

**PERBANDINGAN LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN  
BOLA UKURAN 4 DAN 5 TERHADAP KETEPATAN  
MENENDANG BOLA KE GAWANG**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**IMAM MAHFUD**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF EXERCISES USING THE BALL SIZE 4 AND 5 OF THE ACCURACY OF KICKING THE BALL TOWARDS GOAL**

**Imam Mahfud**

**supervisor**

**Heru Sulianta, S.Pd, M.Pd**

**Suranto, M.Kes**

This study is aimed to determine the comparison of exercises using the ball size 4 and 5 of the accuracy of kicking the ball towards goal on football extracurricular of SD Negeri Way Panas academic year 2013/2014. And it is hoped that it would be useful for researchers and sport teachers as a source of teaching in learning activities of sport subject particularly on football.

The research method used in the research was experimental method. The number of population was 24 students. The sample used in the research were all the population who joined football extracurricular of SD Negeri Way Panas, which amount to 24 students because of the population is not more than 100 testy. Sample collecting used purposive sampling.

Based on the results of the research, exercises using ball size 4 and 5 give a significant influence on the level of accuracy of kicking the ball towards goal. Exercises using ball size 5 has a greater influence on the level of accuracy of kicking the ball towards the goal, this can be seen from the calculation results of the data obtained. The results showed that the ultimate test of ball size 4 of 3,174 is smaller than the ball size 5 of 5.285.

The conclusion of this study is exercises using ball size 5 is more effective than using the exercise ball size 4 of SD Negeri Way Panas football extracurricular students.

Keywords: The Ball size 4, the ball size 5, kicking the ball ( *shooting* )

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA UKURAN 4 DAN 5 TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA KE GAWANG**

**Imam Mahfud**

**Pembimbing**

**Heru Sulistianta, S.Pd, M.Pd**

**Suranto, M.Kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas tahun pelajaran 2013/2014. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya sepakbola.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan berjumlah 24 siswa. Sampel yang digunakan adalah semua populasi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas yang berjumlah 24 siswa karena populasi tidak lebih dari 100 testi. Pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat ketepatan menendang bola kearah gawang, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes akhir bola ukuran 4 sebesar 3,174 lebih kecil dibandingkan dengan bola ukuran 5 sebesar 5,285.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan bola ukuran 4 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas.

Kata kunci : Bola ukuran 4, bola ukuran 5, menendang bola ( *shooting* )

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Prestasi sepakbola tidak didapat secara *instan*, perlu proses panjang untuk menciptakan sebuah prestasi. Salah satu pendukung terciptanya jalan menuju prestasi pembinaan pemain sejak dini. Seperti terlihat pada ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Way Panas tingkat ketepatan menendang bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih kurang. Hal ini ditandai dengan masih rendahnya pengetahuan siswa tentang teknik-teknik dasar sepakbola dan model latihan yang di gunakan guna menunjang tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang masih kurang efektif dan kurang sesuai dengan karakteristik siswa SD, dan juga apakah penggunaan ukuran bola berpengaruh terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Sehingga memungkinkan berpengaruh terhadap hasil ketepatan menendang bola pada siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 yang diharapkan dapat meningkatkan ketepatan menendang bola ke arah gawang.

### **Identifikasi Masalah**

1. Masih kurangnya tingkat akurasi menendang bola ke arah gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas.
2. Masih rendahnya pengetahuan siswa tentang teknik dasar sepakbola
3. Belum diketahuinya pengaruh penggunaan bola ukuran 4 dan 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang

### **Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada “Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri Way Panas Tahun Ajaran 2013/2014”.

### **Rumusan Masalah**

1. Adakah pengaruh latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang?
2. Adakah pengaruh latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan bola ukuran 5 terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas ?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan dengan menggunakan bola

ukuran 4 dengan latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola kearah gawang.

### **Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis  
Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu wawasan dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang sepakbola untuk usia dini dan dapat membantu peneliti lain yang berkaitan dengan sepakbola.
2. Manfaat Praktis
  - a. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.  
Menambah referensi kepustakaan khususnya di bidang sepakbola.
  - b. Diri sendiri  
Menambah wawasan dan pengalaman belajar tentang pengembangan latihan sepakbola terutama pada usia dini, dan juga sebagai upaya menerapkan teori keilmuan yang diperoleh selama mengikuti pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.

### **Ruang Lingkup Penelitian**

1. Obyek Penelitian : Untuk mengetahui perbandingan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan bola ukuran 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang .
2. Subyek penelitian : Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas
3. Tempat SD Negeri Way Panas

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Pendidikan Jasmani**

Menurut Santoso Giriwijoyo (2012:73 ) “Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang disajikan sebagai bagian dari kegiatan kurikuler, yang dipergunakan sebagai media ( wahana ) bagi proses pendidikan”. Pendidikan adalah proses mengembangkan : domain kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2000) Pendidikan jasmani disekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Dalam pelaksanaannya aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan.

#### **Sepakbola**

Sucipto (2000:7) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Sejalan dengan pendapat di atas, Soekatamsi (1995:11) menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan.

#### **Teknik dasar sepakbola**

Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa: Kesempurnaan teknik-teknik

dasar dari setiap gerakan adalah penting, oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. Tujuan penguasaan teknik dasar adalah untuk meningkatkan mutu permainan sepak bola baik secara individu maupun kerjasama secara tim, selain itu dengan menguasai teknik dasar yang baik akan mempengaruhi terhadap kualitas permainannya. Sejalan dengan itu Sucipto(1999: 17)mengemukakan bahwa: “Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik”. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola menurut Kosasih (1993: 216) yaitu, “1) Teknik menendang bola, 2) Menghentikan bola, 3) Gerak tipu, 4) Teknik menyundul bola, 5) Teknik melempar bola, dan 6) Teknik menggiring bola”. Sedangkan Sucipto (1999: 17) menjelaskan bahwa, ”Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stopping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).”

## **Latihan**

### **Pengertian Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011:5 ) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan ( kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan

cabang olahraganya. Sedangkan menurut Harsono (1988:323), bahwa “ Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama”. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang berulang-ulang, teratur, dan sistematis akan dapat meningkatkan suatu gerak yang akan dicapai.

### **Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011:8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

### **Prinsip Latihan**

Prinsip latihan dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011:14) antara lain : prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip *overload*, *progresif*, prinsip spesifikasi, variasi ( dilakukan untuk mencegahkebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan” Harsono (2004:11), *Warm-up and cool-down*, Prinsip Latihan Jangka Panjang, prinsip

Berkebalikan, prinsip tidak berlebihan, prinsip sistematis,

### **Komponen Latihan**

1. Kekuatan (*Strength*)  
Menurut Sukadiyanto (2011: 91), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 91), menjelaskan pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neomuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam.
2. Kecepatan (*Speed*)  
Menurut Timo Scheunemann (2012:17) Kecepatan adalah kemampuan penain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin.Sedangkan menurut sukadiyanto (2011:116) kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.
3. Daya Tahan(*Endurance*)  
Menurut Sukadiyanto (2011:60) daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu,
4. Kelentukan (*Flexibility*)  
Menurut Sukadiyanto (2011:137) kelentukan adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.
5. Koordinasi (*coordination*)  
Menurut Grana dan Kalenak (1991:253) dalam Sukadiyanto (2011:149) koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Sedangkan menurut Schmidt(1988:265) dalam Sukadiyanto (2011:149)

koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak.

6. Kelincahan (*agility*)  
"Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh" (Harsono, 1988: 172).  
"Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi" (Sukadiyanto, 2002: 35).
7. Keseimbangan (*balance*)  
menurut (Barrow dan McGee: 1979) yang dikutip oleh Harsono (1988: 223) kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.
8. Power  
Menurut Sukadiyanto (2011: 128), power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan.

### **Bola**

Bola menurut FIFA (2008:14) adalah alat yang digunakan dalam permainan sepakbola yang berbentuk bulat terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai, lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci), berat tidak lebih dari 450 g (16 ons) dan tidak kurang dari 410 g (14 os), tekanan udara 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs/sk inci-15,6 lbs/sk inci).

### **Modifikasi Bola**

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan carameruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang a potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Yoyo Bahagia (2010: 27) Dilihat dari tujuan modifikasi menurut Lutan (1988) yang dikutip Bahagia (2010: 29), bahwa : Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengantujuan agar: a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran. b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalamberpartisipasi. c) Siswa dapatmelakukan pola gerak secara benar.

### **Bola ukuran 4**

Menurut FIFA (2008) Berbentuk bulat.terbuat dari kulit atau bahan lainnya, lingkaran keliling tidak kurang 62 cm dan dan tidak lebih dari 64 cm, berat bola pada saat pertandingan dimulai tidak kurang dari 400 g dan tidak lebih dari 440 g, tekanan udara sama dengan 0,4 – 0,6 atm (400 – 600 g/cm<sup>2</sup>), bola tidak boleh memantul kurang dari 55 cm dan tida boleh lebih 65 cm pada pantulan pertama ketika dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.

### **Bola Ukuran 5**

Menurut FIFA (2008) bola ukuran lima adalah bola yang berbentuk bulat, terbuat dari kulit khusus atau bahan lainnya yang cocok, tahan terhadap air dan abrasi, lingkaran

bola tidak kurang dari 68 cm dan tidak lebih dari 70 cm, berat bola tidak kurang dari 410 g dan tidak lebih dari 450 g, tekanan udara sama dengan 0,4 – 0,6 atm.

