

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN MEMANTULKAN BOLA
VOLI DAN BOLA TENIS KE TEMBOK UNTUK MENINGKATKAN
KECAKAPAN MENANGKAP BOLA PENJAGA GAWANG
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
SISWAKELAS 7 SMPWIYATAMA
BANDARLAMPUNG**

M. Chandra Kurniawan¹, Herman Tarigan², Ardian Cahyadi³
Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong
Meneng, Bandar Lampung.

* e-mail:icankurnia23@gmail.com, Telp: +081377662547

***Abstract:** The purpose of this study was to determine whether the effect of volleyball and tennis ball reflecting exercises on the wall on the ability to catch the ball in the goalkeeper, and to find out whether there is a comparison between volleyball reflecting and tennis ball training on wall skills. The method used in this research is experiment. The sample uses a sampling population of 20 people. So this research can be said of total sampling. The results of data analysis of the average number obtained from the results of the pretest experiment 1 practice bouncing volleyball to the wall 6.7 and experiment 2 bouncing the tennis ball to the wall 6.9 and get the posttest results from experiment 1 exercise bouncing volleyball back to the wall 7.4 whereas in Experiment 2 reflecting tennis balls against the wall 7.9. The conclusion of this study is that the practice of bouncing volleyball balls into the wall and bouncing tennis balls against the wall has an effect in increasing the ability to catch the ball and reflecting the tennis ball to the wall has a significant effect instead of bouncing volleyball against the wall.*

***Key words:** Bouncing volleyball against the wall, bouncing a tennis ball against the wall, the ability to catch the ball at the goal keeper*

***Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang, dan untuk mengetahui adakah perbandingan antara latihan memantulkan bola voli dan latihan bola tenis ke tembok terhadap kecakapan menangkap bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen,. sampel menggunakan populasi *sampling* sebanyak 20 orang. Sehingga penelitian ini dapat di katakan *total sampling*. Hasil analisis data dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperiment 1 latihan memantulkan bola voli ke tembok 6,7 dan eksperiment 2 memantulkan bola tenis ke tembok 6,9 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperiment 1 latihan memantulkan bola voli ke tembok 7,4 sedangkan pada eksperiment 2 memantulkan bola tenis ke tembok 7,9 .Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan memantulkan bola voli ke tembok dan memantulkan bola tenis ke tembok berpengaruh dalam meningkatkan kecakapan menangkap bola dan memantulkan bola tenis ke tembok memiliki pengaruh yang signifikan dari pada memantulkan bola voli ke tembok.*

***Kata Kunci:** Memantulkan bola voli, memantulkan bola tenis, kecakapan menangkap bola*

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia merupakan perwujudan manusia yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa berdasarkan UUD 1945. Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi,

Dalam struktur kurikulum 2013 mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikelompokkan ke dalam mata pelajaran kelompok B, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pusat dan pemerintah daerah. Dalam kurikulum, alokasi waktu untuk mata pelajaran sepakbola adalah 3 jam pelajaran setiap minggu.

Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan olahraga sepakbola dalam segi posisi penjaga gawang di SMP Wiyatama Bandarlampung belum berjalan secara optimal dan belum berjalan dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kecakapan siswa yang masih sangat kurang sekali pada saat kegiatan latihan yang ditandai dengan siswa banyak yang gagal dalam menangkap bola.

Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung supaya dapat membantu untuk meningkatkan kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang. siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung.

Pendidikan olahraga Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006:204) diuraikan tentang Penjas sebagai berikut : Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat.

Menurut Rusli Lutan (2001:1) Penjas merupakan wahana dan alat untuk membina anak agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup.

Menurut Kamiso (2006) Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu.

Menurut Herman Tarigan (2019) dalam bukunya “Belajar Gerak Dan Aktivitas Ritmik Anak – Anak” ialah segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu memerlukan proses dan proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu.

Menurut muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang

lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Danny Mielke (2007:29) menjelaskan teknik-teknik dasar permainan sepakbola, yaitu meliputi :Teknik menendang bola, teknik menghentikan bola teknik menggiring bola, teknik memasukkan bola dan teknik menyundul bola. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Menurut Sucipto (2000: 38) "Penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola" Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir.

