

**Pengaruh Alat Bantu terhadap
Akurasi *Shooting Penalty***

Tommy Hardiyanto*, Wiyono, Suranto
FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082280681025, e-mail : tommyhardiyanto1@gmail.com

Abstract : *Effect of Penalty Shooting Accuracy on Tools.* The problem in this research is to know the effect of the exercise by using tools to the accuracy of shooting penalty. The method used in this research is the experimental method. Samples and population are students of extracurricular in SMK 2 Mei Bandar Lampung, amounting to 28 students. The study showed that in the initial test and the final test there are differences in penalty shooting results before and after being given the treatment of penalty shooting practice using tools. The conclusions of this study showed that kicking exercises using tools gave a very significant effect on the accuracy of penalty shooting.

Keywords: *accuracy, shooting penalty, tools.*

Abstrak : **Pengaruh Alat Bantu Akurasi Terhadap *Shooting Penalty*.** Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu terhadap akurasi *shooting penalty*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Sampel dan populasi adalah siswa ekstrakurikuler SMK 2 Mei Bandar Lampung yang berjumlah 28 siswa. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil *shooting penalty* sebelum dan sesudah diberikan nya perlakuan latihan *shooting penalty* menggunakan alat bantu. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan latihan menendang menggunakan alat bantu memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap akurasi *shooting penalty*.

Kata kunci : akurasi, alat bantu, *shooting penalty*.

PENDAHULUAN

Menurut hasil pengamatan dan observasi pada siswa SMK 2 Mei Bandar Lampung sudah sering mengikuti kompetisi namun hasilnya belum begitu memuaskan. Masalah-masalah yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi suatu Ekstrakurikuler sepak bola yang perlu ditinjau diantaranya yaitu, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, serta kualitas pemain itu sendiri. Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam sepak bola adalah peningkatan kualitas pemain. Dalam upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan sepak bola, ada pula penguasaan akurasi shooting penalty yang perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain sepak bola adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dan akurasi shooting penalty bermain sepak bola. Mengingat pentingnya ketrampilan menendang shooting penalty bola tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepak bola. Setiap pemain sepak bola perlu dilatih keterampilan menendang shooting penalty. Demikian juga pada para siswa ekstrakurikuler di SMK 2 Mei, dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya ketepatan menendang shooting penalty para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan menendang shooting penalty secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menendang shooting penalty. Unsur

ketepatan akurasi yang mempengaruhi kemampuan menendang shooting penalty, diantaranya yaitu dengan menggunakan alat bantu. Akurasi *shooting pinalty* seorang pemain berpengaruh pada kemampuan ketepatan menendang bola. Menurut hasil pengamatan dan observasi pada siswa SMK 2 Mei Bandar Lampung, didasarkan data-data yang diperoleh siswa memiliki kemampuan atau skill yang dimiliki dalam hal akurasi shooting penalty berbeda pula. Berdasarkan apa yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Akurasi Shooting Penalty Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMK 2 MEI Bandar Lampung”.

Faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya prestasi yang diperoleh siswa SMK 2 Mei Bandar Lampung dalam permainan sepakbola salah satunya karena kurang keras dan kurang tepat dalam melakukan shooting. Padahal tingkat keterampilan shooting sangat penting dalam permainan sepakbola. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik menembak bola ke gawang (shooting) ditandai dengan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelatihan, sebagian siswa hanya sekedar menendang saja. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola perlu dimulai dengan melalui pembinaan secara berkelanjutan yang dimulai sejak usia dini. Perkembangan pembinaan persepakbolaan di Indonesia secara kuantitas, pada saat ini cukup menggemirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya club-club Sekolah Sepak bola atau Lembaga Pendidikan Sepak bola di daerah-daerah. Salah satu sekolah yang terdapat ekstrakurikuler sepak bola di

daerah Lampung khususnya kota Bandar Lampung yaitu SMK 2 Mei Bandar Lampung. Salah satu unsur teknik dasar yang sangat penting dalam sepak bola adalah menendang bola.

