

**PENGARUH PENERAPAN LATIHAN TENDANGAN BOLA BERGERAK
DAN TENDANGAN BOLA TETAP TERHADAP HASIL TENDANGAN KE
GAWANG PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA RBS**

Senga Suherman¹, Rasyidah Jalil², Irsan Kahar³, Ahmad Syarif Burhan⁴,

A .Heri Riswanto⁵

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

² Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

⁴ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

⁵ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

¹ Sengasuherman765@gmail.com , ²rasyidah@umpalopo.ac.id, ³irsankahar@umpalopo.ac.id,

⁴ahmadsyarif1@umpalopo.ac.id, ⁵andiheririswanto@umpalopo.ac.id,

ABSTRAK

Dalam permainan sepak bola, kemampuan tendangan ke arah gawang merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan efektivitas serangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan bola bergerak dan bola tetap terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada pemain Sekolah Sepak Bola RBS. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan model *two groups pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 34 pemain usia 13–15 tahun yang terbagi dalam dua kelompok eksperimen. Kelompok pertama diberi perlakuan latihan tendangan bola bergerak, sementara kelompok kedua menerima latihan tendangan bola tetap, masing-masing selama 16 sesi latihan. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes keterampilan, serta dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan tendangan bola bergerak memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan hasil tendangan ke arah gawang dibandingkan dengan latihan bola tetap. Skor rata-rata post-test kelompok bola bergerak (10,20) lebih tinggi dibandingkan kelompok bola tetap (9,00), dengan peningkatan performa tendangan sebesar 50% dan 47,5% secara berurutan. Dengan demikian, latihan menendang bola bergerak lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan ke gawang pada pemain Sekolah Sepak Bola RBS.

Kata Kunci : sepak bola, tendangan ke gawang, bola bergerak dan bola tetap

ABSTRACT

In soccer, the ability to kick on goal is a fundamental skill that significantly determines the effectiveness of an attack. This study aims to determine the effect of moving and fixed ball kick training on goal kicking skills in RBS Soccer School players. This study used an experimental design with a two-group pretest-posttest

design. The sample consisted of 34 players aged 13–15 years, divided into two experimental groups. The first group received moving ball kick training, while the second group received fixed ball kick training, each for 16 training sessions. Data were collected through observation and skill tests, and analyzed using normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-tests. The results showed that moving ball kick training significantly improved goal kicking results compared to fixed ball training. The average post-test score for the moving ball group (10.20) was higher than that for the fixed ball group (9.00), with kicking performance improvements of 50% and 47.5%, respectively. Thus, moving ball kicking practice is more effective in improving goal-kicking skills in RBS Soccer School players.

Keywords: soccer, goal kicks, moving ball, and fixed ball

A. Pendahuluan

Salah satu olahraga yang membutuhkan banyak keahlian adalah sepak bola. Mempelajari metode dasar sepak bola merupakan salah satu keterampilan penting yang dibutuhkan untuk bermain dengan sukses. Seorang pemain sepak bola hanya dapat bermain secara efektif jika ia mengikuti aturan permainan dan melakukan gerakan yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa selain persiapan taktis, mental, dan fisik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat penting untuk bermain dengan baik. (Mappaompo, Burhanuddin, and Abbas 2021)

Karena teknik pemain sepak bola merupakan fondasi dan sumber utama dukungan mereka, hal ini krusial untuk permainan yang luar biasa. Menurut Ummah (2019), taktik sepak bola sangatlah penting. Ummah (2019) menggarisbawahi pentingnya