Josep A. luxbacher & Gene Klein (2002:2) Teknik Diving yang bertujuan menghalau bola di udara, ada banyak kejadian penjaga gawang melakukan penyelamatan yang spektakuler menggunakan gerakan kaki yang cepat untuk melakukan gerakan tangkapan dalam penyelamatan

Menurut Bompa (1994) dalam Awan Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga

Menurut Djamarah dan Zain (2006: 95) metode latihan disebut juga metode training, adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, yang digunakan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

Treadwell (1991) dalam Saifudin (1999: 1-11) berpendapat kecepatan bukan hanya menitik beratkan seluruh kecepatan tubuh, namun juga melibatkan waktu reaksi yang

dilakukan oleh seseorang pemain terhadap sebuah stimulus. Kemampuan tersebut membuat jarak yang lebih pendek untuk dapat memindahkan tubuh.

Aip Syarifudin (1997:69) latihan secara perorangan bisa dilakukan dengan cara latihan menggunakan dinding (*wall bounce*)

Tujuan utama dalam penelitian ini ialah untuk meneliti suatu permasalahan dalam sebuah olah raga yang terjadi di siswa SMP dimana permasalahan tersebut ialah untuk mengetahui ada atau tidak nya peningkatan kecakapan penjaga gawang dalam menangkap bola dengan melakukan tritmen yaitu latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola, serta juga untuk melihat adakah perbedaan dari kedua latihan tersebut terhadap meningkatkan kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang siswa kelas 7 SMP Wiyatama dalam permainan sepakbola.

Dalam latihan dengan cara memantulkan bola voli dan menggunakan bola tenis ke tembok pada penjaga gawang, dimana penjaga gawang akan latihan secara fisik aktif dalam bergerak, menahan bola, menangkap bola, menjemput bola, dan menghadang pergerakan bola.

Sehingga dengan menggunakan latihan dengan cara memantulkan bola voli dan bola tenis ketembok di harapkan penjaga gawang dapat berkembang kecakapan dari segala bentuk mulai dari reaksi dalam menangkap bola. Dari uraian di atas, maka kedua latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pada penjaga gawang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *pre-test* dan

post-test design, yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variable bebasterhadap variabel terikat.

Waktu dan tempat penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2019 di lapangan futsal kampus A Universitas Lampung.

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa SMP Wiyatama Bandar Lampung.

Menurut Sudjana (2006:149)

"Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan experiment semu perbandingan.

a. Tes latihan memantulkan bola voli ke tembok :

Posisi awal : Taster berdiri di depan dinding atau tembok, kemudian taster bersiap dengan melemparkan bola voli ke tembok, kemudian taster melakukan lemparan ke tembok atau dinding dengan jarak dua meter, lalu taster bertugas untuk menangkap pantulan bola voli tadi. Tahap awal yaitu dengan tenaga ringan dengan satu set enam kali lemparan dengan dua kali repetisi. Kedua taster menambah tenaga lemparan lebih kuat dari sebelumnya dan menambah jarak menjadi empat meter. Ini dilakukan agar taster dapat meningkatkan *reflex* nya menangkap bola dengan satu set enam kali lemparan dengan repetisi 2 kali.



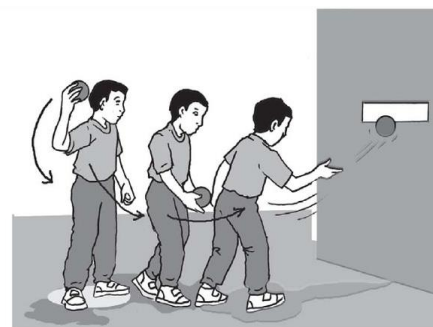
Gambar 7. Latihan memantulkan bola voli

ke tembok

Sumber Sodikin Chandra, (2010).

