

Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada SSB Akademi Sepak Bola Rancaekek

Azi Prasetio¹

Email: aziprasetio16@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

According to the background of this research, penalties are the best method for entering the ball or scoring goals. This is due to the fact that a penalty kick is a free kick taken from within the penalty area without interference by opposing players. The only person trying to prevent the ball from going into the goal is the goalkeeper. This research aims to find out how penalty kick training with fixed and changing targets impacts penalty kick accuracy at the SSB Ranakakek Football Academy. The research method used is using quantitative experiments with random sampling. The results of the research conducted show that it is better to do penalty kick training with a fixed target than to do penalty kick training with different targets. It can be concluded based on the results that the p-value (sig.) of 0.015 which means the significance value of $0.015 > 0.05$ can be explained that there is no significant effect.

Keywords: Penalty kicks, Football, Precision

Abstrak

Menurut latar belakang penelitian ini, penalti adalah metode terbaik untuk memasukkan bola atau mencetak gol. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tendangan pinalti adalah tendangan bebas yang dilakukan dari dalam area pinalti tanpa diganggu oleh pemain lawan. Satu-satunya orang yang berusaha mencegah bola masuk ke gawang adalah kiper. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana latihan tendangan penalti dengan target tetap dan berubah-ubah berdampak pada akurasi tendangan penalti di Akademi Sepak Bola SSB Ranakakek.. Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan eksperimen kuantitatif dengan dengan pengambilan sampel dilakukan dengan acak. . perolehan penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa lebih baik melakukan latihan tendangan pinalti dengan sasaran yang tetap dibandingkan melakukan latihan tendangan pinalti dengan sasaran yang berbeda.dapat disimpulkan berdasarkan hasil bahwa nilai p-value (sig.) sebesar 0,015 yang berarti nilai signifikansi $0,015 > 0,05$ dapat dijelaskan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan.

Kata kunci: Tendangan penalti, Sepak Bola, Ketepatan

PENDAHULUAN

Sepakbola yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat serta sudah digelar mulai dari tingkat dunia, benua, antar negara, nasional hingga regional tentunya harus dibarengi dengan kemampuan dalam penguasaan dasar-dasar teknik bermain sepakbola. Teknik dasar dalam sepakbola salah satunya terampil dalam menggiring bola. Selain itu, kegesitan/klincahan pemain sepak bola juga menjadi faktor yang mempengaruhi pemain sepakbola. Pemain sepakbola diharuskan bisa mengubah arah bola serta bisa menempatkan posisi yang strategis. Dismaping itu faktor pendukung lain atlit sepak bola adalah faktor genetika. Menurut WHO dalam (Annas et al.,2018) menjelaskan bahwa faktor genetika menjadi faktor terampilnya seorang atlit sepakbola karena warisan gen dari generasi sebelumnya.

Permainan sepak bola dilakukan di sebuah lapangan yang berumput dengan ukuran 7.140 meter persegi dengan diisi oleh 22 pemain dalam satu lapangan. Olahraga sepakbola sangat diminati oleh berbagai kalangan masyarakat yang membuat sepakbola menjadi olahraga dunia yang berkembang pesat. Dalam permainan ini dua tim di adu untuk bisa mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya selama 90 menit pertandingan. Dalam satu tim sepakbola terdapat 1 pemain yang menjaga gawang dan 10 pemain lainnya di tengah lapangan. Permainan sepakbola adalah permainan yang melibatkan banyak gerak lincah pada tubuh dalam memainkannya. Oleh karena itu perlunya pembinaan sejak dini dalam mendalami teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola mempunyai peranan penting atau bisa disebut modal utama dalam sepakboahal ini karena apabila pemain sudah bisa menguasai teknik dasar maka akan mudah untuk berkembang.

Teknik dasar sepakbola adalah teknik menendang (*kicking*) (Anam,2013) (Nunome et al., 2018). Teknik menendang bola adalah hal mendasar dalam permainan sepak bola yang wajib untuk dikuasai dengan baik oleh para pemain, dikarenakan tim sepak bola dikatakan baik apabila keseluruhan pemain dapat menguasai teknik menendang bola secara baik. Menurut (Njororai,2013) mengungkapkan bahwa 80% gol didapatkan dengan menendang. Kedua ada teknik penyerangan atau dikenal dengan *attacking* merupakan sebuah teknik sepakbola yang mempunyai tujuan untuk

menyerang pertahanan lawan guna mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan yang dimiliki oleh para pemain dalam tendangan, umpan maupun mengontrol bola menjadi faktor utama dalam sebuah penyerangan, semakin bagus maka peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan semakin besar (Ferraz et al., 2019).

Untuk mencapai hasil tendangan yang akurat, diperlukan pelatihan menendang dengan pembinaan proses yang konsisten dan berkesinambungan serta pelaksanaan yang sistematis serta Suatu program pelatihan hendaknya mengutamakan pelatihan Serta di atas segalanya, selain didukung oleh pelatih dan pelatih yang paha terhadap sepakbola, model pelatihan yang baik. Hal ini juga perlu adanya teknologi dan pengetahuan yang mumpuni dalam bidang sepak bola Pada kasus ini latihan menembak untuk memperoleh tendangan yang akurat ke dalam gawang sepak bola. Oleh karena itu, guna memperoleh tembakan yang akurat ke gawang, maka diperlukan sebuah latihan. Menendang bola dalam sepakbola merupakan latihan inti yang harus dilaksanakan. Akurasi adalah upaya untuk mencapai sebuah tujuan dengan tanpa melakukan kesalahan. Upaya yang dimaksud dalam pengamatan ini ialah dengan cara menendang bola dengan menentukan jarak dan arah tertentu. Pengendalian ialah bagaimana kaki dapat mengontrol bola, serta sasaran dapat diartikan gawang lawan ataupun teman dalam satu tim. jadi dapat disimpulkan bahwa apa yang dimaksud dengan akurasi ialah akurasi dalam melakukan sebuah tendangan dalam permainan sepak bola.

Dari berbagai macam cara yang ada, penalti merupakan tendangan yang mempunyai peluang paling baik dalam mencetak gol. Hal ini disebabkan karena penalti adalah tendangan yang berhadapan antara pemain dan penjaga gawang dalam kotak penalti tanpa ada gangguan dari pemain lain. Pada kompetisi SSB tahun 2023, terciptalah 6 gol dengan 3 gol didapatkan dengan tendangan penalti. Saat jalannya pertandingan terdapat 3 tendangan penalti, akan tetapi tendangan daffa tidak masuk ke gawang lawan atau gagal. Tiga gol penalti didapatkan oleh Aldi, Satria, dan Iki.

Dalam konteks latihan tendangan penalti, tiga masalah utama diamati. Pertama, akurasi tendangan yang sangat rendah menjadi tantangan utama yang dihadapi. Kedua, sering kali

tendangan tidak sesuai dengan target sasaran yang ditentukan, mengakibatkan hasil yang kurang memuaskan. Ketiga, terdapat banyaknya bola yang melenceng dari arah yang diinginkan, menunjukkan adanya kesulitan dalam mengontrol tendangan.

Dari hasil penjabaran berbagai masalah yang ada, penelitian ini mengeksplorasi isu-isu yang lebih dalam. Pertanyaan peneliti yang diajukan "Apakah terdapat pengaruh dari berlatih menendang penalti dengan memakai sasaran tetap dan berubah sesuai dengan keakuratan tendangannya terhadap pemain SSB Akademi Sepak Bola Rancaekek ?

