

**PENGARUH LATIHAN WALLPASS TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING* PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA  
PENJASKESREK**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**CHOIRUL UMAM**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2015**

**PENGARUH LATIHAN WALLPASS TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA  
PENJASKESREK**

**Oleh  
Choirul Umam**

**Pembimbing  
Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or.  
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola pada mahasiswa penjaskesrek putra kelas A angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung. Metodologi penelitian menggunakan metode eksperimen. Sampel dari penelitian ini berjumlah 34 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan sampel populasi. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan shooting serta teknik analisis data menggunakan uji t dengan bantuan program IBM SPSS Statistics version 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $T_{hitung} (4,314) > T_{tabel} (2,11)$ . Dan  $Sig. (0,001) < \alpha = 0,05$  [ $sig.=0,001 \leq \alpha=0,05$ ]. Dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wallpass* dengan kemampuan shooting sepakbola. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *wallpass* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting.

Kata kunci : latihan, pengaruh, shooting, *wallpass*.

# **EFFECT OF EXERCISE ON ABILITY WALLPASS FOOTBALL GAME SHOOTING IN PENJASKESREK STUDENTS**

**By**  
**Choirul Umam**

**Preceptor**  
**Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or.**  
**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

This study aimed to determine the effect of the wallpass practice towards shoot in football game on male students of penjaskesrek 2014 at FKIP Lampung University. The research methodology used experimental method. Samples from this study amounted to 34 students. The sampling used a population sample. Data were collected through a shooting proficiency test and data analysis techniques using t test with the help of IBM SPSS Statistics program version 20. The results showed that  $T_{count} (4.314) > T_{tabel} (2,11)$ . And  $Sig. (0.001) < \alpha = 0.05$  [ $sig. = 0.001 \leq \alpha = 0.05$ ]. Than  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted. It means that there is a significant difference between the wallpass exercise with football shooting ability. Conclusion of this study shows that wallpass practice has signifgicant effect against shooting ability.

**Keywords:** exercise, influence, shooting, wallpass.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan survei di lapangan, banyak materi yang dipelajari mahasiswa Penjaskesrek 2014 saat perkuliahan sepakbola berlangsung. Mulai dari teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, formasi hingga taktik permainan. Namun, frekuensi pertemuan matakuliah sepakbola yang hanya satu kali seminggu, berdampak terhadap kurangnya kesempatan mahasiswa untuk melatih kemampuannya dalam bermain sepakbola, khususnya pada kemampuan *passing* dan *shooting*. Hal ini menyebabkan kurangnya kemampuan *passing* dan *shooting* yang dimiliki mahasiswa Penjaskesrek 2014.

Berdasarkan data fakta yang ada, maka timbul pertanyaan apakah kemampuan *passing* yang baik akan mempengaruhi kemampuan *shooting* pada seorang pemain seopakbola? Maka dari itu, penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* permainan

sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.

### **Identifikasi Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Minimnya kemampuan *passing* yang dimiliki mahasiswa.
2. Kemampuan *shooting* yang dimiliki mahasiswa belum baik.
3. Kurangnya frekuensi latihan kemampuan *passing* dan *shooting* mahasiswa didalam matakuliah sepakbola.
4. Banyaknya materi praktik yang harus dipelajari mahasiswa dalam mata kuliah sepakbola, hingga praktik *passing* dan *shooting* menjadi berkurang.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting* mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung .
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.

### **Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi peneliti  
Peneliti dapat mengetahui secara jelas tentang pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.
2. Bagi mahasiswa  
Dengan hasil penelitian ini, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting* mahasiswa sebagai calon guru PJOK melalui latihan *wallpass*.
3. Bagi Program Studi  
Sebagai salah satu referensi terhadap pengaruh latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.
4. Bagi pihak lain  
Sebagai referensi dan acuan bagi pihak lain yang ingin melaksanakan penelitian sejenis.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Sepakbola**

Menurut Muhajir (2004:22), “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”.

### **Lapangan Permainan**

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garisgaris batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter.

### **Teknik dasar sepakbola**

Teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

#### a) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

#### b) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

#### c) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesisaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki

bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

d) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

f) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

g) Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

### **Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)**

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan

tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan kearah gawang atau *shooting* (Soekatamsi. 2001)

### **Teori Latihan**

Bompa, (2004 :101) menyebutkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

### **Kerangka Berpikir**

Melihat dari kesamaan dari cara melakukan *passing* dan *shooting* yang sama-sama membutuhkan power, akurasi dan koordinasi mata-kaki, maka penulis berfikir bahwa melalui latihan wallpass seseorang yang memiliki *passing* yang baik akan mempengaruhi kemampuan *shootingnya*.

