

PENGARUH LATIHAN MENGGELINDINGKAN DAN MENENDANG BOLA TERHADAP KETERAMPILAN MENEMBAK BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PEMULA SSB PEKANBARU JUNIOR

Muhammad Akbar¹, Drs.Slamet,M.Kes,AIFO², Drs. Yuherdi,S.Pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstract

This research is experimental research. The research was conducted in Pekanbaru Junior Athlete Beginners SSB. Data were obtained and collected through the initial test and final test before and after exercise menggelindingkan and kick the ball. The data were analyzed descriptively. The results show that the identification problem SSB Pekanbaru Junior Beginner Athletes do not have the skills to shoot the ball well. This is due to lack of exercise leading to technical training and exercise programs that are less systematic and planned. The issues raised in this study is "Are there exercises significant influence and kicking the ball rolling on a ball shooting skills in a football game on novice athletes SSB Pekanbaru Junior?" The hypothesis of the study is "There is a significant influence practice rolling and kicking ball to ball shooting skills in a football game on SSB Pekanbaru Junior novice athletes. "this study aims to find a significant effect of rolling And Exercise ball Kicking ball against shooting skills in football game on athlete Junior beginner SSB Pekanbaru. The results of the analysis showed that there was a significant effect of exercise and kicking the ball rolling (X) shooting skills against the ball (Y) in a football game on SSB Pekanbaru Junior novice athletes. Based on the analysis of the t test result of 6.47 and ttable thitung of 1.792. Means thitung > ttable so it can be concluded that Ho refused and H1 accepted. Mean increase 7.55 after tested by t-test shows that thitung greater than ttable, then practice rolling and kicking the ball over 16 times to increase significantly the ball shooting skills.

Keywords: *Exercise Ball rolling and Kicking, Skills Shoot Football*

A. PENDAHULUAN

Salah satu pembangunan yang dilaksanakan pemerintah untuk mewujudkan tujuan Pendidikan Nasional adalah pembangunan dibidang olahraga. Bennet dkk dalam kutipan Harsuki (2003:30) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut, namun telah diakui bahwa istilah olahraga biasanya digunakan dengan konsep yang lebih luas yang mencakup *athletics, games*, permainan, senam, dan aktivitas-aktivitas perorangan dan beregu, baik yang kompetitif mupun yang non-kompetitif.

Olahraga juga bisa meningkatkan dan mengaharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional. Undang-undang RI No3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahrag-

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0805135126, Alamat; Jln. harapan Rumbai.
- 2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)
- 3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085213647540)

an Nasional menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai kesuksesan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga yang semakin ditingkatkan pembinaannya yaitu cabang olahraga sepak bola. Tujuan diadakannya pembinaan cabang olahraga tersebut yaitu untuk menghasilkan atlet-atlet yang berbakat dan layak serta siap untuk dipertandingkan pada setiap event yang akan dihadapi.

Untuk mendapatkan atlet yang berkualitas banyak didirikan tempat-tempat pembinaan untuk setiap cabang olahraga, khususnya sepak bola yaitu SSB (Sekolah Sepak Bola). Dalam hal ini SSB sangat berperan aktif dalam peningkatan perkembangan olahraga sepak bola yang merupakan olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat dan SSB juga mempunyai program yang sangat positif yaitu merekrut pemain-pemain pemula sejak usia dini, jadi diharapkan dapat menghasilkan pemain yang handal nantinya.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya muhajir (2004:22)

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan psikis secara menyeluruh seperti dikatakan Sajoto (1995:10) bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dinata (2007:6) dalam permainan sepak bola, ada beberapa teknik yang harus dikuasai diantaranya teknik mengumpan, teknik menghentikan bola, menendang bola, dan teknik mengontrol bola serta menembakkan bola ke gawang. Selain itu Snayers (2002:11) dalam bukunya latihan dan strategi bermain sepak bola menyatakan bahwa teknik dasar yang harus dipelajari adalah mengendalikan bola dengan kaki, paha, dada dan kepala, teknik membawa bola (*dribbling*), tendangan sambil salto, *pass* pendek dan *pass* panjang, melempar bola, tendangan langsung dan tidak langsung, tendangan sudut yang pendek dan yang panjang dan menyundul bola, lebih lanjut Kosasih (1993:216) yang terpenting dan harus dilatih dalam sepak bola adalah menendang bola, menghentikan atau mengontrol bola, teknik membawa bola (*dribbling*) serta teknik dasar gerakan (gerakan tipu).