b. Tes latihan memantulkan bola tenis ke tembok

Posisi awal : Taster berdiri di depan dinding atau tembok, kemudian taster bersiap dengan melemparkan bola tenis ke tembok, kemudian taster melakukan lemparan ke tembok atau dinding dengan jarak dua meter, lalu taster bertugas untuk menangkap pantulan bola voli tadi. Tahap awal yaitu dengan tenaga ringan dengan satu set enam kali lemparan dengan dua kali repetisi. Kedua taster menambah tenaga lemparan lebih kuat dari sebelumnya dan menambah jarak menjadi empat meter. Ini dilakukan agar taster dapat meningkatkan *reflex* nya menangkap bola dengan satu set enam kali lemparan dengan repetisi 2 kali.

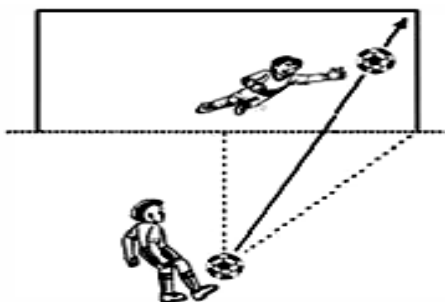


Gambar. 8 Latihan memantulkan bola tenis ke tembok
Sumber Sodikin Chandra, (2010)

c. Tes keterampilan menangkap bola
Menurut Josep A. luxbacher & Gene Klein (2002:2). Teknik Diving yang bertujuan menghalau bola di udara, ada banyak kejadian penjaga gawang melakukan penyelamatan yang

spektakuler menggunakan gerakan kaki yang cepat untuk melakukan gerakan tangkapan dalam penyelamatan. Berikut cara melakukan tangkapan untuk penjaga gawang, yaitu :

1. Posisi Siap
2. Gerakan melangkah dengan kekuatan otot tungkai
3. Menolak dengan kaki yang paling dekat dengan bola
4. Dorong lengan yang berlawanan (Paling jauh dari bola) keatas dan angkat kepala untuk membangkitkan kecepatan dalam menjatuhkan tubuh
5. Panjangkan lengan dan tangkap bola di ujung jari
6. Rangkaian sentuhan dengan tanah: bola, lengan bawah, bahu, pinggal dan kaki
7. Menangkis bola jika bola sulit di tahan
8. Ambil bola dengan menjatuhkan badan



Gambar 9. Teknik Menangkap Bola pada Penjagagawang
Sumber Sodikin Chandra, (2010).

Sehubungan penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji homogenitas, uji normalitas dan uji t. Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis

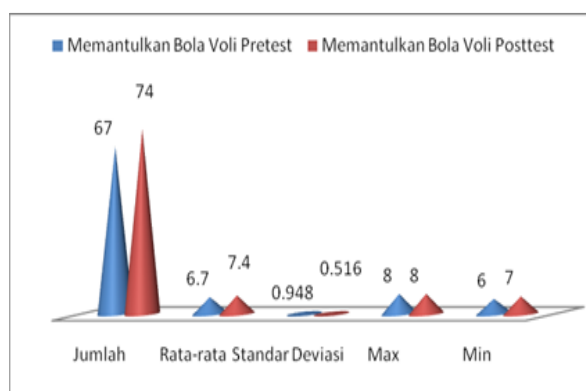
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan.

Pengujian hipotesis telah menghasilkan kesimpulan analisis yaitu : a. Ada pengaruh latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang , b. Ada pengaruh latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang, c. Ada perbandingan pengaruh antara latihan memantulkan bola voli dan latihan bola tenis ke tembok