Menurut Agus Salim (2007:10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan kenuyang telah ditetapkan.

Menurut Sajoto (2004:1055) mengatakan Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau accuracy adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap akurasi shooting penalty pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMK 2 Mei Bandar Lampung ?

METODE

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh akibat dari suatu perlakuan atau treatment.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola Unila, Pada hari Rabu 4 November 2016.

Populasi dan Sampel

Populasi dan Sampel adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK 2 Bandar Lampung yang berjumlah 28 orang siswa. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Karena jumlah siswa ekstrakurikuler Sepak Bola di SMK 2 Mei Bandar Lampung kurang dari 100 siswa maka sampel penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

Prosedur

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dan kemudian akan dilaksanakan tes akhir.

- Pemanasan (*Warming Up*)
- Latihan Inti dengan alat bantu ban sepeda, botol plastik, dan bola pelastik.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan atau diberikannya perlakuan yaitu menggunakan alat bantu, tes akhir ini berperan penting untuk mengetahui hasil peningkatan akurasi *Shooting*.

Teknik Pengumpulan Data

Memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Ketepatan atau accuracy adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. Adapun rangkaian tes akurasi *Shooting* dengan menggunakan alat bantu terdiri dari:

- a. Ban sepeda,
- b. Botol Plastik,
- c. Bola plastik.

Teknik Analisis Data

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak, untuk pengujian homogenitas membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Pengujian hipotesis menggunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Dari data di atas diperoleh hasil penilaian shooting penalty kelompok eksperimen pada latihan menggunakan alat bantu nilai rata-rata 9,29 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 13,07. Standar Deviasi pada tes awal 1,15 dan pada tes akhir 1,59. pada tes awal kelompok eksperimen yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki diperoleh jumlah 260, rata-rata 9,29, standar deviasi 1,15 dan varians 1,32, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 366, rata-rata 13,07, standar deviasi 1,59, dan varians 2,51. data tes awal kelompok eksperimen $L_{hitung} 0,161 < L_{tabel} 0,167$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen $L_{hitung} 0,160 < L_{tabel} 0,167$ yang berarti berdistribusi normal. Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data

bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen. Berdasarkan uji homogenitas diketahui hasil uji homogenitas Tes awal Kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 yaitu $F_{hitung} 1,190 < F_{tabel} 1,84$ yang berarti data tersebut tidak homogen. Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil tendangan penalti antara kelompok eksperimen yaitu latihan Shooting penalty menggunakan alat bantu. jumlah beda kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan latihan Shooting penalty menggunakan alat bantu adalah sebesar 106, dan rata-rata beda adalah 3,78 dengan $t_{hitung} -3,78 < t_{tabel}$ sebesar -2,052 yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung yaitu menerapkan sebuah program latihan untuk meningkatkan hasil Shooting penalty. Sebelum melakukan perlakuan penulis melakukan tes awal,. Setelah itu kelompok Eksperimen mendapat latihan menendang menggunakan alat bantu yaitu ban sepeda, bola plastik dan botol plastik, kemudian diberikan perlakuan (treatment) selama 5 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Untuk meningkatkan kemampuan Shooting penalty dilakukan melalui latihan yang direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan hasil tendangan penalti siswa. Proses latihan siswa dengan menggunakan latihan dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat sehingga memungkinkan siswa semakin meningkat. Dari hasil

penelitian kelompok eksperimen diperoleh ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan menggunakan alat bantu terhadap peningkatan hasil Shooting penalty. Kemudian untuk presentase peningkatannya adalah sebesar 28,96%.

KSIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

Latihan menendang menggunakan alat bantu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting penalty* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 MEI Bandar Lampung.

Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjas kes di sekolah, khususnya sepakbola.
2. Pada program studi penjas kes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.

Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad. 2005. *Media Pembelajaran..* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Indrawan dan Yaniawati, 2014. *Metodelogi Penelitian*, Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sajoto, M. 2004. *Peningkatan dan Umum Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Salim, A. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Salim A. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: NUANSA
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya