

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN BOLA BERGERAK DAN TETAP  
TERHADAP HASIL TENDANGAN KE ARAH GAWANG PADA SEPAK BOLA SSB  
PERSIT U-15 JEPARA TAHUN 2022**

**Oleh:**

Muhammad Faiq

**Universitas PGRI Semarang**

Latar belakang penelitian ini adalah kekurangan menembak ke arah gawang di SSB Persit Jepara pada usia 15 tahun. Masih banyak pemain yang tidak berada di jalur saat menembak ke arah gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh persiapan tendangan bola serba guna dan tetap terhadap tendangan melebar di SSB Persit U-15 Tahun. Penelitian ini merupakan eksplorasi kuantitatif, pemilahan informasi menggunakan strategi uji coba dengan rencana ujian semi eksploratif dengan dua pertemuan pretest posttest. Jumlah penduduk dalam penelitian ini adalah seluruh peserta SSB Persit U-15 Tahun. Contoh penelitian ini adalah 18 anak. Contoh strategi pemeriksaan ini adalah purposive testing. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan gerak dan tendangan tetap. Untuk mengetahui perluasan tendangan di SSB Persit U-15 Tahun, dengan uji spekulasi dengan independent sample t-test bahwa nilai  $|t_{hitung}| = |-2,502| > t_{tabel}(2,16037)$  dan  $Sig.(0,026) < \alpha(0,05)$ , dan hal tersebut dimaksudkan agar terdapat perbedaan pengaruh tendangan bola tetap dan bergerak terhadap akibat tendangan ke gawang pada pertandingan sepak bola SSB Persit U-15 Jepara. Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa persiapan tendangan bola tetap lebih besar pengaruhnya dalam peningkatan hasil *shooting* atlet usia 15 tahun SSB Persit Jepara. Saran yang diberikan peneliti adalah dapat dijadikan alternatif pelatih SSB Persit Jepara untuk menambah variasi latihan.

**Kata Kunci :** Latihan tendangan bola bergerak dan tendangan bola tetap.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menjadi penting bagi masyarakat dan salah satu kebutuhan fisiologis penting orang. Aktivitas fisik adalah aktivitas kerja fisik yang dirancang untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan atau kualitas fisik seseorang. Salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan adalah sepak bola.

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling dikenal oleh semua tingkat budaya Indonesia. Hampir semua laki-laki dari anak-anak, remaja, wali pernah mengikuti sepak bola, meskipun motivasi di balik permainan itu unik, ada yang hanya untuk hiburan, untuk menjaga kesehatan atau hanya untuk kegiatan rekreasi atau kesenangan (Irianto, 2011).

Berdasarkan observasi, ditentukan bahwa skor rata-rata tendangan tetap adalah 3,26 yang termasuk dalam kategori buruk. Banyak pemain yang gagal menendang bola dengan baik karena tendangannya masih lemah, yang terlihat dari pengamatan tendangan tetap pada pertandingan sepak bola SSB Persit Jepara. Rata-ratanya adalah 2,13 yang ditentukan oleh observasi, dan termasuk dalam kategori kurang baik. Banyak pemain yang tidak bisa menendang karena menendang (tidak membidik gawang) bergerak dengan baik, terlihat dari pengamatan tendangan bergerak dalam pertandingan sepak bola SSB Persit Jepara. Ini termasuk solusi berdasarkan menemukan tendangan tetap dengan rata-rata 3,26 dan tendangan bergerak dengan rata-rata 2,13. Oleh karena itu, baik tendangan diam maupun tendangan bergerak tergolong buruk.

Latihan tendangan bola tetap dan bergerak ini juga memiliki beberapa keuntungan: (1) Persiapan presisi untuk tendangan bola tetap lebih sederhana (2) Memiliki waktu fokus yang lebih lama untuk mengoordinasikan bola ke gawang lawan (3) Tingkat ketepatan yang tepat arah bola ke tujuan lebih menonjol (4) Latihan yang bagus untuk digunakan untuk sekolah sepak bola yang memahami pelatihan menembak (Setiyono, 2013)

Sepak bola adalah permainan menendang bola antara pemain yang bermaksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan yang mempertahankan gawangnya sendiri tanpa kebobolan (Irianto, 2011). Menurut Peraturan Kompetisi IFAB 2016/17 (2016), panjang lapangan sepak bola harus antara 100m dan 110m dan lebar 64m dan 75m. Batas kapur putih harus jelas, dengan ketebalan garis 12 cm. Setiap pertandingan dimulai dari titik fokus lapangan, yang membagi lapangan menjadi dua daerah genap yang dikelilingi oleh lingkaran dengan lebar 9,15 meter. Setiap tepi lapangan memiliki garis bundar dengan jarak tempuh

1 meter dan spanduk sudut dengan ketinggian 1,5 meter. Setiap objektif memiliki tinggi 2,44 m dan lebar 7,32 m, terbuat dari kayu atau logam dan memiliki ketebalan 12 cm.

