

PENGARUH LATIHAN BEREDAR DENGAN BOLA TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA PEMAIN U-17 SSB SATRIA ZAHRA PEKANBARU

Rahmat Septia Putra ¹, Slamet ², Yuherdi ³
Email : putrarameg@yahoo.com 085767737740

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract *This study was conducted to determine whether there was an effect of outstanding practice with the ball for the accuracy kicking the ball in a game of football that at the time of shooting the ball to get maximum results. The shape of this research is the experimental treatment (Experimental), with a population of players U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru, the data in this study is the entire population of 12 people. The instruments used in this research is test fired the ball into the goal, which aims to measure the accuracy of shooting the ball. After that, the data is processed with statistics, to test the normality of the test at a significant level $0,05\alpha$ lilifors. The hypothesis is the effect of exercise Circulating With Soccer Ball Kicking Against The accuracy. Based on t test analysis produces Thitung of 1.657 and 1.796 for Ttabel, meaning Thitung < Ttabel. Thus, there is no Influence of Exercise Circulating With Ball Kicking Ball Against Accuracy In the U-17 Player of the SSB Satria Zahra Pekanbaru.*

Keywords: *Circulated with the Ball, Kicking a Ball Accuracy*

PENGARUH LATIHAN BEREDAR DENGAN BOLA TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA PEMAIN U-17 SSB SATRIA ZAHRA PEKANBARU

Rahmat Septia Putra ¹, Slamet ², Yuherdi ³
Email : putrarameg@yahoo.com 085767737740

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beredar dengan bola terhadap ketepatan menendang bola pada permainan sepakbola sehingga pada saat melakukan menendang bola mendapatkan hasil akurasi yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (Eksperimental), dengan populasi pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke gawang, yang bertujuan untuk mengukur ketepatan menembak bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan Beredar Dengan Bola Terhadap Ketepatan Menendang Bola. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan Thitung sebesar 1,657 dan Ttabel sebesar 1,796, berarti Thitung < Ttabel. Dengan demikian, tidak terdapat Pengaruh Latihan Beredar Dengan Bola Terhadap Ketepatan Menendang Bola Pada Pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru.

Kata kunci: *Beredar Dengan Bola, Ketepatan Menendang Bola*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang optimal khususnya olahraga sepakbola. Pembinaan di usia dini sangatlah besar pengaruhnya demi mencapai prestasi yang diharapkan. Hampir disegala bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat. Dan yang lebih mencolok adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang yang lainnya. Sehingga suatu masalah nampaknya menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menjulang.

Kenyataan ini terjadi pula dalam pemecahan masalah prestasi olahraga, berbagai ilmu pengetahuan yang terkait yaitu olahragawan, ditinjau, diteliti, dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal subyek yang bersangkutan. (Sajoto, 2003:1)

Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang unggul perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia-usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, organisasi pemuda dan kampung-kampung serta di Sekolah Sepak Bola (SSB). Seiring dengan banyaknya bermunculan SSB ini tentunya sangat berpengaruh dan menguntungkan bagi persepakbolaan di Indonesia khususnya di Propinsi Riau.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kecepatan, kelincahan pemain dan penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa dan mengiring bola (*dribbling*), teknik gerakan (gerakan tipu), teknik menyundul bola, teknik melempar bola ke dalam (*throw in*), teknik bagi penjaga gawang dalam menyelamatkan bola agar tidak terjadi gol. (Danny Mielke, 2003:1)

Josep Sneyers (1991:24) mengatakan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, maka semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya. Disamping memenuhi keterampilan teknik dasar, seorang pemain sepakbola juga harus mampu mengimbangnya dengan kondisi fisik. Karena, di dalam permainan sepakbola

mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota tubuh.