menguasai keterampilan teknik dasar sepak bola untuk mencegah cedera. Salah satu kemampuan dasar yang paling penting adalah menembak. Kenniadi dkk. (2021) mendefinisikan menembak sebagai kemampuan untuk melakukan tembakan yang tepat dan kuat dengan kedua kaki. Menendang bola sambil bergerak merupakan salah satu metode untuk melakukannya. Menendang bola yang bergerak, menurut Lailatul Mufidah (2021), adalah teknik yang menggunakan kekuatan dan ketepatan kaki untuk mendorong kaki ke depan. Target bergerak merupakan teknik latihan yang dilakukan tepat pada punggung kaki sepenuhnya karena diarahkan ke sasaran yang dituju. Nurrachman (2017). Menendang bola yang diam merupakan alternatif dari menendang bola yang bergerak. Menendang bola yang diam melibatkan meninggalkan

bola di luar garis penalti dan kemudian menendangnya ke arah gawang, menurut Mokasih (2022). Anda atau pemain lain harus menendang bola yang diam tanpa menggerakkan bola sama sekali.

Lailatul Mufidah (2021) mendefinisikan menendang bola bergerak sebagai metode yang menggunakan kekuatan dan ketepatan kaki untuk menggerakkan kaki ke depan. Karena ditujukan pada sasaran yang dituju, menendang bola bergerak merupakan teknik latihan yang dilakukan tepat pada punggung kaki bagian atas. Nurrachman, 2017. Alternatif lain untuk menendang bola bergerak adalah dengan menendang bola bergerak. Menurut Mokasih (2022), menendang bola bergerak melibatkan membiarkan bola berada di luar garis penalti sebelum menendangnya ke arah gawang. Tendangan apa pun yang tidak dilakukan oleh pemain atau pemain lain dianggap menendang bola bergerak.

Di Sulawesi Selatan, banyak sekolah sepak bola (SSB) yang menyediakan wadah bagi anak-anak muda yang memiliki kecintaan atau bakat di bidang sepak bola. Berkat sekolah sepak bola, anak-anak muda

kini tak perlu lagi khawatir di mana mereka bisa menyalurkan minat dan bakat mereka. Salah satu lembaga tersebut adalah Sekolah Sepak Bola RBS, yang berdiri sejak tahun 2023 dan terletak di Desa Padang Sappa, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Siswa usia 10 hingga 15 tahun dapat mengikuti kelas di sekolah ini. Pada pengamatan pertama, para atlet SSB mengamati sesi latihan. Mereka menyaksikan banyak upaya gagal mencetak gol, baik dengan bola bergerak maupun diam. Akibatnya, banyak tembakan baik yang bergerak maupun diam yang meleset dan tidak masuk gawang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental, yaitu cara untuk menetapkan hubungan kausal antara dua faktor yang sengaja diciptakan oleh peneliti dengan memasukkan, meminimalkan, atau menghilangkan faktor-faktor intervensi lainnya. Penelitian ini akan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan bola bergerak dan tetap pada tim RBS Soccer School. Desain yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu

“TwoGroups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes awal (pretest) sebelum diberi perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengandiadakan sebelum diberi perlakuan.(Ananda Muhamad Tri Utama 2022). Populasi penelitian terdiri dari 34 atlet berusia 13 hingga 15 tahun. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu Observasi dan wawancara.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan tendangan bola bergerak dan bola tetap terhadap hasil tendangan gawang pemain Sekolah Sepakbola RBS, metodologi eksperimen penelitian ini menggunakan latihan tendangan bola bergerak dan bola tetap.

1. Deskripsi Data

1.1 Deskripsi Hasil *Pre-Test* Tendangan Bola Bergerak dan Tetap ke arah Gawang

Peneliti memberikan uji pendahuluan (ujian pertama) dengan temuan-temuan berikut sebelum memberikan perlakuan kepada sampel yang diteliti dengan latihan menendang bola bergerak dan tetap:

<i>Pre-Test</i>	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
X1	10	3	15	6.80	3.425
X2	10	3	9	6.10	1.792

Tabel 4.1 Hasil *Pre-test* kelompok eksperimen 1 dan 2

Keterangan:

- X1 = Kelompok eksperimen 1
- X2 = Kelompok eksperimen 2
- N = Jumlah sampel

Berdasarkan tabel 4.1, skor rata-rata kelompok eksperimen 1 untuk hasil menembak antara 3 dan 15 adalah 6,80, sedangkan skor kelompok eksperimen 2 untuk hasil menembak antara 3 dan 9 adalah 6,10.

1.2 Deskripsi Hasil *Post-test* Tendangan Bola Bergerak dan Tetap ke arah Gawang

<i>Post-Test</i>	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
X1	10	4	17	10.20	3.458
X2	10	5	13	9.00	2.494

Tabel 4.2 Hasil *Post-test* kelompok eksperimen 1 dan 2

Keterangan:

- X1 = Kelompok eksperimen 1
- X2 = Kelompok eksperimen 2
- N = Jumlah sampel

Berdasarkan tabel 4.2, nilai rata-rata kelompok eksperimen 1 adalah 10,20 dengan hasil tembakan berkisar antara 4 sampai dengan 17, sedangkan nilai rata-rata kelompok eksperimen 2 adalah 9,00 dengan hasil tembakan berkisar antara 5 sampai dengan 13.

1.3 Uji Normalitas Penelitian

Berikut adalah hasil uji normalitas yang di uji melalui SPSS:

	VARIABLE	P	Sig.5%	Keterangan
Pre-Test	Bola Bergerak	0.056	0.05	Normal
	Bola Bergerak	0.937	0.05	
Post-Test	Bola Tetap	0.146	0.05	Normal
	Bola Tetap	0.908	0.05	

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.3, peneliti memutuskan untuk menggunakan uji Shapiro-Wilk karena ukuran sampel kurang dari 50. Hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen 1 (bola bergerak) memiliki tingkat signifikansi 0,056 pada uji pra dan 0,146 pada uji pasca. Sebaliknya, hasil uji pra kelompok eksperimen 2 (bola tetap) adalah 0,937 dan 0,908. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen 1 (bola bergerak) dan 2 (bola tetap) lebih tinggi dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok terdistribusi normal.

1.4 Uji Homogenitas Penelitian

Untuk memastikan apakah sampel dalam kelompok eksperimen 1 dan 2 sebanding atau berbeda, uji homogenitas dilakukan setelah uji normalitas. Pemilihan dilakukan dengan kriteria nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$). Berikut adalah daftar hasil uji SPSS:

	N	Sig	Keterangan
Hasil Post-Test Eksperimen 1	10	0.201	Homogen
Hasil Post-Test Eksperimen 2	10	0.571	Homogen

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4.4 di atas, data skor pascates untuk kelompok eksperimen 1 dan 2 memiliki tingkat signifikansi (p) masing-masing sebesar 0,201 dan 0,571. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi (α) atau nilai probabilitas (p) lebih besar daripada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Oleh karena itu, varians data dari kedua sampel populasi bersifat homogen, berdasarkan hasil uji homogenitas.

1.5 Uji Hipotesis

Setelah uji homogenitas dan normalitas selesai, para peneliti melakukan uji hipotesis. Mereka menggunakan uji-t berpasangan dalam IBM SPSS Statistics versi 27 untuk membandingkan rata-rata

kelompok eksperimen 1 dan 2 guna memastikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pasca-perlakuan kedua kelompok. Berikut adalah hasilnya.

Paired Sampel T-Test						
	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)	T	t-tabel
Pretest-Posttest Tendangan bola bergerak	10	-3.400	2.066	.001	-5.205	2,262

Table 4.5 Paired Samples Test Bola Bergerak

Derajat kebebasan (df) pada tingkat signifikansi 0,05 ($0,001 < 0,05$) lebih tinggi daripada signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001, berdasarkan hasil uji pada Tabel 4.5. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tendangan pemain Sekolah Sepak Bola RBS ke gawang dipengaruhi oleh pengalaman mereka menendang bola yang bergerak.

Paired Sampel T-Test						
	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)	T	t-tabel
Pretest-Posttest Tendangan bola tetap	10	-2.900	2.644	.007	-3.649	0

Table 4.6 Paired Samples Test Bola Tetap

Derajat kebebasan (df) pada tingkat signifikansi 0,05 lebih rendah daripada tingkat signifikansi (2-tailed) sebesar 0,007 ($0,007 > 0,05$), berdasarkan hasil uji pada Tabel 4.6. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa latihan menendang bola tetap tidak berpengaruh terhadap tendangan ke gawang pemain Sekolah Sepak Bola RBS.

	Postest Bola Bergerak	Posttest Bola Tetap
Mean	10.20	9.00
N	10	10
Std. Deviation	3.458	2.494

Table 4.7 Mean Score Setelah Perlakuan

Uji komparatif rata-rata berdasarkan Tabel 4.7 dilakukan untuk memastikan apakah latihan menendang bola bergerak dan bola tetap lebih baik dalam hal tendangan ke gawang oleh siswa Sekolah Sepak Bola RBS. Karena poin digunakan sebagai unit pengukuran, semakin banyak poin yang diperoleh, semakin baik hasil tendangannya. Karena skor rata-rata untuk perlakuan bola bergerak lebih tinggi ($10,20 > 9,00$), dapat disimpulkan dari Tabel 4.7 di atas bahwa tendangan bola bergerak lebih baik daripada tendangan bola tetap.

1.6 Uji- T (*Independent Sample T-Test*)

Uji T (*Independent Sample T-Test*) digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Independent sample t-test merupakan bagian dari statistic parametik. Berikut hasil uji-T

menggunakan bantuan SPSS sebagai berikut:

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest	Equal variances assumed	.334	.571	.890	18	.038
	Equal variances not assumed			.890	16.371	.038

Table 4.8 Independent samples Test

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0.038 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara bola bergerak dan bola tetap.

Pembahasan

Hasil tendangan ke gawang pemain Sekolah Sepak Bola RBS dipengaruhi secara berbeda dengan memberikan 16 sesi latihan latihan menembak dengan bola bergerak sejauh 15 meter untuk kelompok eksperimen 1 dan latihan dengan bola tetap sejauh 15 meter untuk kelompok eksperimen 2.

Hasil tendangan ke gawang menunjukkan perbedaan yang substansial, berdasarkan perhitungan data pasca-tes yang telah disebutkan sebelumnya. Hasil tendangan dengan bola bergerak dan bola diam berbeda secara signifikan, dan perbedaan ini disebabkan oleh sejumlah faktor. Bola bergerak dan bola diam merupakan

dua elemen yang memiliki dampak besar pada hasil tendangan.

Latihan menendang tidak langsung, yang berfokus pada latihan permainan dasar, membantu kelompok eksperimen 1 memperoleh metode menendang yang berorientasi pada tujuan dan penguasaan. Akibatnya, kelompok eksperimen 1 lebih baik daripada kelompok eksperimen 2 dalam menendang gawang. Dalam hal tendangan ke gawang, kelompok eksperimen 1 mengungguli kelompok eksperimen 2 karena faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya.

Latihan tendangan bola bergerak memungkinkan pemeliharaan fokus latihan dan konsistensi bola, yang memfasilitasi pertumbuhan pesat dalam penguasaan teknik dan performa latihan tendangan menuju hasil yang diinginkan. Inilah alasan mengapa hasil tendangan bola bergerak pada kelompok eksperimen 1 lebih baik daripada kelompok eksperimen 2, yang menerima latihan tendangan bola tetap. Skor rata-rata akhir kelompok eksperimen 1 dengan perlakuan bola bergerak lebih tinggi daripada skor rata-rata akhir

kelompok eksperimen 2 dengan perlakuan bola tetap (10,20>9,00), yang menunjukkan bahwa tendangan dengan bola bergerak lebih unggul daripada tendangan dengan bola tetap. Hal ini terlihat dari skor rata-rata akhir yang diperoleh antara tes awal dan akhir kemampuan kedua kelompok dalam menendang ke arah gawang.