Dalam sebuah pertandingan tersebut para pemain harus bisa mencetak angka terlebih dahulu Robert Koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan

keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak memiliki keterampilan menembak bola ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Menurut Marta Dinata (2007:38) tujuan menendang bola ke arah gawang adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menendang bola ke gawang dapat dilakukan dengan punggung kaki, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam dan juga dalam sebuah pertandingan sepakbola. Jadi menembak bola ke gawang sangat-sangat perlu untuk dilatihkan kepada para pemain.

Dan dari pengamatan peneliti atlet pemula SSB Pekanbaru Junior, belum memiliki keterampilan menembak bola ke gawang yang baik pada saat berlatih maupun bertanding. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan yang menjurus hal tersebut. Menurut Robert Koger (2007:40) ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran.

Untuk membuktikan apakah bentuk-bentuk latihan di atas dapat meningkatkan keterampilan menembak bola ke gawang, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menggelindingkan dan Menendang Bola Terhadap Keterampilan Menembak Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Pemula SSB Pekanbaru Junior.”

B. METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini rancangan penelitian menggunakan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design* karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Pada desain terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan Sugiono (2008:109). Desain ini dapat digambarkan

Struktur desainnya adalah :

Keterangan : Xa : Sebelum perlakuan (*Pretest*)

O : Perlakuan (Menggelindingkan dan Menendang Bola)

Xb : Sesudah perlakuan (*Posttest*)

2. Populasi dan Sampel

2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula SSB Pekanbaru Junior, yang berjumlah 20 orang.

2.2 Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet pemula SSB Pekanbaru Junior.

2.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (total sampling), Sugiyono (1994:62). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet pemula SSB Pekanbaru Junior.

3. Instrumen penelitian

a. **Tujuan** : Mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*).

b. **Peralatan**

- a. Belangko pengukuran tes awal
- b. Belangko pengukuran tes akhir
- c. Bola 2 buah
- d. Stop watch 1 buah
- e. Gawang dengan ukuran yang telah ditentukan

c. **Pelaksanaan**

Bola di letakkan pada sebuah titik berjarak 13 m di depan garis gawang dan tepat di pertengahan lebar gawang yang telah tentukan petak skornya. Dengan melakukan awalan, testi menendang bola sekuat-kuatnya ke arah sasaran. Pelaksanaannya tidak dilakukan dengan aba-aba. Kecepatan waktu menendang bola ke sasaran juga dihitung waktunya. Pengambil waktu menjalankan stopwachtnya pada saat kaki testi mengenai bola, dan tepat pada saat bola mengenai sasaran, stopwatch dimatikan.

d. **Penilaian**

Hasil yang dicatat adalah :

- a) Hasil tembakan yang berupa angka sasaran yang terkena bola.
- b) Kecepatan tembakan yang berupa waktu yang ditempuh mulai dari bola disepak, sampai pada saat bola mencapai sasaran. Waktu dicatat sampai dengan persepuluh detik.

4. Prosedur penelitian

- a. Keterampilan menembak bola sebelum dilakukan latihan mengggelindingkan dan menendang bola (*pretest*). Data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa.
- b. Latihan mengggelindingkan dan menendang bola, latihan ini dilakukan 3 kali seminggu selama 5 minggu. Setiap kali latihan atlet melakukan mengggelindingkan dan menendang bola dengan set 3-5, repetisi 20 dan istirahat 1 menit setiap setnya .
- c. Keterampilan menembak bola sesudah dilakukan latihan mengggelindingkan dan menendang bola (*posttest*), data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui keterampilan menembak bola atlet.
- d. Setelah diambil data *pretest* dan *posttest* lalu uji normalitas dan uji 't'