Latihan adalah perkembangan dan keadaan tubuh yang mencakup pemanfaatan kumpulan otot yang sangat besar, misalnya: B. Olahraga, permainan, dan latihan yang lebih tepat, misalnya: Setiap tindakan yang dapat menghasilkan energi dalam berlari, berenang, berlari, dan latihan yang dapat meningkatkan aksi otot (Ulum, 2014). Menurut (Harsono, 2015), pelatihan adalah suatu proses sistematis dari latihan atau pekerjaan yang berulang-ulang, dan beban kerjanya bertambah. Latihan atau alasan utama untuk mempersiapkan adalah untuk bekerja pada kemampuan dan prestasi pesaing sebanyak yang bisa diharapkan. Untuk mencapai hal ini, pesaing perlu mempertimbangkan dan melatih empat bagian persiapan: (1) aktivitas aktual, (2) persiapan khusus, (3) persiapan strategis, dan (4) persiapan mental (Harsono, 2015).

## **METODE PENELITIAN**

Eksplorasi semacam ini adalah semacam pemeriksaan kuantitatif. Pemeriksaan kuantitatif dapat dicirikan sebagai cara berpikir positivis berdasarkan teknik penelitian yang digunakan untuk berkonsentrasi pada populasi atau tes tertentu. Pengujian biasanya dilakukan secara sembarangan. Berbagai informasi menggunakan perangkat tujuan. Pemeriksaan informasi bersifat kuantitatif yang ditentukan untuk menguji spekulasi yang dikemukakan (Sugiyono, 2017: 14).

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari 50 pemain dari SSB Persit Jepara. Strategi pengujian dalam review ini adalah pengujian target, dan setelah memutuskan hal-hal yang akan dianalisis, 15 contoh memenuhi aturan. Semua contoh diuji sebelumnya untuk menentukan kelompok perlakuan, konsekuensi dari pretes diposisikan, kemudian disusun pola A-B-B-A disusun dari dua pertemuan, masing-masing terdiri dari 7 dan 8 individu. Contoh tersebut diisolasi menjadi dua *gathering*, yaitu *Gathering A* mengerjakan tendangan bola bergerak dan *Gathering B* melatih tendangan bola tetap

### **1. Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Pada Hasil Tendangan Ke Arah Gawang**

Pengujian spekulasi dilakukan dengan menggunakan uji-t contoh yang cocok untuk memutuskan dampak latihan menembak bola bergerak pada efek samping dari tembakan lapangan sepak bola di SSB Persit U-15 Jepara. Nilai  $|t_{hitung}| = |-3,667| > t_{tabel} (2,44691)$  dan  $Sig. (0,010) < \alpha (0,05)$ . Artinya melakukan latihan tembakan bola akan mempengaruhi hasil tembakan gawang sepak bola SSB Persit U-15 Jepara. Rata-rata peningkatan skor gol setelah latihan menembak bola meningkat dari rata-rata 2,43 sebelum

tes (termasuk dalam kategori Buruk) menjadi rata-rata 4,00 setelah tes (termasuk dalam kategori kurang baik)

## 2. Pengaruh Latihan Tendangan Bola Tetap Pada Hasil Tendangan Ke Arah Gawang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persiapan tendangan bola tetap terhadap efek samping tendangan kaki sepak bola di SSB Persit U-15 Jepara. Kami kemudian menguji hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan. Dimana  $|t_{hitung}| = |-3,429| > t_{tabel} (2,36462)$  dan Sig. Nilai (0,011) adalah  $< \alpha; (0,05)$ . Artinya latihan tendangan dengan bola tetap akan mempengaruhi hasil tembakan gawang SSB Persit U-15 Jepara. Rata-rata peningkatan skor gol setelah latihan pukulan bola solid meningkat dari rata-rata 3,00 sebelum tes (termasuk kategori buruk) menjadi rata-rata 7,62 setelah tes (termasuk kategori baik).