SSB Satria Zahra Pekanbaru merupakan tempat untuk menampung bibit-bibit muda yang mempunyai bakat dan kemampuan dalam olahraga sepakbola. Dimana pemain yang berlatih disini kebanyakan pelajar yang masih duduk dibangku sekolah. SSB Satria Zahra ini terletak di kota Pekanbaru yang memiliki sarana dan prasarana latihan yang memadai.

Di lihat dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola. Disini penulis ingin meneliti salah satu teknik dalam sepak bola yaitu ketepatan menendang pemain U-17 SSB Satria Zahra yang berada di kota Pekanbaru.

Menurut Sajoto (2003:9), ketepatan adalah “kemampuan seseorang untuk mengandalkan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh”.

Menendang bola merupakan suatu gerak tendangan bola menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke teman main atau memindahkan posisi bola antar teman main. Keahlian menendang bola sangat penting, jika pemain tidak dapat menendang bola dengan tepat, mereka tidak akan memenangkan pertandingan.

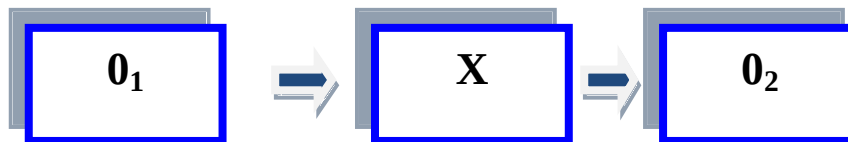
Berdasarkan pengamatan penulis dan pelatih, pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru memiliki beberapa kekurangan khususnya pada teknik menendang bola. Ketepatan menendang bola pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru masih kurang baik, hal itu terlihat pada saat pemain melakukan tendangan ke arah gawang maupun ke arah teman. Ketepatan menendang merupakan salah satu hal yang diperlukan dalam permainan sepak bola, dan perlu pelatihan pendukung yang diberikan kepada pemain.

Untuk meningkatkan hasil ketepatan menendang, banyak latihan yang harus dilakukan. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan ketepatan menendang seperti: *Latihan Dengan Pola Segi Empat, Latihan Tanpa Bola Dinamis, Latihan Bola dinamis, Latihan di antara Patok , Latihan Beredar dengan Bola, dan Latihan kondisi dengan gawang kecil.* (Jef Sneyer, 2007: 47-204)

Untuk mengetahui apakah bentuk-bentuk latihan diatas dapat meningkatkan ketepatan menendang bola, maka penulis mengambil judul “Pengaruh latihan beredar dengan bola terhadap ketepatan menendang bola pada pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest-Posttest Design* (Sugiyono, 2013:74) yang diawali dengan melakukan *pretest* tes menembak bola ke gawang. Setelah itu orang coba diberikan program latihan beredar dengan bola selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes menembak bola ke gawang. (Nurhasan, 2001:163). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *beredar dengan bola* terhadap ketepatan menendang bola pada permainan sepakbola. Lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*

X = perlakuan

O_2 = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru yang berjumlah 12. Berhubung jumlah sampel hanya 12 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 12 pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes menembak bola ke gawang sebelum melakukan latihan beredar dengan bola dan tes akhir (*post-test*) tes menembak bola ke gawang setelah melakukan latihan beredar dengan bola selama 16 kali pertemuan, dari bulan Oktober 2014 sampai dengan bulan Desember 2014.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan beredar dengan bola. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Beredar Dengan Bola yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Ketepatan Menendang Bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