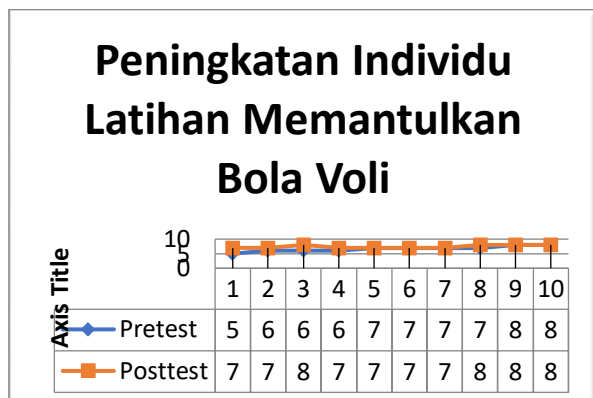
Keterangan	Memantulkan Bola Voli		Memantulkan Bola Tenis	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Jumlah	67	74	69	77
Rata-rata	6,7	7,4	6,9	7,7
StandarDeviasi	0,948	0,516	0,994	0,823
Max	8	8	8	9
Min	6	7	5	7

Berdasarkan tabel *pretest* dan *posttes* di atas *pretest*kelompok memantulkan bola voli ke tembok diperoleh nilai rata-rata 6,7, standar deviasi 0,948, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 8, kemudian pada *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 7,4 ,standar deviasi 0,516, nilai terendah7 dan nilai tertinggi 8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram kerucut *pretest* dan *posttest* kelompok latihan kelompok memantulkan bola voli ke tembok di bawah ini:



Gambar 10.: Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *ball on clip*.

Perbedaan peningkatan *pretest* dan *posttest* hasil kecakapan menangkap bola masing-masing individu dapat di lihat pada diagram grafik di bawah ini

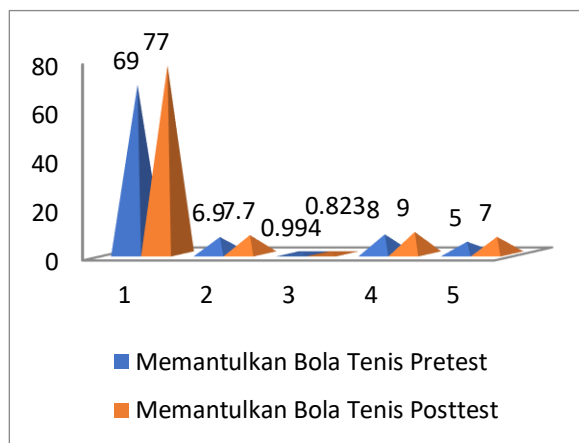


Gambar11: Peningkatan masing-masing individu *pretest* dan *posttest* kecakapan menangkap bola dalam kelompok latihan memantulkan bola voli.

Berdasarkan diagram grafik diatas pada *pretest* dan *posttest* kecakapan menangkap bola kelompok memantulkan bola voli masing-masing Individu mengalami peningkatan yaitu 2 sampel mengalami peningkatan sebesar 2 point 3 sampel mengalami peningkatan sebesar 1 point, sisanya tetap atau stabil. di simpulkan bahwa kelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok mengalami peningkatan terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang.

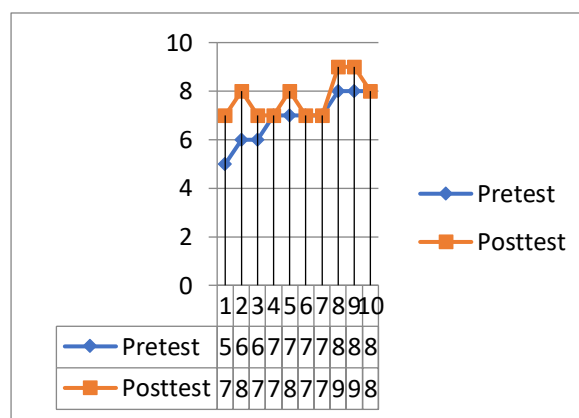
Sedangkan berdasarkan table *pretest* dan *posttest* di atas *pretest* latihan memantulkan bola tenis diperoleh nilai rata-rata 6,9, standar deviasi 0,994, nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 8, kemudian pada *posttest* juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu diperoleh nilai rata-rata 7,9, standar deviasi

0,823, nilai terendah 7 dan nilai tertinggi 9. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram pyramid di bawah ini:



Gambar 12: Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan memantulkan bola tenis

