



**PENGARUH LATIHAN TEKNIK TENDANGAN  
*PLACER* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG  
PENALTI FUTSAL PADA SISWA PUTRA KELAS V  
DAN VI DI SD NEGERI 68 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Oleh :

**AKROBINNUR**

**NPM A1H010034**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Akrobinnur

Program pokok mahasiswa : A1H010034

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN TEKNIK TENDANGAN  
*PLACER* TERHADAP KEMAMPUAN  
MENENDANG PENALTI FUTSAL PADA SISWA  
PUTRA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI 68  
KOTA BENGKULU.

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada Universitas atau institute lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Mei 2014

Yang Menyatakan



Akrobinnur

NPM. A1H010034

## ABSTRAK

AKROBINNUR : Pengaruh Latihan Teknik Tendangan *Placer* Terhadap Kemampuan Menendang Penalti Futsal Pada Siswa Putra kelas V dan VI Di SD Negeri 68 Kota Bengkulu, Skripsi. **Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu, tahun 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas tentang Pengaruh Latihan Teknik Tendangan *Placer* Terhadap Kemampuan Menendang Penalti Futsal Pada Siswa Putra kelas V dan VI Di SD Negeri 68 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah latihan teknik tendangan *placer* dengan kaki bagian dalam jarak 3 meter dan latihan teknik tendangan *placer* dengan sasaran *cone*. Populasi penelitian ini adalah 64 siswa putra sampel 40 Dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Studi eksperimental menggunakan desain penelitian pretest-treatment-posttest. Dibagi kedalam 2 kelompok dengan sistem perengkingan skor tertinggi keterendah teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes kemampuan menendang penalti. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan rumus uji-t. Pada data akhir diketahui nilai uji-t hitung 2,91 dan nilai t tabel yaitu 2,03 sehingga besarnya hasil uji-t hitung dari nilai t tabel menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti.

**Kata Kunci:** Latihan, teknik tendangan *placer*, kemampuan menendang penalti.

## ABSTRACT

AKROBINNUR: Effect of Exercise Technique Kick Placer Against Ability Penalty Kick Futsal son of student In class V and VI in Bengkulu City Elementary School of 68, Skripsi. **Bengkulu: Study Program of Physical Education and Health Studies University of Bengkulu, tahun 2014.**

This study aims to determine a clear picture of the Effect of Exercise Technique Kick *Placer* Against Ability Penalty Kick Futsal of student In class V and VI in Bengkulu City Elementary School of 68. This research is an experimental study. The treatment given in this study is an exercise technique with leg kicks *placer* within 3 meters and exercise techniques with the goal kick *placer* cone. The population was 64 son of students. With *random sampling* technique sampling. Experimental study using a pretest-posttest. Divided into 2 groups with the highest score system to the lowest level of data collection techniques performed by testing the ability of a penalty kick. Processing of the data in this study using t-test formula. At the end of the data known to the t-test value of 2.91 and 2.03 t table is that the magnitude of the t-test results of the t table shows that exercise a significant influence on the ability of the technique *placer* kick a penalty kick.

**Keyword:** Exercise, *placer* kick technique, ability penalty kick.

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Motto:*

- ❖ *Kesuksesan dapat diraih karena diri sendiri, dan ridho dari alloh SWT.*
- ❖ *Tanamkan rasa keingintahuan dan mencari ilmu setinggi mungkin lalu buatlah diri menjadi bermanfaat bagi semua orang.*
- ❖ *Kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda.*

*Persembahan:*

*Alhamdulillah puji syukur selalu terucapkan kepada alloh SWT, sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dan ku persembahkan untuk:*

- ❖ *Kedua orang tua ku: Bak (Sangkut Barizi) dan Mak (Fauza) Dengan ketulusan dan keiklasan dalam berdo'a sehingga anandamu bisa meraih keberhasilan.*
- ❖ *Kedua adekku tersayang (Mekalia dan putri yanti) yang selalu menyemangati dalam segala hal.*
- ❖ *Seseorang yang selalu menemaniku dalam sedih dan senang di setiap langkahku, terimakasih cayang (Wigayuwiva).*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku, seluruh Dosen S1 PENJASKES terutama kedua dosen pembimbingku dan para sahabat seperjuangan yang tidak bisa di sebutkan satu persatu yang selalu memberi semangat.*
- ❖ *Almamater kebanggan ku Universitas Bengkulu yang telah merubah pola pikirku, sikap dan pribadi yang lebih baik.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa selalu terucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berbagai nikmat kepada peneliti yang salah satunya merupakan nikmat kemampuan, kekuatan, kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: ‘‘PENGARUH LATIHAN TEKNIK TENDANGAN *PLACER* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG PENALTI FUTSAL PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI 68 KOTA BENGKULU’’.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E., M.Sc selaku rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sosongko, M.Pd selaku Dekan fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Prodi Penjaskes FKIP UNIB yang telah memberikan kritik dan saran serta motivasi.
4. Drs.Santun Sihombing, Msi, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan kritik, arahan ataupun masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs.Sugianto, M.Pd, selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan bimbingan serta arahan sehingga peneliti dengan semangat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Suryani, S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 68 Kota Bengkulu.
7. Seluruh dosen dan staf prodi Penjaskes yang telah membantu penulis dari awal sampai dengan akhir.
8. Kepada keluargaku tercinta Bak, Mak ku yang tersayang, dan seluruh keluarga ku dan adek-adek ku tercinta Meka lia,dan Putri yanti, terimakasih atas do'a nya selama menyelesaikan perkuliahan sampai wisuda dan telah memotivasi bahwa anak petani pun bisa sarjana.