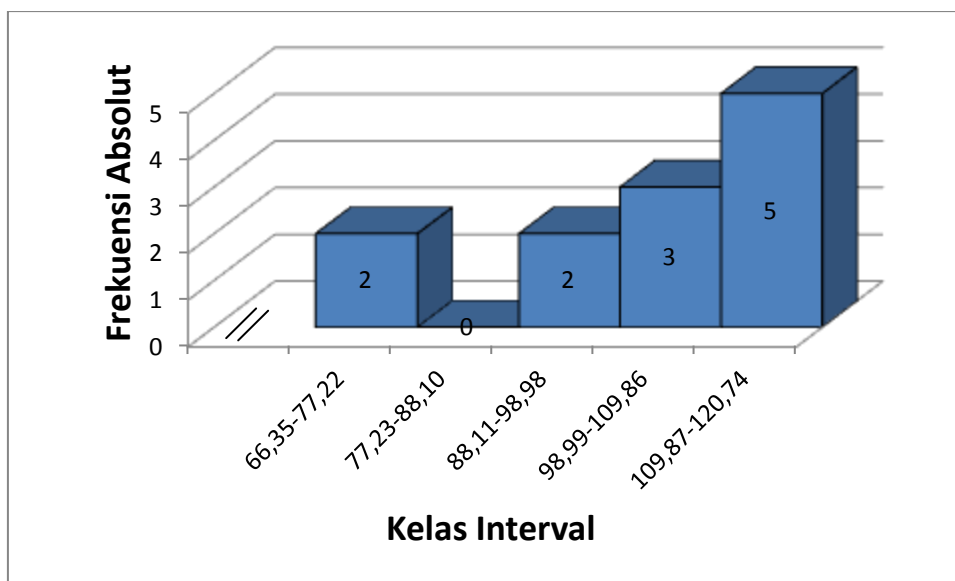
1. Data Hasil *Pree-test* Tes Menendang Bola

Setelah dilakukan *test menendang bola ke gawang* sebelum dilaksanakan latihan *beredar dengan bola* maka didapat data awal (*pree-test*) sebagai berikut: skor tertinggi 120,72, skor terendah 66,35, varian 262,44, dan standar deviasi 16,20. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

a. Nilai *Interval Data Pree-test* Ketepatan Menendang Bola Ke Gawang

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
66,35-77,22	2	16,67%
77,23-88,10	0	0%
88,11-98,98	2	16,67%
98,99-109,86	3	25%
109,87-120,74	5	41,67%
JUMLAH	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas, sebanyak 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 66,35-77,22, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (16,67%) memiliki ketepatan menendang bola dengan kelas interval 88,11-98,98, kemudian sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan menendang bola dengan kelas interval 98,98, dan 5 orang sampel (41,67%) memiliki hasil ketepatan menendang bola dengan kelas interval 109,87-120,74, sedangkan pada kelas interval 77,23-88,10 tidak ada sampel yang memiliki ketepatan menendang bola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Histogram Data Pree-test Ketepatan Menendang Bola

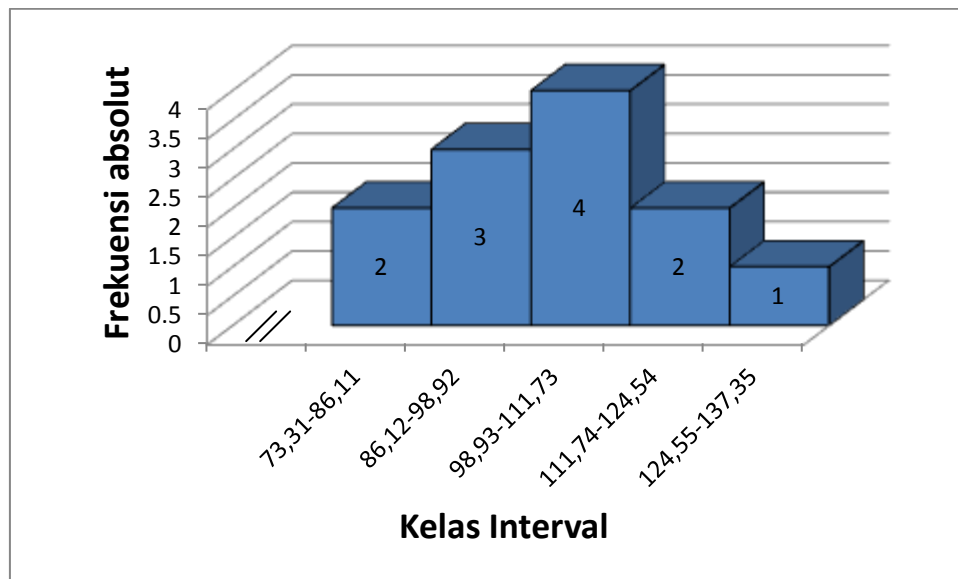
2. Data Hasil *Post-test* Tes Menendang Bola