Tujuan dari dilaksanakan penelitian adalah untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan antara tendangan yang berlatih menggunakan sasaran tetap dengan sasaran yang berubah mempunyai pengaruh terhadap keakuratan pemain dalam menendang penalti pada pemain SSB AKADEMI SEPAKBOLA RANCAEKEK. Dengan memahami pengaruh dari jenis latihan tersebut, diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan teknik latihan yang efektif bagi para pemain sepakbola.

METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan pemain SSB Akademi Sepak bola Rancaekek tahun 2023 berjumlah 20 subjek dengan rentang usia 12-15 tahun. Variabel bebas (X1) "Latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap", (X2) "Latihan tendangan penalty menggunakan sasaran berubah" dan variabel tergantung (Y) "akurasi tendangan penalti pada pemain SSB Akademi Sepak Bola Rancaekek".

Dalam penelitian yang dipakai, peneliti menggunakan dua cara pengambilan data yakni data PreTest serta Post Test. Data PostTest digunakan apabila telah melakukan treatment sebanyak 12 kali. Data ini digunakan sebagai analisis dalam penelitian yang dibuat. Faktor pendukung lainnya juga mempunyai peranan penting salah satunya ialah metode pengumpulan data hal ini akan berpengaruh dengan data yang didapatkan.

Data dalam penelitian ini berupa angka, mencakup tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan. Akurasi tendangan penalti dievaluasi dengan t-tes untuk menentukan

signifikansi sebuah penelitian serta perbedaan mean. Pengolahan data menggunakan rumus pendek karena lebih sederhana. Hasil tes akan dianalisis dengan teknik statistik menggunakan rumus t-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SSB AKADEMI SEPAK BOLA RANCAEKEK, beralamat di Jalan Teratai Raya, Rancaekek Wetan, Kec. Rancaekek, Kabupaten Bandung, Jawa Barat Pada tanggal 25 Desember 2023 sampai tanggal 21 Januari 2024. Tujuan dilakukan penelitian ini dilakukan tendangan dengan sasaran yang tetap serta sasaran yang berubah guna untuk melihat bagaimana latihan penalti yang digunakan pada pemain SSB Rancaekek dengan melihat akurasi pemain.

Melalui keseluruhan proses penelitian, terdapat tiga tahapan. Yang pertama adalah *pre-test* dengan tujuan untuk membagi menjadi 2 kelompok serta mengetahui kemampuan sampel yang digunakan. Pembagian kelompok (Kelompok eksperimen dengan sasaran tetap dan kelompok kontrol dengan sasaran berubah). Tahap kedua setelah dibagi kemudian subjek memperoleh treatment berupa latihan penalti yang terbagi menjadi 2 kelompok. Pertama kelompok kontrol yang sasaran penaltinya berubah. Kelompok kedua kelompok eksperimen yang sasarannya tetap. Masing-masing kelompok mendapatkan 12 kali pertemuan. Tahapan terakhir ialah melakukan post-test guna mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh kedua kelompok tersebut. penelitian ini menggunakan rumus t-test.

Hasil perolehan tendangan pinalti pemain yang telah dilaksanakan dengan menerapkan pola A-B-B-A mendapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 4.1
Deskripsi Data Eksperimen (Sasaran Tetap)

No	Deskripsi	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>
1	N	10	10
2	Minimal	4	10
3	Maksimal	16	21
4	Mean	10,0	16,2
5	Median	9,5	17
6	Modus	7	17

Berdasarkan table 4.1 dengan jumlah sampel penelitian 10 orang. Data pre-test menunjukkan nilai minimal 4, nilai maksimal yaitu 16, nilai rata-rata yaitu 10.0, nilai tengah atau median memperoleh 9.5, dan nilai modus data yaitu 7. Sedangkan data post-test menunjukkan nilai minimal yaitu 10, nilai maksimal yaitu 21, nilai rata-rata atau mean yaitu 16.2, nilai tengah atau median yaitu 17, dan nilai modus data yaitu 17.

