

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

**Aditya Gumantan, Imam Mahfud  
Universitas Teknokrat Indonesia**

Email : [Adityagumantan@gmail.com](mailto:Adityagumantan@gmail.com)<sup>1</sup> , [imammahfud50@gmail.com](mailto:imammahfud50@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak**

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 2 Kampung Baru tahun pelajaran 2016/2017. 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 2 Kampung Baru 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 ke arah 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 2 Kampung Baru.

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

***COMPARISON OF EXERCISE USING  
BALL SIZE 4 AND 5 ON THE LIGHTING PRECISION  
BALL TO THE GAWANG DIRECTIONS***

***Abstract***

*This study aims to determine the comparison of exercise by using a ball size 4 and 5 to the accuracy of kicking the ball towards the goal on extracurricular football SD Negeri 2 Kampung Baru 2016/2017 lesson year. And expected to be useful for researchers and teachers penjaskes as teaching materials in learning activities especially soccer pemaskes subjects. The research method used is experimental method. The population used was 24 students. The sample used is all population who follow extracurricular football SD Negeri 2 Kampung Baru which amounted to 24 students because the population is not more than 100 testi. Sample collection using purposive sampling. From the results of research in the can that the exercise by using balls size 4 and 5 give a significant influence on the level of accuracy kick the ball towards the goal. Exercise using ball size 5 has a greater influence on the level of accuracy kicking the ball towards the goal, it can be seen from the results of calculating*

*the data obtained. The results showed that the final test of ball size 4 was 3.174 smaller than that of a 5 size ball of 5,285. The conclusion of this study is the exercise using ball size 5 more effective than the exercise using a ball size 4 in the extracurricular students football SD Negeri 2 Kampung Baru.*

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

## I. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Artinya kegiatan olahraga permainan dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah, kejiwaan dan sosial. Salah satu olahraga yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani adalah olahraga permainan sepakbola. Sepakbola merupakan jenis permainan yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Sepakbola adalah olahraga menggunakan Bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan.

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki

atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak.

Dari beberapa teknik dasar tersebut, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain menendang bola. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. Tendangan (*kicking*) dalam permainan sepakbola identik digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*).

Teknik menendang (*shooting*) karena salah satu unsur dalam permainan ini adalah ketepatan dalam melakukan tendangan, karena semakin tepat dalam melakukan tendangan maka peluang untuk menciptakan gol akan semakin besar.

Seperti terlihat pada ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 2 Kampung Baru 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. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru Tahun Ajaran 2016/2017.

## II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

### 2.1 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 2 Kampung Baru
3. Tempat : SD Negeri 2 Kampung Baru

### 2.2 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.”

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) model latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 terhadap variabel terikat (Y) tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

### 2.3 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  $X_1 \text{ --- } O_1 \text{ --- } X_2$

Kelompok B  $Y_1 \text{ --- } O_2 \text{ --- } Y_2$

Gambar 1. Rancangan penelitian

Keterangan:

Kelompok A = Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4

Kelompok B = Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5

$X_1$  dan  $Y_1$  = Tes awal

$X_2$  dan  $Y_2$  = Tes akhir

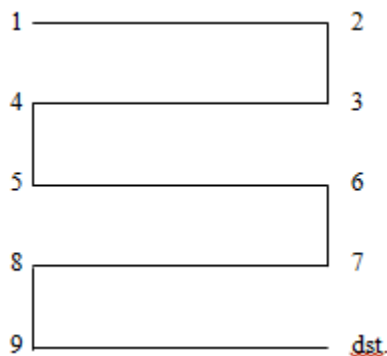
$O_1$  = Kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4

$O_2$  = Kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 5

Pembagian kelompok di dasarkan pada tes awal menendang bola kearah gawang. Setelah hasil tes awal diranking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan kedalam kedua kelompok. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang

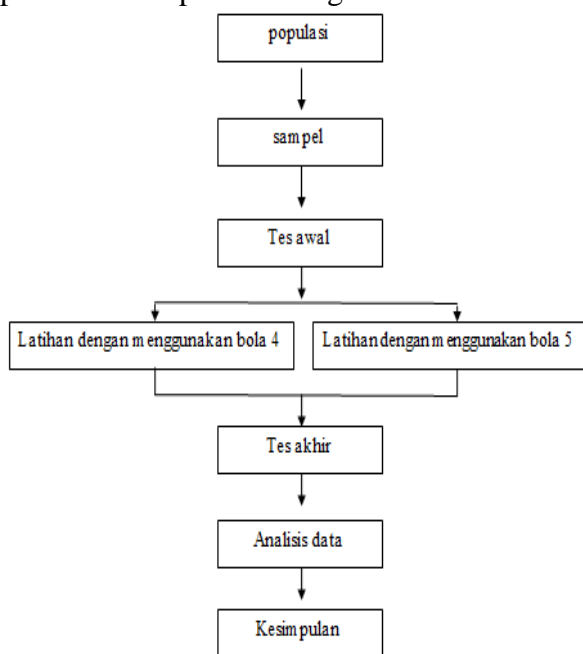
sama. Apabila pada akhirnya terdapat suatu perbedaan, maka hal ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* sebagai berikut:



Gambar 2. Pembagian kelompok.