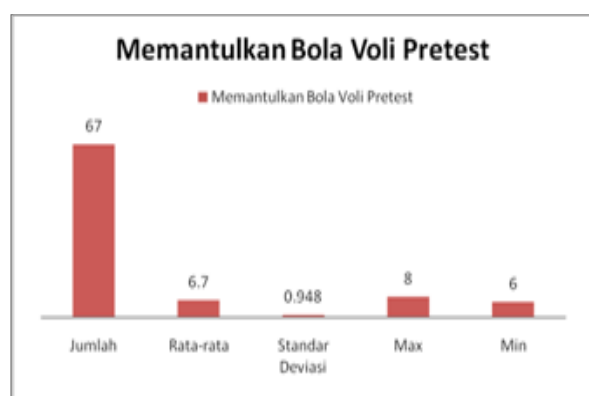
Perbedaan peningkatan masing-masing individu *pretest* dan *posttest* kecakapan menangkap bola hasil kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 13: Peningkatan masing-masing individu *pretest* dan *posttest* kecakapan menangkap bola hasil kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok

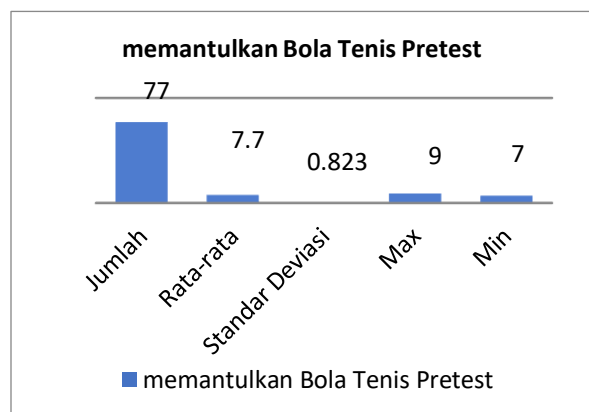
Berdasarkan diagram grafik diatas pada *pretest* dan *posttest* kecakapan menangkap

bola kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok masing-masing individu mengalami peningkatan yaitu 2 sampel mengalami peningkatan sebesar 2 point, 4 sampel mengalami peningkatan sebesar 1 point. di simpulkan bahwa kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok mengalami peningkatan terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang. Perbedaan pada tes awal dan tes akhir antara masing-masing kelompok dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini :



Gambar 14: Hasil *Pretest* Latihan memantulkan bola voli ke tembok

Berdasarkan diagram batang di atas *pretest* latihan memantulkan bola volidiperoleh jumlah point sebesar 67, nilai rata-rata 6,7 ,standar deviasi 0,098, nilai tertinggi8 dan nilai terendah6.

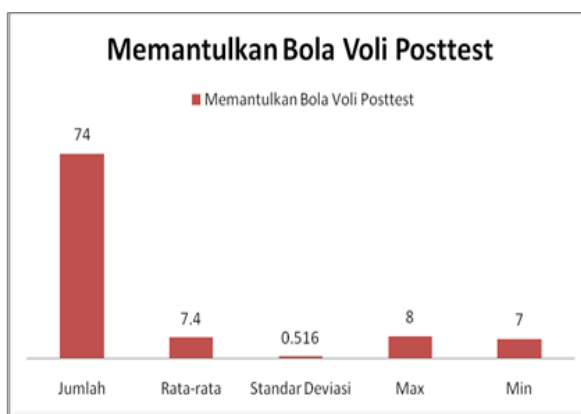


Gambar 15: Hasil *Pretest* Latihan memantulkan bola tenis ke tembok

Berdasarkan diagram batang di atas *pretest* latihan memantulkan bola tenisdiperoleh jumlah point sebesar 77, nilai rata-rata 7,7 ,standar deviasi 0,823 nilai tertinggi9 dan nilai terendah 7.