Tabel 4. 2
Deskripsi Data Kontrol (Sasaran Berubah)

No	Deskripsi	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>
1	N	10	10
2	Minimal	7	8
3	Maksimal	14	20
4	Mean	10,2	13,5
5	Median	9,5	14
6	Modus	14	14

Berdasarkan table 4.3 dengan jumlah sampel penelitian 10 orang. Data pre-test menunjukkan nilai minimal 7, nilai maksimum yaitu 14, nilai rata-rata yaitu 10.2, nilai tengah atau median mendapatkan 9.5, dan nilai modus data yaitu 14. Sedangkan data post-test menunjukkan nilai minimal yaitu 8, nilai maksimum diperoleh 20, nilai rata-rata atau mean mendapatkan 13.5, nilai tengah atau median mendapatkan 14 serta nilai modus data memperoleh 14.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tendangan penalti yang dilakukan oleh kelompok eksperimen dengan target tetap lebih akurat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan latihan dengan target yang berubah-ubah.

Hasil penelitian yang dilakukan juga menggunakan uji t-test sebagai analisis data. Uji t-test adalah uji yang menguji perbedaan pada sampel penelitian dengan menggunakan data skala ordinal atau nominal. Uji T dapat dilakukan apabila peneliti sudah melaksanakan uji normalitas serta homogenitas pada penelitian yang dibuat

Penelitian ini dibagi dua model latihan yaitu latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak dengan sampel yang digunakan berjumlah 20 sampel dan instrument yang dipakai yaitu instrument tes menendang bola kedalam sasaran.

Setelah analisis data awal, tes pra-test dilakukan untuk mengetahui “apakah latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain SSB Akademi Sepak Bola Rancaekek”. Latihan tendangan penalti dipilih karena latihan ini cukup efisien untuk mendongkrak tembakan secara akurasi dalam sepakbola. Pada latihan ini atlet diharuskan untuk dapat melaksanakan tendangan yang ditentukan dengan ketentuan yang ditentukan oleh peneliti yaitu sasaran tetap dan berubah. Atlet yang sudah dikelompokkan secara ordinal pairing dengan membagi atlet menjadi dua kelompok yaitu kelompok sasaran tetap dan sasaran berubah. Peneliti memilih latihan karena mudah dipahami. Atlet juga bersemangat dalam berpartisipasi dalam latihan ini walaupun sudah lelah karena dituntut konsentrasi tinggi terhadap tendangan penalti.

Hasil dari latihan pretest tendangan penalti sasaran tetap mendapatkan rata-rata yaitu 10, nilai rata-rata posttest yaitu 16,2. Sehingga dapat dilihat dari nilai rata-rata nya terdapat peningkatan. Selain itu, berdasarkan uji hipotesis juga menunjukkan hasil nilai p value (sig.) memperoleh nilai 0,000 atau $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh signifikan.

Hasil dari latihan pretest tendangan penalti sasaran berubah mendapatkan hasil rata-rata yaitu 10,2 dan nilai rata-rata hasil dari posttest sebesar 13,2. dapat dilihat dari nilai rata-rata terdapat peningkatan namun hasilnya tidak sebanyak dari latihan tendangan penalti sasaran tetap. Selain itu, berdasarkan uji hipotesis menunjukkan hasil bahwa nilai p value (sig.) 0,012 yang artinya nilai signifikansi $0,012 > 0,05$ yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Johan Pambudi 2013 juga mendukung pengaruh penggunaan sasaran tetap dan berubah pada latihan tendangan, Atlet mengaku bahwa melalui latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah. Jenis latihan tersebut cukup merepresentasikan kemampuan atlet dalam melakukan tendangan penalti permainan sepak bola. Perolehan data yang didapatkan pada penelitian ini adalah tes awal yang dilakukan oleh kelompok eksperimen memperoleh nilai mean sebesar 11,4 kemudian nilai tes akhir sebesar 16,9. Perhitungan uji t dengan t-tabel sebesar $8,73 \geq t\text{-tabel}$ sebesar 2,262. Sedangkan untuk perolehan data kelompok terkontrol pada tes awal memperoleh nilai mean sebesar 11,2 dan nilai akhir dengan nilai 13,7. Perhitungan uji t yang dilaksanakan memperoleh hasil sebesar $t\text{-hitung}$ 2,358 $\geq t\text{-tabel}$

sebesar 2,262. Perolehan nilai akhir uji perbedaan dengan cara perbandingan antara mean yang didapatkan pada tes akhir pada variabel eksperimen = 16,9 dan terkontrol =13,7 dengan selisih 3,2 dan hasil uji t dengan $t\text{-hitung} = 2,54 \geq t\text{-tabel} = 2,262$. Dari hasil perolehan data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa 1) terdapat pengaruh yang signifikan antara pemain yang berlatih menendang pinalti dengan tepat sasaran dan sasaran berubah. 2) teknik latihan tendangan pinalti dengan memakai sasaran yang tepat lebih baik hasilnya dibandingkan dengan menggunakan sasaran berubah.

Penjelasan tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa latihan tendangan penalti dengan sasaran tetap atau berubah tidak memiliki dampak yang signifikan. Faktor lapangan menjadi kendala dibagian titik penalti adanya genangan air dan atlet mengalami hilang konsentrasi aktivitas sehari hari disekolah atau di rumah sehingga peneliti tidak bisa mengontrol tingkat emosional atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Tendangan penalti merupakan sebuah tendangan bebas yang diberikan wasit di dalam kotak penalti dalam permainan sepak bola. Jika skor masihimbang setelah babak extra-time pada pertandingan fase gugur, maka dilanjutkan ke babak adu penalti. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana latihan tendangan penalti dengan sasaran tetap dan perubahan berdampak pada akurasi tendangan penalti pemain SSB Akademi Sepak Bola Rancaekek. Penelitian dilakukan mulai dari tanggal 25 Desember 2023 hingga 27 Januari 2024. Hasil menunjukkan bahwa latihan dengan sasaran tetap memiliki peningkatan yang signifikan dalam akurasi tendangan penalti daripada latihan dengan sasaran berubah. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Factors seperti genangan air di titik penalti dan gangguan konsentrasi atlet di luar lapangan dapat memengaruhi hasil latihan.

Oleh karena itu, peneliti sadar bahwasannya dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan serta kekeliruan yang peneliti lakukan. Sudi kiranya penelitian yang peneliti tulis alahkan baiknya pembaca memberikan kritik dan saran masukan terhadap penelitian yang disajikan. Semoga hasil penelitian yang telah peneliti tulis bisa bermanfaat bagi berbagai pihak

yang membutuhkan. Aamiin

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.371>
- Issn, E. (2022). Khatulistiwa. 78–84.
- Solehdin. (2018). PENGARUH MODEL PERMAINAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MTs YASIRO LEMBURSAWAH KECAMATAN PABUARAN KABUPATEN SUKABUMI TAHUN 2018. Solehudin, 209–218.
- Istofian, M. (2016). Menurut Istofian and Amiq (2016, p. 105) “Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan 61. 61–70.
- Junaidi, A., & Sutisyana, A. (2018). =16,119> T. 2018.
- Nurrachman, M. S. (2017a). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11. *Journal.Student.Uny.Ac.Id*, 1, 2–8.
- Nurrachman, M. S. (2017b). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang kelompok Umur 11 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2015, 42–51.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Ramadhany hananto puriana. (2020). Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dukuh Menanggal XII, Jawa Timur, 60234, Indonesia. Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik Dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dukuh Menanggal XII, Jawa Timur, 60234, Indonesia, 6(2), 68–76.
- Sanggita, M., & Nurhidayat, N. (2022). Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Sepak bola. *Jurnal Porkes*, 5(2), 541–550. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6251>