Hendrik	5	5	3	13
4	Wahyu Kurniawan	3	3	7	13
5	M Ikkal	0	5	7	12
6	M Aditya	0	5	7	12
7	M Deni S	3	3	5	11
8	Agus R	5	0	5	10
9	Sandi Ardila	0	7	3	10
10	Alifatur R	5	3	1	9
11	Feri A	5	0	3	8
12	Danang F	0	7	0	7
13	Lukman Nur H	1	3	3	7
14	Edwin P	3	0	3	6
15	Bambang S	1	5	0	6
16	Rolik Sundoyo	0	1	5	6
17	DikyR	1	3	1	5
18	Kusmanto	0	1	3	4
19	Ikwan najib	0	0	3	3
20	MJamalArsayad	0	0	0	0
Total		44	63	65	172
Jumlah					172
Rata-rata					8.6
Minimal					0
Maksimal					15
Standar Deviasi					4.096211

**HASIL UJI POST TES TENDANGAN KE GAWANG
DARI UMPAN KANAN TIANG GAWANG**

No	Nama	PR(1)	PR(2)	PR(3)	Jumlah
1	Rolik Sundoyo	5	3	1	9
2	M Jamal Arsyad	1	5	7	13
3	Kusmanto	7	3	1	11
4	Hendrik	7	5	0	11
5	M Aditya R	0	3	7	10
6	Wahyu Kurniawan	3	3	0	6
7	Alifatur R	5	0	3	8
8	Agus R	5	1	3	9
9	Diky R	5	0	1	6
10	Danang F	5	0	3	8
11	Sandi Ardila	5	3	3	11
12	Bambang S	3	5	1	9
13	Edwin P	5	3	5	13
14	Lukman Nur H	5	3	3	11
15	Feri A	0	5	7	12
16	Didik Darmadi	3	1	5	9
17	M Ikbal	3	1	1	5
18	M Deni S	0	3	3	6
19	Irfan Fahrival	7	3	5	15
20	Ikwan najib	3	1	3	7
Total		77	51	62	189
Jumlah					189
Rata-rata					9.45
Minimal					5
Maksimal					15
Standar Deviasi					2.704285

HASIL UJI POST TES TENDANGAN KE GAWANG

DARI UMPAN TENGAH TIANG GAWANG

No	Nama	PR(1)	PR(2)	PR(3)	Jumlah
1	Bambang S	7	7	7	21
2	Rolik Sundoyo	7	3	5	15
3	Sandi Ardila	5	0	7	12
4	Danang F	3	5	5	13
5	Agus R	3	3	7	13
6	Alifatur R	7	1	3	11
7	M Ikbal	5	5	0	10
8	M Aditya R	7	1	3	11
9	Ikwan najib	5	0	5	10
10	Kusmanto	3	0	3	6
11	M Deni S	1	7	1	9
12	Irfan Fahrival	3	0	7	10
13	Didik Darmadi	3	3	5	11
14	Lukman Nur H	1	3	3	5
15	Edwin P	3	5	3	11
16	Wahyu Kurniawan	5	3	1	9
17	Feri A	5	0	5	10
18	Diky R	3	1	3	7
19	M Jamal Arsyad	3	1	1	5
20	Hendrik	5	3	1	9
	Total	84	51	75	208
	Jumlah				208
	Rata-rata				10.4
	Minimal				5
	Maksimal				21
	Standar Deviasi				3.604091