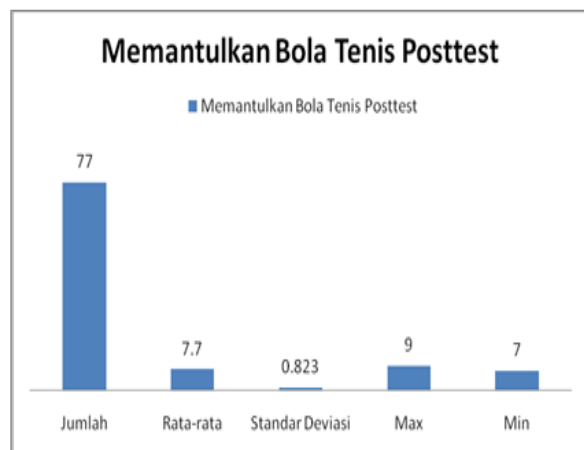
Sedangkan pada *posttes* antara latihan memantulkan bola volidan latihan memantulkan bola tenis dapat dilihat bahwa hasil perlakuan dengan latihan memantulkan bola volilebih rendah nilai rata-ratanya dibanding Memantulkan bola tenis.

Itu artinya terdapat perbandingan nilai rata-rata antara kelompok latihan memantulkan bola volidan latihan memantulkan bola tenis terhadap hasil Kecakapan Menangkap Bolasiswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung. Perbedaan pada *posttest* antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini :



Gambar 16: Hasil *Posttest* Latihan Memantulkan Bola Voli

Berdasarkan diagram batang di atas *posttest* latihan memantulkan bola volidiperoleh jumlah point sebesar 74, nilai rata-rata 7,4, standar deviasi 0,516, nilai tertinggi 8dan nilai terendah 7.



Gambar 17.: *Posttest* Latihan memantulkan bola tenis

Analisis Data

Data	Lhitung	Ltabel	Kesimpulan
<i>pretest</i> Memantulkan Bola Voli	0,235	0,381	Normal
<i>pretest</i> Memantulkan Bola Tennis	0,150	0,381	Normal
<i>Posttes</i> Memantulkan Bola Voli	0,283	0,381	Normal
Posttest Memantulkan Bola Tennis	0,136	0,381	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data *pretest* memantulkan bola voli L hitung 0,235 < L tabel 0,381 yang berarti berdistribusi normal dan data *pretest* memantulkan bola tenis L hitung 0,150 < L tabel 0,381 yang berarti berdistribusi normal. Data *posttest* memantulkan bola voli L hitung 0,283 < L tabel 0,381 yang berarti berdistribusi normal dan *posttest* memantulkan bola tenis L hitung 0,136 < L tabel 0,381 yang berarti berdistribusi

normal.pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kedua varians tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis 1

H_1 :Ada pengaruh yang signifikan antara latihan memantulkan bola voli terhadap kecakapan menangkap bola

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. H_1 diterima jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$
2. H_1 ditolak apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 27,8852459

dan nilai t tabel $(n-1) = (10-1) = 9$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai t tabel = 2,2281388 .Karena $t_{hitung} = 27,8852459 > t_{tabel} = 2,2281388$ dapat disimpulkan bahwa **H1 diterima**, artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan memantulkan bola voli terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang.

Hipotesis 2

Ada pengaruh yang signifikan antara latihan memantulkan bola tenis terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang

Kriteria pengujian sebagai berikut:

3. H_2 diterima jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$
4. H_2 ditolak apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 34.714286

dan nilai t tabel $(n-1) = (10-1) = 9$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai t tabel = 2.2281389 .Karena $t_{hitung} = 34.714286 > t_{tabel} = 2.2281389$ dapat disimpulkan bahwa **H2 diterima**, artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola di gantung terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang.