### **Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus

diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.
2. Ada perbedaan peningkatan kemampuan *shooting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol permainan sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yaitu : untuk mengetahui pengaruh *wallpass*, maka metode penelitian yang digunakan atas

dasar pertimbangan dari sifat penelitian yaitu metode eksperimen. Menurut Sutrisno Hadi (2007: 248) Metode eksperimen adalah suatu prosedur penelitian yang sengaja dipakai untuk mengetahui pengaruh dari suatu kondisi, yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial yang berupa kegiatan-kegiatan dan tingkah laku seorang individu ataupun kelompok individu.

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi Penelitian**

Sudjana (2008 : 6) mengatakan “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra



kelas A angkatan 2014 Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung.

### **Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25 %. Bertitik tolak dari pendapat diatas, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil sample penelitian populasi sebesar 34 mahasiswa .

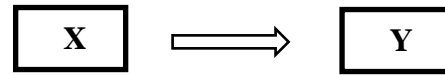
### **Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 213) variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yaitu:

1. Variabel bebas (X) adalah : latihan *wallpass*
2. Variabel terikat (Y) adalah : kemampuan shooting

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Desain Penelitian  
(Sumber: Sugiyono, 2008)

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang dipergunakan pada penelitian ini adalah tes tembakan/ menendang bola ke arah gawang (*shooting*)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

Hipotesis pertama diuji dengan menggunakan uji t-tes sampel berpasangan (*paired t – tes*), sedangkan hipotesis kedua di analisis menggunakan uji t-test sampel independen (*independent t –tes*).

Terlihat bahwa nilai pada kolom **t** ( $T_{hitung}$ ) adalah 4,314 sedangkan didapat nilai  $T_{tabel}$  adalah 2,11. Maka  $T_{hitung}$  (4,314) lebih besar dari pada  $T_{tabel}$  (2,11). Dan terlihat pada nilai **Sig** adalah 0,001 lebih kecil dari pada nilai  $\alpha = 0,05$  [ $sig.=0,001 \leq \alpha=0,05$ ].

Dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wallpass* dengan kemampuan *shooting* sepakbola.

Terlihat bahwa nilai pada kolom  $t$  ( $T_{hitung}$ ) adalah 3,548 sedangkan didapat nilai  $T_{tabel}$  adalah 2,11. Maka  $T_{hitung} (3,548) > T_{tabel} (2,036)$  dan dapat dilihat nilai **Sig.** adalah 0,001 lebih kecil dari pada nilai  $\alpha = 0,05$  [ $sig.=0,001 < \alpha=0,05$ ] Dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Atau dapat diartikan kelompok eksperimen memiliki tingkat kemampuan *shooting* yang lebih baik dari pada kelompok kontrol.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa program latihan *wallpass* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Adanya pengaruh terlihat dari

besarnya peningkatan hasil tes *shooting* sepakbola setelah diberi perlakuan dengan latihan *wallpass*. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata mahasiswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan melalui program latihan *wallpass*. Nilai rata-rata mahasiswa sebelum diberikan perlakuan latihan *wallpass* sebesar 2.6470. Sedangkan setelah diberi perlakuan latihan *wallpass* nilai rata-rata mahasiswa sebesar 4,5294. Hal ini berarti program latihan *wallpass* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola sebesar 1,8824. Hasil ini menunjukkan bahwa program latihan *wallpass* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* mahasiswa. Berdasarkan uraian-uraian di atas menunjukkan bahwa latihan *wallpass* salah satu metode latihan yang baik untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *wallpass* terhadap kemampuan *shooting* permainan

sepakbola pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung

2. Ada Perbedaan yang signifikan pada tes kemampuan *shooting* sepakbola antara mahasiswa yang diberi perlakuan latihan *wallpass* dengan mahasiswa yang tidak diberi perlakuan latihan *wallpass* pada mahasiswa Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung

#### **Saran**

1. Latihan yang dilakukan agar dilakukan secara rutin, bertahap dan berkesinambungan, agar terciptanya kemampuan *shooting* yang lebih baik lagi.
2. Dalam melakukan latihan, perhatikan sarana dan prasarana agar dapat memaksimalkan efektifitas latihan pemain.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih sepakbola, agar lebih menekankan kedisiplinan saat latihan sedang berlangsung.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi 2006. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi 2010. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. 2004. *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic press. Champaign Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc
- Hadi, S. 2007. *Metodologi Penelitian Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Soekatamsi. 2001. *Permainan Sepak bola*. Jakarta: Universitas terbuka.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Dasar-Dasar Permainan Sepak bola*. Yokyakarta: Diktat.
- Suharno. 1982. *Dasar-Dasar Permainan Sepak bola*. Yokyakarta: Diktat.