Karena poin dari tembakan ke gawang dihitung dalam studi ini, semakin tinggi nilai rata-ratanya, semakin baik hasilnya. Karena nilai rata-ratanya lebih tinggi, tendangan bola bergerak memiliki performa yang lebih baik daripada tendangan bola tetap dalam hal tendangan ke gawang bagi siswa sekolah sepak bola RBS.

E. Kesimpulan

Kesimpulan berikut dapat ditarik dari temuan penelitian di atas:

1. Latihan menendang bola bergerak secara signifikan meningkatkan tendangan terarah gawang bagi siswa Sekolah Sepak Bola RBS.
2. Tendangan terarah gawang peserta Sekolah Sepak Bola RBS sangat dipengaruhi oleh latihan menendang bola tetap.

3. Bagi pemain di Sekolah Sepak Bola RBS, menendang bola bergerak lebih baik daripada menendang bola tetap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Muhamad Tri Utama. 2022. "Penerapan Latihan Tendangan Bola Bergerak dan Tetap Terhadap Hasil Tendangan Ke Arah Gawang Lawan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tojo": 1-69.
- Asiva Noor Rachmayani. 2015. "Buku Tes dan Pengukuran" : hal. 1-185.
- Andiyana, M. A. 2019. "Perbedaan Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting SSB Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10 - 12 Tahun".
- Belakang, A Latar. 2018. "Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Horizontal dan Bola Diam terhadap Ketepatan Shooting Pada Siswa U-15 SSB Sidayu FC" : 1–10.
- Dinata, Yusuf Tangga. 2022. "Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Shooting Pada SSB Bintang Muda Losari FC Tahun 2021." *Seminar Nasional Ke – Indonesia VII 2*(November): 2202–11
- Dan, Diam. "Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola dengan Diam dan Latihan Teknik Menendang Bola dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Sepakbola di SMP Negeri 9 Makassar." : 10 - 17.

- emadwiandr. 2013. "Teknik Dasar Dan Kebugaran Jasmani." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Faiq, Muhammad. 2022. "Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak dan Tetap Terhadap Hasil Tendangan Ke Arah Gawang Pada Sepakbola SSB Persit U-15 Jepara" : 1 - 6.
- Husni, Muqopa Mahardi, and Hendri Irawadi. 2019. "Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang" .
- Istofian, and Fahrial Amiq. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun Jurnal Kevelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 Sepakbola." *Jurnal Kevelatihan Olahraga* 1(1): 105–13.
- Kresyawan, R. W. 2016. " Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Dengan Latihan Sasaran Tetap dan Saaran Berubah Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang (Eksperimen Pada Pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 Tahun 2016) Universitas Negeri Semarang.
- Mappaompo, Adam, Sudirman Burhanuddin, and Ihsan Abbas. 2021. "Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa Man 1 Sinjai (Studi Eksperimen Pada Siswa Man 1 Sinjai)." : 1110–16.
- Mariam, aan. 2023. "Pengaruh Budaya Organisasi Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan Di PT. Multijaya Adyaraya Lampung Utara." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 5–24.
- Nurrachman, Muhammad Satrio. 2017. "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.
- Shalahudin, Fauziyah, and Aghus Sifaq. 2023. "JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA." *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga* 6(1): 20–24.
- Subagyo. 2017. "Teori Dan Praktek Permainan Sepakbola." <http://eprints.uny.ac.id/9203/3/BA%202020-%2008601244163.pdf>: 11–44.
- Suherman, B. Haris, I. N., & Ristanto, A. (2018). "Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC".
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. 2019. "Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Metode Zig-Zag dan Bola Diam terhadap Akurasi *Shooting*". 1-14.
- Volume, Jurnal Patriot. 2020. "Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru U-15

Kota Padang” (2020): 220–32.

Wicaksana, Arif, and Tahar Rachman. 2018. “Hakikat Sepak Bola.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3(1): 10–27.
<https://medium.com/@arifwicaksana/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.