Setelah dilakukan test ketepatan menendang bola dan diterapkan perlakuan latihan beredar dengan bola maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* ketepatan menendang bola sebagai berikut: skor tertinggi 137,3, skor terendah 73,31, standar deviasi 17,45, dan varians 304,5. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

a. Nilai *Interval* Data *Pree-test* Ketepatan Menendang Bola Ke Gawang

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
73,31-86,11	2	16,67%
86,12-98,92	3	25%
98,93-111,73	4	33,33%
111,74-124,54	2	16,67%
124,55-137,35	1	8,33%
JUMLAH	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil ketepatan menendang bola dengan kelas interval 73,31-86,11, kemudian sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki ketepatan menendang bola dengan kelas interval 86,12-98,92, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) memiliki ketepatan menendang bola dengan kelas interval 98,93-111,73, kemudian 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai dengan kelas interval 111,74-124,54, dan sisanya sebanyak 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil ketepatan menendang bola dengan kelas interval 124,55-137,35. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Histogram Data Post-test Ketepatan Menendang Bola

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0.05, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan beredat dengan bola (X) hasil ketepatan menendang bola (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel Uji Normalitas Data hasil Tes Menendang Bola Ke Gawang

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil Pree-test Ketepatan Menendang Bola	0,1116	0,2420
Hasil Post-test Ketepatan Menendang Bola	0,1463	0,2420

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* ketepatan menendang bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1116** dan L_{tabel} sebesar **0,2420**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil ketepatan menendang bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil ketepatan menendang bola *post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,1463** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,2420**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil ketepatan menendang bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan beredar dengan bola terhadap ketepatan menendang bola Pada pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan tidak terdapat pengaruh latihan beredar dengan bola dengan ketepatan menendang bola pada pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru. Jadi dengan adanya pola latihan beredar dengan bola Pada pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru, maka tidak ada peningkatan terhadap Ketepatan menendang bola. Hal ini bukan berarti latihan beredar dengan bola tidak bisa di pakai, akan tetapi masih ada lagi bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketepatan menendang bola ke gawang. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 1,657 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan beredar dengan bola terhadap ketepatan menendang bola pada pemain U-17 SSB Satria Zahra Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *ketepatan menendang bola* adalah: Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik dalam permainan sepakbola. Diharapkan bagi pelatih dan pemain SSB pada umumnya, dan SSB Satria Zahra Pekanbaru pada khususnya, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A Bal, James. 2003. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Effhar Group. Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Suka Mitra Kompetensi. Bandung
- Lutan, Rusli dkk. 1996. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP. Bandung
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Pakar Raya. Jakarta
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya*. Direktorat Jendral Olahraga. Jakarta
- Noor, Ika Rifky. 2013. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Online, <http://psgarudanusantara.blogspot.com/2013/08/prinsip-prinsip-latihan.html> (diakses 2 April 2014)
- Rohim, Abdul. 2006. *Bermain Sepakbola*. Aneka Ilmu. Jakarta
- Ritonga, Zulfan dkk. 2010. *Statistika Penelitian*. Cendikia Insani. Pekanbaru
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Dahara Prize. Semarang
- Sneyers, Josep. 1991. *Sepak Bola Remaja*. PT.Rosda. Jakarta
- Sneyers, Jef. 2007. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Rosda. Bandung
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. FIK UNP. Padang
- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola)*. Jakarta. Universitas Terbuka.