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

a. Hasil analisis statistic deskriptif

Table 1. Analisis Data Statistik deskriptif seluruh sampel

No	Statistik	Pretest	Posttest
1	N (jumlah populasi)	20	20
2	Mean (rata-rata)	46,8	53,8
3	Standar Deviation	5,0	4,4
4	Variance	25,1	19,8
5	Minimum	30,5	46
6	Maximum	55	61,5
7	Sum (Jumlah)	936,5	1077,5

b. Hasil uji normalitas**Tabel 2. Uji Normalitas data**

Variabel	$L_{0\text{Max}}$	L_{Tabel}
Hasil Preetes menembak bola ke sasaran (<i>shooting</i>)	0,1236	0,190
Hasil Postes menembak bola ke sasaran (<i>shooting</i>)	0,1211	0,190

Dari Tabel diatas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan $L_{0\text{max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

c. Hasil uji ‘t’**Tabel 3. Analisis Uji ‘t’**

1	$\sum d$	155
2	N	20
3	Rata d	7,55
4	Sd	4,1
5	\sqrt{n}	4,47
6	T	8,29
7	T tabel	1,792

2. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan menggelindingkan dan menendang bola (X) terhadap keterampilan menembak bola (Y) dalam permainan sepak bola pada atlet pemula SSB Pekanbaru Junior, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Menembak bola ke gawang sangat-sangat perlu untuk dilatihkan kepada para pemain, dan Robert Koger (2007:40) agar dapat mencetak angka dan memenangkan sebuah pertandingan, para pemain harus melalui instruksi dan latihan menembak bola, yakni salah satunya: latihan menggelindingkan dan menendang bola ke gawang. Untuk melakukan latihan ini diperlukan dua atau tiga buah bola dan sebuah gawang (bisa digantikan dengan sepasang *cone*), dilakukan 3-5 set dan 20 repetisi dengan istirahat 1 menit setiap setnya. Perintahkan para pemain berbaris lurus ke belakang. Berikan bola kepada dua atau tiga pemain di barisan terdepan. Perintahkan pemain terdepan mengoper bola kepada pelatih yang berdiri di antara pemain dan gawang. Kemudian pelatih harus menyepak bola itu ke kiri atau ke kanan. Pemain tersebut harus mengejar bola itu lalu menembakkannya ke gawang. Anda dapat memberikan aba-aba agar dia

langsung menembak dengan satu tendangan ke gawang atau menggiring dahulu lalu menembak ke gawang. Latihan ini melatih kemampuan mengoper, menerima dan menembakkan bola ke gawang.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan terdapat pengaruh latihan menggelindingkan dan menendang bola dengan keterampilan menembak bola, ini menggambarkan bahwa keterampilan menembak bola berpengaruh dengan latihan menggelindingkan dan menendang bola yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan keterampilan menembak bola. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan menggelindingkan dan menendang bola.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Menggelindingkan dan Menendang Bola (X) dengan Keterampilan Menembak Bola (Y) dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Pemula SSB Pekanbaru Junior. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **8,29** dan t_{tabel} sebesar **1,792**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Peningkatan rata-rata **7,55** setelah diuji dengan uji t terlihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka latihan menggelindingkan dan menendang bola selama 16 kali dapat meningkatkan keterampilan menembak bola yang signifikan.

2. Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

- a) Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para atlet.
- b) Diharapkan agar atlet meningkatkan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.
- c) Diharapkan bagi SSB Pekanbaru Junior, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien.
- d) Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta : Cerdas Jaya
- Ellinger, Jhon. 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Rajawali Sport
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Koger, Robert L. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang
- Kosasih, Engkos. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : AKA Press
- Lutan, Rusli, Dkk. 1996. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga
- Nurjeni, 1994, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP Kelas 1*, Ganeca Exact, Bandung.
- Ritonga, Zulfan & Zulkarnain. 2006. *Statistika Pendidikan*. Pekanbaru : Cendikia Insani
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Snayers, Jef. 2002. *Latihan dan Strategi Sepak Bola*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Winarno, 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.