### **Menendang Bola**

Menurut Sucipto(2000:11)

“menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepakbola.

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola menurut Sucipto dkk (1999:17) teknik menendang dibagi beberapa macam yaitu: "Menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*)."

### **Ketepatan ( *accuracy* )**

#### **Pengertian Ketepatan ( *Accuracy* )**

Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

### **Faktor-faktor yang**

#### **Mempengaruhi Ketepatan ( *accuracy* )**

Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) Feeling dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan. Sukadiyanto (2002: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan



sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. . Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

### **Kerangka Pikir**

Berdasarkan uraian dari tinjauan pustaka di atas, dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut : Teknik menendang bola memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Ketepatan menendang bola sangat mutlak digunakan untuk mencetak gol. Ketepatan menendang bola kegawang dapat dicapai jika pemain menguasai teknik menendang bola dengan baik, dan untuk menguasai teknik menendang bola diperlukan latihan.

### **Hipotesis**

- H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan bola ukuran 5 terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang
- H1: Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang
- H2: Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

- H3: Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 lebih signifikan dibandingkan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4.

## **Metodologi Penelitian**

### **Metode Penelitian**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Uhar Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor /variabel terhadap faktor/variabel lainnya.”

### **Rancangan Penelitian**

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: “*Pretest dan Post test Disign*”. Mengenai desain penelitian ini Arikunto (1997) Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok A	X <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>
Kelompok B	Y <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	Y <sub>2</sub>

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri.

Arikunto (1997:120), yaitu: Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga

penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih.

### Variabel Penelitian

Dalam konsep penelitian eksperimen yang digunakan terdapat satu variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*).

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Adapun tes yang digunakan adalah tes ketepatan menendang bola ke gawang (Nurhasan : 1986).

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

$$1. \text{Uji Normalitas } Zi = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

$$2. \text{Uji perbedaan } t = \frac{\bar{B}}{SB/\sqrt{n}}$$

3. uji satu pihak

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 - (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengolahan Data

Kelompok	Periode tes	$\bar{X}$	sd
bola ukuran 4	Tes Awal	2,083	0,996
	Tes Akhir	3	0,853
bola ukuran 5	Tes Awal	2,167	0,937
	Tes Akhir	3,578	0,798

## Analisis Data

### Uji Normalitas

kelompok	Periode tes	Lohitung	Ftabel	Kesimpulan
bola ukuran 4	Tes Awal	0,2984	0,242	normal
	Tes Akhir	0,5310	0,242	normal
bola ukuran 5	Tes Awal	0,2922	0,242	normal
	Tes Akhir	0,5708	0,242	normal

### Uji Signifikan

Kelompok	Periode tes	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Signifikan
bola ukuran 4	Tes awal	3,174	2,201	signifikan
	Tes akhir			
bola ukuran 5	Tes awal	5,285	2,201	signifikan
	Tes akhir			

hasil penghitungan selisih dan uji signifikan peningkatan perbedaan hasil latihan masing-masing kelompok.

Kelompok	$\bar{X}$	S	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Signifikan
bola ukuran 4	0,9	0,996	2,127	1,171	signifikan
bola ukuran 5	1,3	0,778			

### Pembahasan

1. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
2. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.  
3. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan menggunakan bola ukuran IV terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Way Panas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
2. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
3. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan peningkatan yang lebih signifikan daripada latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

### **Saran**

1. Bagi para pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani dalam proses pembinaan pemain khususnya ketepatan menendang bola pada anak usia dini, hendaknya alat dan metode latihan disesuaikan dengan karakter anak.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang sepakbola mengenai ketrampilan menendang bola (*shooting*) dengan menggunakan metode serta bentuk dan alat bantu lainnya dengan sampel dan populasi yang lebih banyak serta didasari oleh kajian teori yang lebih mendalam, sehingga hasilnya akan

memberikan gambaran yang lebih nyata terhadap tingkat ketepatan menendang bola.

3. Bagi peneliti lanjut yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel dan populasi yang lebih besar pada tingkat SMP dan SMA.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, Suharsimi .1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahagia, Yoyo .2010. *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/194903161972111YOYO\\_BAHAGIA/MODUL\\_FASILITAS\\_%26\\_P\\_P\\_\(MODUL\)/M-4.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111YOYO_BAHAGIA/MODUL_FASILITAS_%26_P_P_(MODUL)/M-4.pdf) . Diakses Tanggal 28 Maret 2013 Jam 15:25.
- FIFA. 2008. *Laws Of The Game*. Jakarta: PSSI
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono.2004. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung.

- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta AKA Press
- Lutan, Rusli. 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: UT
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta. PSSI
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto, et.al. 1999. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Suharno. 1981. *Ilmu Coching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. 1995. *Permainan Besar 1 (Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.