9. Kepada cayangku Wigayuwiva terimakasih telah membantu menyelesaikan perkuliahan dan selalu bersama dan tak henti-hentinya memberikan semangat dikala lagi sedih dan senang dan semoga dibalas dengan kebaikan yang lebih dari alloh SWT.
10. Kepada ayuk Dewinta,dan seluruh anak kosan di medan baru terimakasih telah memberi semangat dan motivasi.
11. Terakhir peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, teman-teman seperjuangan,dan semua mahasiswa penjaskes angkatan 2010.

Skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, di dalamnya terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dan memperbaiki kesalahan yang ada.

Demikian kata pengantar peneliti sampaikan, atas perhatian dan kritik serta saran nya peneliti sekali lagi mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan untuk kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini peneliti memohon maaf dan agar dapat dimaklumi, karena peneliti masih dalam tahap belajar.

Besar harapan peneliti agar skripsi ini bisa bermanfaat dan memberikan kontribusi baik bagi diri peneliti pribadi, lembaga yang diteliti, dan untuk orang-orang yang membacanya. Terakhir, semoga apa yang peneliti kerjakan mendapat ridho dari Alloh SWT, dan akan dicatat sebagai amal ibadah disisinya.

**Bengkulu, Mei 2014**

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian latihan teknik <i>placer</i> .....	8
2. Jenis-jenis menendang penalti .....	11
3. Kemampuan menendang penalti .....	12
4. Tendangan penalti .....	12
a. Pengertian tendangan penalti .....	12
b. Teknik menendang penalti .....	13



5. Permainan futsal .....	14
a. Pengertian permainan futsal.....	14
b. Lapangan permainan .....	16
c. Kemampuan teknik dan taktik bermain futsal .....	19
B. Kajian penelitian yang relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Variabel penelitian .....	25
E. Rancangan Penelitian .....	26
F. Teknik dan Instrumen pengumpulan data .....	27
G. Validitas dan reabilitas instrumen.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Analisis data .....	39
C. Pembahasan .....	46
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	48
B. Keterbatasan Penelitian .....	49
C. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.3 Rancangan penelitian .....	26
Tabel 4.1 Jumlah sampel tiap kelompok 37.....	36
Tabel 4.2 Deskripsi statistik tes awal kemampuan tendangan penalti (kelompok eksperimen).....	36
Tabel 4.3 Deskripsi statistik tes awal kemampuan tendangan penalti (kelompok kontrol).....	36
Tabel 4.4 Deskripsi statistik tes akhir kemampuan tendangan penalti (kelompok eksperimen).....	37
Tabel 4.5 Deskripsi statistik tes akhir kemampuan tendangan penalti (kelompok kontrol).....	38
Tabel 4.6 Perhitungan Normalitas Tes Eksperimen .....	39
Tabel 4.7 Perhitungan Normalitas Tes kontrol .....	41

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Instrumen Tes .....	29
Gambar 4.1 Histogram tes awal .....	37
Gambar 4.2 Histogram data akhir .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1Kelompok eksperimen.....	52
Lampiran 1 Kelompok eksperimen .....	52
Lampiran 2 Tabel data tes awal kontrol.....	53
Lampiran 3 Tabel data tes awal eksperimen .....	54
Lampiran 4 Tabel data tes akhir kontrol .....	55
Lampiran 5 Tabel data tes akhir eksperimen .....	56
Lampiran 6 Tabel uji reliabilitas tes dan validitas tes teknik tendangan <i>placer</i> .....	57
Lampiran 7Tabel uji reliabilitas tes dan validitas tes kemampuan tendangan penalti .....	60
Lampiran 8 Tabel awal varian kelompok kontrol .....	63
Lampiran 9 Tabel awal varian kelompok eksperimen .....	64
Lampiran 10 Tabel akhir varian kelompok kontrol .....	65
Lampiran 11 Tabel akhir varian kelompok eksperimen .....	66
Lampiran 12 Program latihan tendangan <i>placer</i> .....	67
Lampiran 13 Tabel nilai-nilai dalam distribusi t.....	73
Lampiran 14 Tabel nilai-nilai chi -Kuadrat .....	74
Lampiran 15 Tabel nilai-nilai untuk Distribusi F .....	75
Lampiran 16 Gambar pelaksanaan penelitian.....	79

