

## PENGARUH LATIHAN FISIK SPRINT 100 M TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA KE ARAH GAWANG DARI JARAK 18 M PADA CLUB SEPAK BOLA TARUNA POTU

Sandi Achmad Pratama<sup>1</sup>, Linda Susila<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Yapis Dompu, NTB.

Email: [Sandiahmad250591@gmail.com](mailto:Sandiahmad250591@gmail.com)

**Abstrak:** Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang sangat terkenal di dunia, bahkan di Indonesia permainan ini menjadi salah satu cabang olahraga yang paling banyak di minati baik oleh generasi muda maupun tua. bahkan di luar negeri sana menjadi salah satu mata pencaharian yang sangat populer dan sering di seajajarkan dengan artis-artis *hollywod*. Oleh sebab itu penelitian mengenai pengaruh latihan fisik terhadap ketepatan menendang bola sangatlah penting guna mengetahui sejauh mana pengaruh dari latihan fisik tersebut terhadap ketepatan menendang bola dengan baik dari para pemain. Penelitian ini bertujuan untuk “Mengetahui Pengaruh Latihan Fisik Sprint 100 M Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang Dari Jarak 18 M Pada Club Sepak Bola Taruna Potu”. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada anggota club Taruna Potu, kecamatan Dompu, Kabupaten Dompu Tahun 2021 Sebagai subyek penelitian, dari 25 orang yang dijadikan subyek penelitian. 8 orang yang memiliki tendangan terbaik dalam *fre-test* dan 5 orang yang memiliki tendangan terbaik dalam *post-test* hal ini jelas menunjukan bahwa latihan Fisik sprint 100 mtidak berpengaruh terhadap ketetapan menendang bola ke arah gawang. Namun demikian untuk menunjang prestasi tersebut perlu dilakukan latihan menendang yang *intensif* sehingga para pemain Bisa menguasai teknik menendang bola dengan benar.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Latihan Fisik, Ketepatan, Menendang

### PENDAHULUAN

Puluhan ribu penonton bersorak gagap gempita ketika Roberto Carlos mencetak gol yang cukup fenomena dengan tendangan kaki bagian dalam yang keras dan tepat dari jarak 19,2 meter. Gol itu cukup indah dan tidak disangka-sangka oleh pemain belakang dan penjaga gawang terbaik Jerman Oliver Kahn dalam laga final Liga Champion tahun 2002. Tendangan keras dan akurat itu melengkapi decak kagum penonton di seluruh dunia atas kehandalan pemain-pemain Real Madrid sebagai *The Dream Team* (preview final Liga Champion 2002 di Sport 7). Mencetak gol adalah teknik permainan yang mutlak perlu dikuasai oleh seorang pemain, seperti juga control, passing dan pemindahan. Atau malah mencetak gol merupakan hal yang terpenting dari semuanya. Karena itu, lebih dari latihan apapun, seorang pemain atau pelatih harus secara sadar menyisihkan cukup banyak waktu untuk secara khusus menangani pemainnya dalam kemampuan menendang bola bola ke arah gawang. Sebab sekarang, kebanyakan pelatih lebih menekankan latihannya kepada bola permainan semata, serta kurang memperhatikan spesifikasi-spesifikasi pelatihan, seperti menendang bola ke arah gawang akibat dari kurangnya latihan-latihan menendang bola yang diberikan, dalam suatu pertandingan, sering kita melihat sikap ragu-ragu seorang pemain untuk menendang bola yang sedang dihadapinya ke arah gawang. Hal ini turut disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki pemain, karena konsentrasi pemain itu sendiri untuk melakukan tendangan tidak kuat. Selain itu, para pemain juga menjadi bingung saat menendang bola, apalagi jika posisi bola masih cukup jauh dari gawang bila mana bola telah berada di daerah lawan dan sekitar daerah di luar kotak pinalti, pemain masih memiliki banyak kesempatan untuk mengecoh pemain lawan dan

menemukan ruang tembak yang cukup. Pada saat yang demikian, seorang pemain yang memiliki keahlian menendang bola dari jarak jauh langsung saja mencoba keberuntungannya mencetak gol. Selain tuntutan kemampuan teknis yang matang, tendangan ke arah gawang dari luar kotak pinalti juga mungkin dapat dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang memiliki kekuatan prima. Untuk itu, latihan fisik yang menekankan pada kekuatan tungkai kaki menjadi sangat penting. Latihan fisik ini akan turut berpengaruh terhadap kemungkinan terciptanya sebuah gol indah. Dengan latar belakang inilah penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "pengaruh latihan fisik pemain seperti Sprint 100 m terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang dari jarak 18 meter pada club sepak bola Taruna Potu".