**HASIL POST TES TENDANGAN KE GAWANG
DARI UMPAN KIRI TIANG GAWANG**

No	Nama	PR(1)	PR(2)	PR(3)	Jumlah
1	Didik Darmadi	5	3	0	8
2	Irfan Fahrival	1	3	3	7
3	Hendrik	5	3	1	9
4	Wahyu Kurniawan	3	1	7	11
5	M Ikbal	1	0	4	5
6	M Aditya	1	5	7	13
7	M Deni S	3	1	0	4
8	Agus R	3	1	5	9
9	Sandi Ardila	5	5	5	15
10	Alifatur R	1	1	3	5
11	Feri A	7	3	3	13
12	Danang F	0	7	3	10
13	Lukman Nur H	3	3	5	11
14	Edwin P	3	5	1	9
15	Bambang S	1	0	4	5
16	Rolik Sundoyo	3	1	7	11
17	Diky R	1	5	3	9
18	Kusmanto	1	5	3	9
19	Ikwan najib	0	0	3	3
20	M Jamal Arsyad	7	3	5	15
	Total	54	55	72	181
	Jumlah				181
	Rata-rata				9.05
	Minimal				3
	Maksimal				15
	Standar Deviasi				3.48644

**UJI BEDA HASIL PRE TEST DAN POST TEST
TENDANGAN KE GAWANG DARI UMPAN KANAN TIANG GAWANG**

Hipotesis:Ho : $\mu_1 = \mu_2$ Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$ **Uji Hipotesis:**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

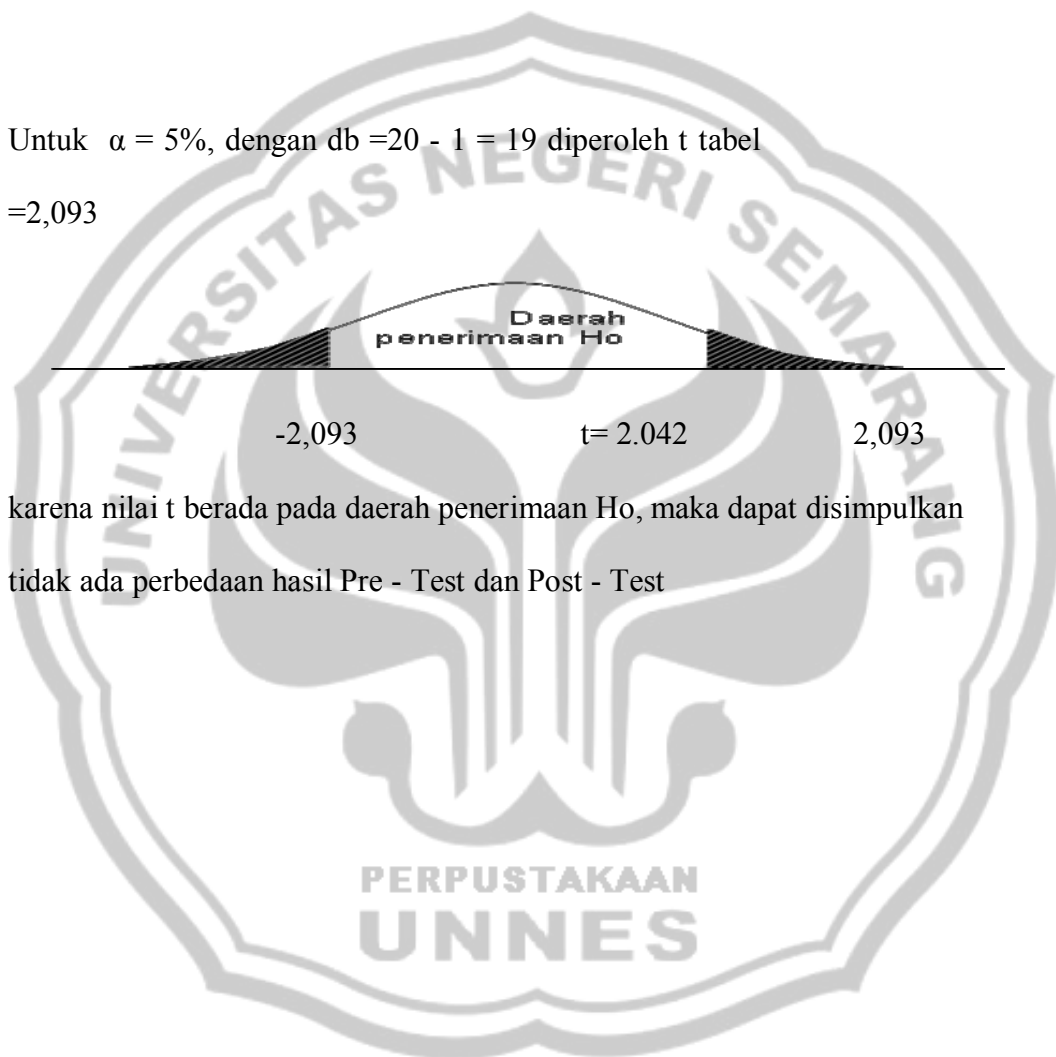
$$t = \frac{MB}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