Hipotesis 3

H_3 :Ada perbedaan signifikan antara latihan memantulkan bola voli ke tembok dan latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

5. H_3 diterima jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$

6. H_3 ditolak apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$
Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -0.97618706

dan $t_{tabel} (dk=9) = 2.10092204$. Karena $t_{hitung} = -0.97618706$

$> t_{tabel} = 2,048$ maka **H_3 diterima,**

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara latihan memantulkan bola voli dan memantulkan bola tenis di tembok terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang, dari kedua latihan tersebut diperoleh data bahwa peningkatan atau rata-rata kelompok latihan memantulkan bola tenis lebih tinggi peningkatannya dalam meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan memantulkan bola tenis lebih baik dalam meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola Pada penjaga gawang Siswa SMP kelas 7 Wiyatama Bandarlampung

Adapun pembahasan hasil penelitian lain yang memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pengujian hipotesis telah menghasilkan kesimpulan analisis yaitu : (a) ada pengaruh model latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang (b) Ada pengaruh model latihan memantulkan bola tenis ke tembok pada penjaga gawang; (c) ada perbandingan pengaruh model latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang. Analisis *pretest-posttest* kelompok latihan memantulkan bola

tenis ke tembok menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan di bandingkan kelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok.

Hal ini dipengaruhi olah intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan sampel untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi lapangan sangat memadai. Jika dikaitkan dengan teori latihan memantulkan bola tenis ke tembok, memantulkan bola tenis ke tembok adalah latihan yang dilakukan dengan cara menangkap bola yang datang dari pantulan tembok secara cepat dengan langkah – langkah 1. berdiri tegak di depan tembok dengan jarak 2 meter, 2. kemudian bersiap menangkap bola dengan arah yang tidak menentu, dan 3 menangkap bola saat bola datang dari pantulan tembok.

Berdasarkan hasil analisis data dan kajian teori terkait peran latihan memantulkan bola tenis ke tembok dalam meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan memantulkan bola tenis ke tembok memberikan peningkatan dan dampak positif lebih baik dalam meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis di siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung untuk analisis data hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan memukul memantulkan bola voli ke tembok terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang dalam permainan sepak bola siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung

2. Adapaengaruhyangsignifikan latihan memantulkan bola tenis ketembok terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang dalam permainan sepak bola siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang dalam permainan sepak bola siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang ingin dikemukakan oleh peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variable bebas sebagai pembanding.
2. Guru atau pelatih, dapat digunakan sebagai salah satu pengetahuan yang baru mengenai program latihan sehingga dapat meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang untuk mencapai prestasi dan pencapaian yang lebih baik.
3. Kepada para mahasiswa dan pelatih diharapkan mencoba model-model latihan lain untuk meningkatkan hasil kecakapan menangkap bola pada penjaga gawang.
4. SBB (Sekolah Sepak Bola), penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan para pelatih yang berada di SSB untuk menerapkan model latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan kecakapan menangkap bola

pada usia 12 sampai 15 tahun atau masa SMP sebagai program latihan.

5. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam upaya penelitian yang akan dikembangkan untuk memajukan program studi PENJASKESREK

DAFTAR PUSTAKA

- Awan, Hariono, 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Keolahragaan UNY.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung:Pakar Raya.
- Depdiknas.2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*.
- Djamarah dan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Josep A. Luxbacher & Gene Klein, 2008, *The Seccoer Goalkepeer, teqniue,tactique training* : Human kinetics.
- Kamiso. 2006. *Pola Dasar Pembinaan Sepak Bola* .CV Bina Ilmu
- KTSP Depdiknas, 2006. *Pendidikan OlahragaIndonesia* , Jakarta : Dikdasmen.
- Kurikulum, 2013.*PendidikanJasmaniOlahragadan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Pembukaan, Jakarta
- Lutan, Rusli 2001. *Asas-asas Pendidikan jasmani, Pendekatan-Pendidikan Sekolah dasar*. Dirjen Olahraga. Depdiknas

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Erlangga. Jakarta.
- Saifudin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Belajar.
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola Latihan Dan Strategi*. Jakarta:Jaya Putra
- Sudjana, N.2006. *Metode Statistika Edisi Ke Enam, Bandung:PT Tarsito*
- Syarifudin, Aip.1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 SLTP kelas 12*. Jakarta:PT.Grasindo.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak Dan Aktivitas Ritmik Anak- Anak*.Metro-Lampung. Penerbit : Hamim Group.
- Wawan S. Suherman. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta:FIK UNY.