Adapun langkah-langkah penelitian penulis deksripsikan sebagai berikut :



Gambar 3. Langkah-langkah penelitian

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Data-data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada bab III. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini :

Tabel 1. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

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

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 sebesar 2,083 dengan simpangan baku 0,996 dan rata-rata latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 sebesar 2,167 dengan simpangan baku sebesar 0,937. Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 sebesar 3 dengan simpangan baku sebesar 0,853 dan rata-rata latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 sebesar 3,5 dengan simpangan baku sebesar 0,798.

### 3.1. Analisis Data

Setelah diketahui hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok sampel, maka langkah selanjutnya adalah pengujian analisis dengan menghitung uji normalitas.

#### 3.1.1 uji normalitas

Tabel 2. Tabel hasil pengujian normalitas kedua kelompok

| Kelompok                                 | Periode tes | Lo hitung | F <sub>tabel</sub> | Kesimpulan |
|--|-------------|-----------|--------------------|------------|
| Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 | Tes Awal    | 0,2984    | 0,242              | normal     |
|  | Tes Akhir   | 0,5310    | 0,242              | normal     |
| Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 | Tes Awal    | 0,2922    | 0,242              | normal     |
|  | Tes Akhir   | 0,5708    | 0,242              | normal     |

Dari tabel diatas bahwa nilai L dari daftar = 0,242. Dari hasil pengujian normalitas diperoleh nilai  $L_0$  tes awal kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 sebesar = 0,2984,  $L_0$  tes akhir sebesar = 0,5310. Kriteria pengujiannya adalah : tolak hipotesis nol jika  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 berdistribusi normal, karena nilai  $L_{hitung}$  lebih kecil dari nilai  $L_{tabel}$ .

Sedangkan dari hasil pengujian normalitas diperoleh nilai  $L_0$  tes awal kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 sebesar = 0,2922 nilai  $L_0$  tes akhir = 0,5708 kriteria pengujian adalah : tolak hipotesis nol jika  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 berdistribusi normal, karena nilai  $L_{hitung}$  lebih kecil dari nilai  $L_{tabel}$ .

### 3.1.2.Uji Signifikan

Tabel 3. Tabel hasil penghitungan dan uji signifikan peningkatan hasil latihan masing-masing kelompok

| Kelompok                                 | Period e tes | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Signifikan |
|--|--------------|--------------|-------------|------------|
| Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 | Tes awal     | 3,174        | 2,201       | signifikan |
|  | Tes akhir    |              |             |            |
| Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 | Tes awal     | 5,285        | 2,201       | signifikan |
|  | Tes akhir    |              |             |            |

Penghitungan dan uji signifikan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 dilakukan dengan menggunakan uji

signifikan rata-rata satu pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian signifikan peningkatan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 diperoleh  $t_{hitung} = 3,174$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk (n_1-1) = 11$ . Jadi latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

Sedangkan dari hasil pengujian signifikan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 diperoleh  $t_{hitung} 5,285$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk (n_1-1) = 11$ . Jadi latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

Selanjutnya melakukan pengujian perbedaan signifikan peningkatan hasil latihan kedua kelompok menggunakan uji signifikan rata-rata satu pihak, yaitu uji t. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4. Tabel hasil penghitungan selisih dan uji signifikan peningkatan perbedaan hasil latihan masing-masing kelompok

| Kelompok                                 | $\bar{X}$ | S     | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Signifikan |
|--|-----------|-------|--------------|-------------|------------|
| Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 | 0,9       | 0,996 | 2,127        | 1,171       | signifikan |
|  |           |       |              |             |            |
| Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 | 1,3       | 0,778 |              |             |            |

Penghitungan selisih dan uji signifikan perbedaan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan bola ukuran 5 dihitung melalui uji signifikan rata-rata dua pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh

bahwa  $t_{hitung}$  (2,127) lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan dk  $(n_1+n_2-2) = 22$ . Harga  $t_{1-0,05}$  dari daftar distribusi  $t$  diperoleh (1,171). Kriteria pengujian adalah tolak  $H_0$  jika  $t >$  dari  $t_1 - \alpha$ . Maka  $t_{hitung}$  berada pada daerah penolakan jadi  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil rata-rata peningkatan lebih besar

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

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.

##### 4.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut :

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

dan menggunakan bola ukuran 5 dikarenakan latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh lebih signifikan dibandingkan dengan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru.

2. 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 dengan memodifikasi alat bermain (bola) dan dengan kajian yang lebih mendalam yang hasilnya dapat diterapkan dalam dunia pendidikan ataupun kepelatihan.

#### 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.
- [http:// ryosoul.wordpress.com](http://ryosoul.wordpress.com). Diakses Tanggal 28 maret 2013 jam 20:29
- 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 Tahun1999/2000.
- Sudjana, Nana (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- 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.