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

No	NAMA	Pre I	Post I	B	B	b ²
1	Rolik Sundoyo	12	9	3	4,50	20,25
2	M Jamal Arsyad	12	13	-1	0,50	0,25
3	Kusmanto	11	11	0	1,50	2,25
4	Hendrik	10	11	-1	0,50	0,25
5	M Aditya R	10	10	0	1,50	2,25
6	Wahyu Kurniawan	9	6	3	4,50	20,25
7	Alifatur R	9	8	1	2,50	6,25
8	Agus R	9	9	0	1,50	2,25
9	Diky R	9	6	3	4,50	20,25
10	Danang F	9	8	1	2,50	6,25
11	Sandi Ardila	8	11	-3	-1,50	2,25
12	Bambang S	8	9	-1	0,50	0,25
13	Edwin P	8	13	-5	-3,50	12,25
14	Lukman Nur H	6	11	-5	-3,50	12,25
15	Feri A	6	12	-6	-4,50	20,25
16	Didik Darmadi	6	9	-3	-1,50	2,25
17	M Iqbal	4	5	-1	0,50	0,25
18	M Deni S	4	6	-2	-0,50	0,25
19	Irfan Fahrival	5	15	-10	-8,50	72,25
20	Ikwan najib	4	7	-3	-1,50	2,25
JUMLAH		159	189	-30	0,00	205
RATA-RATA		7,95	9,45	-1,5		

$$t = \frac{-1.50}{\sqrt{\frac{205}{20(20-1)}}}$$
$$t = 2.042$$

Untuk $\alpha = 5\%$, dengan db = $20 - 1 = 19$ diperoleh t tabel = 2,093



karena nilai t berada pada daerah penerimaan Ho, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan hasil Pre - Test dan Post - Test

**UJI BEDA HASIL PRE TEST DAN POST TEST
TENDANGAN KE GAWANG DARI UMPAN TENGAH TIANG GAWANG**

Hipotesis:Ho: $\mu_1 = \mu_2$ Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$ **Uji Hipotesis:**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

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

No	NAMA	Pre I	Post I	B	b	b ²
1	Bambang S	21	21	0	1,95	3,80
2	Rolik Sundoyo	15	15	0	1,95	3,80
3	Sandi Ardila	11	12	-1	0,95	0,90
4	Danang F	11	13	-2	-0,05	0,00
5	Agus R	10	13	-3	-1,05	1,10
6	Alifatur R	10	11	-1	0,95	0,90
7	M Iqbal	10	10	0	1,95	3,80
8	M Aditya R	10	11	-1	0,95	0,90
9	Ikwana najib	9	10	-1	0,95	0,90
10	Kusmanto	8	6	2	3,95	15,60
11	M Deni S	8	9	-1	0,95	0,90
12	Irfan Fahrissal	8	10	-2	-0,05	0,00
13	Didik Darmadi	7	11	-4	-2,05	4,20
14	Lukman Nur H	7	5	2	3,95	15,60
15	Edwin P	6	11	-5	-3,05	9,30
16	Wahyu Kurniawan	6	9	-3	-1,05	1,10
17	Feri A	5	10	-5	-3,05	9,30
18	Diky R	4	7	-3	-1,05	1,10
19	M Jamal Arsyad	3	5	-2	-0,05	0,00
20	Hendrik	0	9	-9	-7,05	49,70
JUMLAH		169	208	-39	0	122,95
RATA-RATA		8,45	10,4	-1,95		

$$t = \frac{-1.95}{\sqrt{\frac{122 \cdot .95}{20(20-1)}}$$

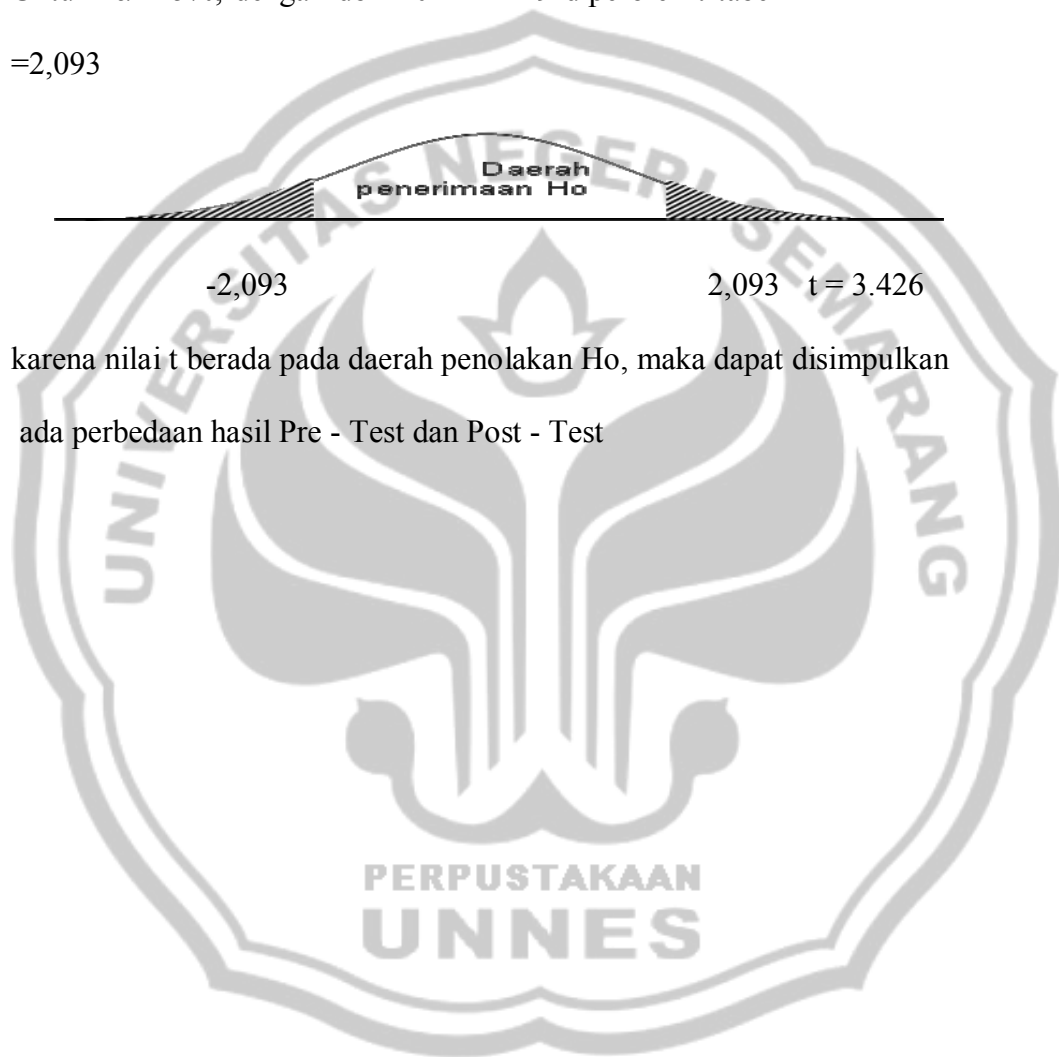
$$t = 3.426$$

Untuk $\alpha = 5\%$, dengan db = $20 - 1 = 19$ diperoleh t tabel

$$= 2,093$$



karena nilai t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil Pre - Test dan Post - Test



**UJI BEDA HASIL PRE TEST DAN POST TEST
TENDANGAN KE GAWANG DARI UMPAN KIRI TIANG GAWANG**

Hipotesis:

Ho: $\mu_1 = \mu_2$

Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$

Uji Hipotesis:

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

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

No	NAMA	Pre I	Post I	B	b	b ²
1	Didik Darmadi	15	8	7	7,45	55,50
2	Irfan Fahrival	15	7	8	8,45	71,40
3	Hendrik	13	9	4	4,45	19,80
4	Wahyu Kurniawan	13	11	2	2,45	6,00
5	M Iqbal	12	5	7	7,45	55,50
6	M Aditya	12	13	-1	-0,55	0,30
7	M Deni S	11	4	7	7,45	55,50
8	Agus R	10	9	1	1,45	2,10
9	Sandi Ardila	10	15	-5	-4,55	20,70
10	Alifatur R	9	5	4	4,45	19,80
11	Feri A	8	13	-5	-4,55	20,70
12	Danang F	7	10	-3	-2,55	6,50
13	Lukman Nur H	7	11	-4	-3,55	12,60
14	Edwin P	6	9	-3	-2,55	6,50
15	Bambang S	6	5	1	1,45	2,10
16	Rolik Sundoyo	6	11	-5	-4,55	20,70
17	DikyR	5	9	-4	-3,55	12,60
18	Kusmanto	4	9	-5	-4,55	20,70
19	Ikwan najib	3	3	0	0,45	0,20
20	M JamalArsyad	0	15	-15	-14,55	211,70
JUMLAH		172	181	-9	0,00	620,95
RATA-RATA		8,60	9,05	-0,45		

$$t = \frac{-0.45}{\sqrt{\frac{620 \cdot 95}{20(20-1)}}}$$

$$t = 0.352$$

Untuk $\alpha = 5\%$, dengan $db = 20 - 1 = 19$ diperoleh t tabel $= 2,093$



karena nilai t berada pada daerah penerimaan H_0 , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan hasil Pre - Test dan Post - Test



Tabel Peserta Uji Validitas Dan Reabilitas

Hasil Tes Percobaan Instrumen Tes Tendangan Ke Arah Gawang.

Hari Pertama

No	Percobaan 1	Percobaan 2	Percobaan 3
1	5	0	7
2	0	5	7
3	7	1	3
4	0	7	3
5	0	3	7
6	5	3	1
7	5	3	1
8	1	5	3
9	1	5	3
10	1	5	3
Total	25	37	38

Hasil Kedua

No	Percobaan 1	Percobaan 2	Percobaan 3
1	5	5	5
2	5	5	7
3	5	5	5
4	5	5	5
5	5	3	5
6	5	5	5
7	5	5	5
8	5	5	5
9	5	5	5
10	7	5	5
Total	52	48	52

Hasil Perhitungan Uji Validitas

Kolom pencarian validitas Instrumen Tes Tendangan Ke Gawang

No.	ΣX	ΣY	ΣX^2	ΣY^2	XY
1	4	4	16	16	16
2	4	1	16	1	4
3	3,66	1,33	13,39	1,76	4,86
4	3,33	1,33	11,08	1,76	4,42
5	3,33	1	11,08	1	3,33
6	3	1	9	1	3
7	3	1	9	1	3
8	3	1	9	1	3
9	3	1,33	9	1,76	3,99
10	3	1,33	9	1,76	3,99
Total	33,32	14,32	112,55	28,04	49,59

Hasil perhitungan validitas

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N.\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N.\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{10.170,63 - (33,32)(14,32)}{\sqrt{[10.(112,55) - (33,32)^2][10.(28,04) - (14,32)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{495,9 - 477,1}{\sqrt{[1125,5 - 1110,2][280,4 - 205,4]}}$$

$$r_{xy} = \frac{18,8}{\sqrt{[15,3][75,36]}}$$

$$r_{xy} = \frac{18,7}{\sqrt{415,008}} = \frac{18,8}{20,3559} = 0,88$$

PERPUSTAKAAN
UNNES

Hasil Perhitungan Uji Reabilitas

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

N = Jumlah subyek

X = skor item

Y = Skor Total

$\sum X$ = Jumlah skor items

$\sum Y$ = Jumlah Skor Total

$\sum X^2$ = Jumlah Kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah Kuadrat skor total

(Suharsimi Arikunto, 1998 : 162)

Kolom Perhitungan Reabilitas Instrumen Tes Tendangan Ke Gawang

NO	$\sum MX$	$\sum MY$	$\sum MX^2$	$\sum MY^2$	$\sum MXY$
1	4	5	16	25	20
2	4	5,66	16	32,03	22,64
3	3,66	5	13,3956	25	18,3
4	3,33	5	11,0889	25	18,3
5	3,33	4,33	11,0889	18,74	14,41
6	3	5	9	25	15
7	3	5	9	25	15
8	3	5	9	25	15
9	3	5	9	25	15
10	3	5,66	9	32,03	16,98
Total	33,32	50,65	112,5734	257,79	170,63

Hasil perhitungan reabilitas:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N.\sum X^2 - (\sum X)^2][N.\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{10.170,63 - (33,32)(50,65)}{\sqrt{[10.(257,79) - (50,65)^2][10.(112,55) - (33,32)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{1706,3 - 1687,6}{\sqrt{[2577,9 - 2565,4][1125,5 - 1110,2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{18,7}{\sqrt{\{24,5\}\{15,3\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{18,7}{\sqrt{365,55}}$$

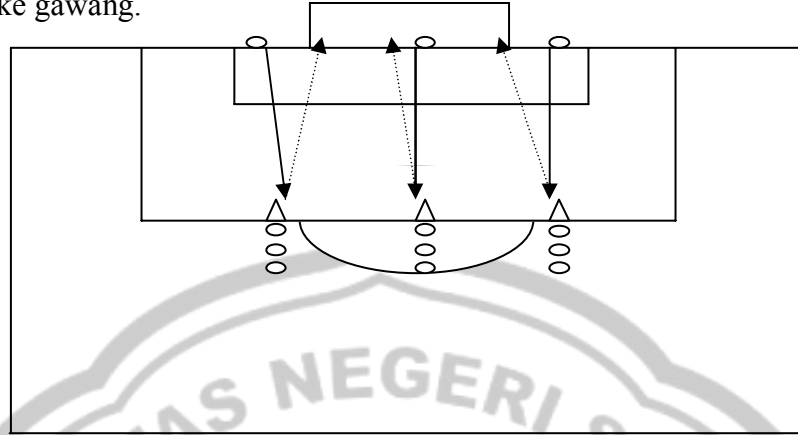
$$r_{xy} = \frac{18,7}{19,119}$$

$$r_{xy} = 0,978$$



Pelaksanaan Program Latihan

Variasi latihan umpan dari kanan, tengah, kiri tiang gawang terhadap hasil tendangan ke gawang.



Keterangan :

- : Passing kearah pemain yang akan melakukan *shooting*
- ⋯→ : *Shooting* kearah gawang
- : Pemain / peserta latihan
- △ : Coon / batas barisan

Perlengkapan :

Bola : 20 bola untuk 20 peserta latihan

Coon/ batas : 20 buah

Gawang sebagai media sasaran : 2 buah gawang

Alokasi waktu dalam kegiatan latihan: 120 menit atau 2 jam latihan. Sedangkan kegiatan latihannya yaitu dengan cara seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, dan setiap kelompoknya memiliki tiang gawang sendiri untuk dijadikan sasaran. Dan kegiatan latihan setiap kelompoknya dilakukan secara bersamaan. Cara pelaksanaan kegiatan untuk melakukan tendangan ke arah gawang dari posisi kanan, tengah, dan kiri berbanjar ke samping dan bersap kebelakang serta melakukan program latihan setiap peserta bergantian yang tertera pada gambar program latihan . Untuk meningkatkan *repetisi* dan *set* menggunakan 2 buah tiang gawang agar variasi latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Catatan : keterangan gambar diatas adalah bentuk variasi latihan dalam penelitian ini. Adapun porsi latihan pada gambar diatas tercantum dalam tabel program latihan dibawah ini. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu dan jum'at pukul 15.30-17.30 WIB di lapangan sepak bola SMA NU AL MA'RUF Kudus tahun 2010/2011.



PROGRAM LATIHAN

Nama : Dian Ribowo

Nim : 6301406039

Program Studi PKLO

Waktu Penelitian

26 September – 5 November 2010

Variasi Latihan Umpan Dari Kanan, Tengah Dan Kiri Tiang Gawang Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang.

Pertemuan	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Senin, 28 September 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit Latihan inti 1 Set, 5 Repetisi - 10 Menit
2	Rabu, 30 September 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit Latihan inti 1 Set, 5 Repetisi - 10 Menit
3	Jumat, 3 Oktober 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 5 Repetisi - 10 Menit
4	Senin, 6 Oktober 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit Latihan inti 1 Set, 6 Repetisi - 10 Menit
5	Rabu, 8 Oktober 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 6 Repetisi - 10 Menit
6	Jumat,	- Pemanasan	- 10 Menit

	10 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down 	<ul style="list-style-type: none"> - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 6Repetisi - 10 Menit
7	Senin, 13 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Menit - 100 menit - Latihan inti 1 Set, 7 Repetisi - 10 Menit
8	Rabu, 15 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Latihan Tendangan dari sisi kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 7 Repetisi - 10 Menit
9	Jumat, 17 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 7 Repetisi - 10 Menit
10	Senin, 20 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 8 Repetisi - 10 Menit
11	Rabu, 22 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 8 Repetisi - 10 Menit
12	Senin, 27 Oktober 2010	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 8 Repetisi

		gawang. - Cooling down	- 10 Menit
13	Rabu, 30 Oktober 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 9 Repetisi - 10 Menit
14	Jumat, 2 November 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 9 Repetisi - 10 Menit
15	Senin, 5 November 2010	- Pemanasan - Latihan Tendangan dari kanan, tengah dan kiri tiang gawang. - Cooling down	- 10 Menit - 100 Menit - Latihan inti 1 Set, 9 Repetisi - 10 Menit



GAMBAR : 1

Gambar Gawang Dan Poin Skor Saat Pre – Test dan Post – Test



GAMBAR : 2

Gambar Para Sample SMA NU AL M'RUF Kudus tahun 2010/2011



GAMBAR : 3

Gambar Tendangan Dari Sisi Kanan, Tengah, Kiri Tiang Gawang



GAMBAR 4

Gambar Ancang-Ancang Bola Dari Kiri Tiang Gawang



GAMBAR : 5

Gambar Tendangan Dari Sisi Kiri Tiang Gawang

**GAMBAR : 6**

Gambar Ancang-Ancang Bola Dari Tengah Tiang Gawang



GAMBAR : 7

Gambar Tendangan Dari Tengah Tiang Gawang

**GAMBAR : 8**

Gambar Ancang-Ancang Bola Dari Kanan Tiang Gawang



GAMBAR : 9

Gambar Tendangan Dari Kanan Tiang Gawang