### **METODE PENELITIAN**

Dalam pengertian ilmiah, metode berarti suatu cara yang dibentuk untuk menyelesaikan masalah atau problem. Dengan demikian, ilmiah tidaknya suatu penyelidikan dalam menyelesaikan masalah akan sangat tergantung dari metode yang digunakan. Dengan adanya metode penelitian akan memberikan arah bagi kegiatan-kegiatan selanjutnya serta dapat dijadikan pedoman tentang tata urutan pelaksanaan kegiatan secara efektif dan efisien. Oleh karena itu ketepatan dalam menggunakan metode pada suatu penelitian yang dilakukan akan memberikan hasil yang lebih baik dan akan dapat pula mengurangi bahkan meniadakan adanya kesalahan-kesalahan. Sehubungan dengan hal tersebut maka dalam hal ini penulis menggunakan metode yaitu metode eksperimen, yaitu dengan mengadakan perbandingan tentang ketepatan tendangan dari para pemain, yaitu sebelum diberikan latihan fisik sprint dan setelah diberikan latihan fisik sprint yang terarah dan teratur (Arikunto, 1998 : 03). Setiap orang yang melakukan penelitian pasti akan berhadapan dengan populasi, ahli statistik mengatakan populasi adalah merupakan keseluruhan unsur-unsur yang akan diteliti (Hadi, 1988 : 2). Pendapat lain mengatakan bahwa "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" (Sugiono, 1997 : 58). Jadi kedua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan individu atau seluruh anggota sepak bola junior Taruna Potu. Pemilihan dan penentuan rumus statistik disini ditentukan oleh tujuan dan keadaan data yang akan diolah dari penelitian ini. Sehubungan dengan data tersebut di atas dimana data yang terkumpul dalam penelitian ini adalah bersifat kuantitatif, yaitu berupa angka-angka maka rumus statistik yang dipakai dalam penelitian ini adalah rumus t-test digunakan dalam eksperimen-eksperimen yang menggunakan sampel-sampel kecil untuk itu maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MI - MII}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan

D :  $M_I - M_{II}$

M1 : Nilai rata-rata dari sampel pertama (setelah melakukan latihan larisprint 100 m)

M2 : Nilai rata-rata dari sampel kedua (sebelum melakukan latihan larisprint 100 m)

N : Jumlah Smpel

Md : D-Md sedangkan  $Md = \frac{D}{N}$

(Bungin burhan, 1995 : 125 )

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai mana telah dikemukakan sebelumnya bahwa penelitian ini di lakukan dalam bentuk penelitian populasi. Dengan demikian keseluruhan populasi sejumlah 25 orang digunakan sebagai subyek penelitian. Sebagaimana telah dikemukakan dalam bab-bab sebelumnya bahwa penelitian ini di arahkan kepada pencapaian tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan fisik sprint 100 m terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang dari jarak 18 m pada club sepak bola Taruna Potu tahun 2021. Untuk itu peneliti telah melaksanakan penelitian untuk mendapatkan data terkini tentang kemampuan para pemain tersebut. Peneliti dalam penelitian tersebut menggunakan dua metode pengumpulan data, yaitu : (1) metode dokumentasi, yang digunakan untuk mendapatkan data tentang jumlah subyek dan nama-nama subyek yang di teliti. Adapun jumlah subyek yang di teliti sebanyak 25 (dua puluh lima) orang pemain. Dan dua Metode Tes Perbuatan, digunakan untuk mendapatkan data tentang ketepatan menendang ke arah gawang . Selama pelaksanaan tes perbuatan, peneliti di bantu oleh seorang pemain yang senior dari club sepak bola Taruna Potu yaitu, saudara Ramdan Azhari. (bertugas menyatakan bola sah atau tidak), dan dua anggota club sepak bola yang masing-masing bertugas untuk mengatur bola yang sudah ditendang tadi kembali ke titik 18 m. sedangkan peneliti sendiri bertugas untuk mencatat skor yang di peroleh para pemain sampel yang berupa arah lajunya bola sesuai dengan kolom-kolom yang sudah tersedia di marka gawang yang menunjukkan ketepatan menembak semenjak bola kontak dari kaki teste sampai bola tersebut sampai ke gawang. Tes perbuatan tersebut di laksanakan dengan berpedoman pada langkah-langkah berikut: (1)Tes akan dilaksanakan dalam dua tahap untuk setiap jenis tes. (2)Bola di letakkan (teste meletakkan sendiri) sesuai dengan posisi terbaik menurut mereka tepat pada titik 18 meter yang sudah diberi tanda. (3) Teste hanya dibenarkan mengarahkan bola dengan tepat ke targetnya. (4)Teste menendang bola yang di berikan kepadanya sebanyak 3 buah .Dengan demikian setiap teste memiliki 3 kesempatan selama pre-tes dan 3 kesempatan selama pos-tes. (4)Teste diberikan berdiri di posisi mana saja terbaik menurut mereka (kanan, kiri atau tengah) asalkan bola tetap tidak bergeser dari titik 18 meter. Setelah t dihitung maka selanjutnya

dibandingkan dengan t-tabel dengan taraf signifikan 5 % dari derajat bebas N-1, 25 lebih dekat ke-24 maka jumlah hasil t-hitung < dari t-tabel ( -2,139 < 2,064 ). Menarik Kesimpulan Berdasarkan taraf signifikansi 5% yang menolak hipotesis alternatif (Ha) menjadi hipotesis Nihil (Ho) yang berbunyi. “ Tidak ada pengaruh latihan fisik sprint 100 m terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada club sepak bola Taruna Potu. Berdasarkan hasil penelitian maka jelas “ tidak ada pengaruh latihan fisik sprint 100 m terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada club sepak bola Taruna Potu.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan t-hitung lebih kecil dari t- tabel (-2,139 >2,064) pada taraf signifikansi 5% dengan demikian hipotesis Nihil (Ho) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ tidak ada pengaruh latihan fisik sprint 100 meter terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada club sepak bola Taruna Potu Tahun 2021. Hal ini berarti bahwa latihan fisik sprint 100 meter yang diberikan kepada para pemain tidak berpengaruh terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, suprayitno. 2011. *Kerbandingan ketepatan menendang bola antara kaki bagian luar dengan kaki bagian dalam tahun 2011*. Mataram : FPOK IKIP Mataram.
- Arikunto, suharsimi. 1992. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Reineka cipta.
- Arma Abdoellah : 1981. Pengertian\_lari at Available. <http://id.shvoong.com/social-science/education>. Accses 31 Desember 2010.
- Cholid, Narbuko. dan Abu, Achmadi. 1982. metodologi penelitian. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hadi, sutrisno. 1988. *ststistik jilid II*. Bandung : tarsito.
- Hadi Legowo. 2008, Latihan\_Fisik. att Available [http:// id.wikipedia.org/wiki/](http://id.wikipedia.org/wiki/) Accses 31 Desember 2010.
- Muslihat. 2004. *Pengaruh latihan fisik sprint terhadap kekerasan menendang bola pada club sepak bola islahil athfal desa rumak*.skripsi FPOK IKIP Mataram. *Bimbingan teknis dan taktik sepak bola*. Jakarta : mutiara sumber widya.
- Ma'mun tahun . 2010. *pengaruh lari 100 m terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII Mts Darussakinah Kecamatan Sape, Kabupaten Bima tahun pelajaran 2009/2010*. Mataram : IKIP
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta : Erlangga.
- Surachmad, Winarno. 1986. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Tarsito.
- Yusuf, Akhyar ,Sutaryono. 2003. *Petunjuk teknis penulisan skripsi*. Mataram : IKIP mataram.