## 3. Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak dan Tetap Pada Hasil Tendangan Ke Arah Gawang

Untuk mengetahui perbedaan dampak antara persiapan tendangan bola bergerak dan persiapan tendangan bola tetap terhadap konsekuensi ketepatan menembak pada skor pengujian spekulasi dengan menggunakan uji-t contoh bebas melakukan pada hasil *posttest* untuk menemukan perbedaan dampak latihan bola bergerak dan bola tetap pada skor (tes terakhir). Hasil analisis data adalah skor  $|t_{hitung}| = |-2,502| > t_{tabel} (2,16037)$  dan Sig. (0,026)  $< \alpha; (0,05)$ , yang artinya pada sepak bola SSB Persit U-15 Jepara terdapat perbedaan pengaruh bola bergerak dan bola diam terhadap hasil tembakan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata hasil akurasi tendangan gawang pada latihan tendangan bola gerak mencapai rata-rata 2,43 *pretest* dalam kategori kurang dan rata-rata 4,00 *posttest* dalam kategori kurang. Ini berarti rata-rata peningkatan akurasi bidikan sebesar 24,44% setelah program latihan tendangan bola gerak. Rata-rata akurasi tembakan gawang saat latihan tembakan bola masih mencapai rata-rata 3,00 *pretest* dalam kategori buruk dan rata-rata 7,63 *posttest* dalam kategori baik. Hal ini meningkatkan rata-rata akurasi menembak setelah program pelatihan tembakan bola tetap sebesar 43,53%. Kita dapat menyimpulkan bahwa latihan tembakan bola lebih efektif dalam meningkatkan hasil tembakan, karena tingkat peningkatan akurasi tembakan rata-rata lebih tinggi untuk program latihan tembakan bola tetap daripada untuk latihan tembakan bola gerak. Gol pemain sepak bola SSB Persit U-15 Jepara. Oleh karena itu, latihan menggiring bola sangat mempengaruhi tendangan objektif pemain sepak bola SSB Persit U-15 Jepara. Latihan tembakan bola berpengaruh signifikan terhadap hasil tembakan gawang pemain sepak

bola SSB Persit U-15 Jepara. Bagi pemain sepak bola SSB Persit U-15 Jepara, latihan menembak bola lebih baik dan efektif daripada menggerakkan hasil tendangan ke arah gawang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., Slamet, D., Kes, M., Yuherdi, D., Pd, S., Kepelatihan, P., Fakultas, O., & Dan, K. (2013). *Pengaruh Latihan Menggelindingkan Dan Menendang Bola Terhadap Keterampilan Menembak Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Pemula Ssb Pekanbaru Junior*.
- Andiyana, M. A. (2019). *Perbedaan Latihan Shooting Dengan Bola BERGERAK Dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 Tahun 2019*. Universitas Negeri Semarang.
- Andrestani, E. (2019). *Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Sepak Bola Atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah Di Kota Semarang Tahun 2018*. Universitas Negeri Semarang.
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(1).
- Harsono, H. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan (Cetakan Pe)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44–50.
- Kresyawan, R. W. (2016). *Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki dengan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Accuracy Shooting ke Arah Gawang (Eksperimen pada pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015)*. Universitas Negeri Semarang.
- Lamungga, P., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). Keterampilan Shooting Bola pada Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Bagian. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 8–14.
- Nugroho, W. A. (2016). *Manajemen Pembinaan Sepak bola Pada Sekolah Sepak bola (Ssb) U-16 Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015*. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdiknas.
- Putra, B. P., & Tafaqur, M. (2019). *Jurnal Kepelatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun*. 30–35.
- Sahrial, A. (2014). *Upaya Meningkatkan Ketepatan shooting Sepak Bola Melalui Variasi*

*Latihan Pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15 Tahun 2013. Unimed.*

- Setiyono, A. (2013). *Penerapan Latihan Tendangan Bola Bergerak Dan Tetap Terhadap Hasil Tendangan Ke Arah Gawang Pada Sepak Bola Ssb Apacintu U-13 Kabupaten Semarang Tahun 2013. Universitas Negeri Semarang.*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta Bandung.*
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.*
- Suherman, B., Haris, I. N., & Ristanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 4(02), 132–140.*
- Sutrisno Hadi, 2009, *Metodelogi Penelitian, Andi Ofset, Yogyakarta.*
- Ulum, M. F. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Daya Tahan Anaerobik pada Pemain Akademi Arema U-14.
- Yudibaskara, G. A. P. (2018). Pengembangan Media Aplikasi Peraturan Permainan Dan Perwasitan Sepak Bola Berbasis Android. *Pend. Keplatihan Olahraga-S1, 7(1).*