### Surat-Surat Izin Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan. Olahraga digemari oleh banyak orang sebagai pelaku maupun penggemar saja dengan olahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pembawaan pribadi, fisik dan mental untuk mengatasi ketegangan yang dialami serta berharga untuk sesamanya berkaitan dengan ini pemerintah menggariskan dalam undang-undang No. 3 pasal 4 (2008:8) tentang sistem keolahragaan nasional yang dinyatakan sebagai berikut “keolahragaan nasional untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempercepat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Penguasaan teknik sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain disemua cabang olahraga, karena tidak kalah penting dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, pengalaman, dan taktik yang sudah di persiapkan, apabila teknik tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak akan mungkin dapat di capai”

Oleh sebab itu semua pemain diwajibkan memiliki teknik tendangan yang baik karena olahraga merupakan aktivitas yang bersifat

multidimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Disamping faktor fisik, faktor teknik juga memiliki peran yang sangat menentukan, untuk mencapai puncak prestasi dalam situasi yang sangat kompetitif. Di lapangan sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai strategi, tetapi masih belum bisa melakukan tendangan penalti yang tepat sasaran.

Kegagalan yang di alami ketika melaksanakan tendangan penalti juga di sebabkan kurang memahami tentang teknik menendang penalti asal menendang dan hanya menggunakan *power* yang ada di kaki oleh sebab itu ketika akan melaksanakan tendangan penalti dibutuhkan teknik yang baik dan penguasaan atau titik fokus dan ketenangan dalam mengeksekusi tendangan tersebut selain itu juga tendangan penalti adalah suatu tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri. Tendangan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah di buat di tengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan, dengan jarak kira-kira 6 kaki dari garis gawang.

Walaupun dilihat memiliki kemungkinan besar tendangan akan menghasilkan gol, namun kenyataan menunjukkan adanya tendangan yang gagal, walaupun dilakukan oleh pemain bola terkenal sekalipun karena sangat membutuhkan teknik yang baik.

Umumnya tendangan dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang dalam sekali gerakan, namun terdapat beberapa pengecualian dimana pemain yang melakukan tendangan penalti menendang bola ke arah temannya sendiri untuk kemudian ditendang ke arah gawang.

Menurut Asmara Jaya (2008: 80) Tendangan penalti muntlak harus dikuasai oleh setiap pemain bola/ futsal, tidak terkecuali untuk penjaga gawang, dikarenakan tendangan penalti bisa memegang peranan penting dalam menentukan menang atau kalahnya suatu pertandingan. Jika tendangan penalti dilakukan dengan baik, maka kemungkinan terjadi gol semakin besar. Ada 2 tipe tendangan penalti yaitu: penempatan arah (*placer*) dan kekuatan tendangan (*blaster*).

Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian kemampuan tendangan penalti sangat ditentukan oleh kematangan dalam menguasai teknik dalam mengatasi berbagai kesulitan seperti melaksanakan tendangan penalti. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas serta kurangnya latihan teknik tendangan penalti mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan justru menurunnya kemampuan melaksanakan tendangan penalti.

Menurut Charlim, dkk (2011:4) futsal adalah singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa spanyol atau fitebol (Portugal/brazil) dan salon (prancis) olahraga ini membentuk seorang

pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan sempit permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama dengan pemain, dan kekompakan tim.

Futsal adalah suatu permainan sepak bola yang dimainkan oleh 5 orang berikut kiper di setiap timnya, dan di laksanakan di dalam ruangan yang berukuran panjang 25-42 m x lebar 15-25 m, garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah, tak ada tembok penghalang atau papan.

Dalam permainan futsal juga sangat di butuhkan fisik yang prima dan mental yang kuat serta inteligensi, keahlian teknik, dan yang terpenting yaitu total soccer yang berarti tidak adanya pembagian posisi ketika tendangan penalti. Hal ini mengandung arti bahwa latihan teknik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi berapa poin yang akan di dapatkan saat tendangan penalti .

Berdasarkan kondisi empiris ini, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “pengaruh latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti pada futsal siswa putra kelas V dan VI di SD Negeri 68 Kota Bengkulu”.



## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Hasil Tendangan penalti futsal siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu tidak tepat sasaran.
2. Teknik tendangan penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD 68 kota Bengkulu masih belum maksimal.
3. Kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD 68 kota Bengkulu belum terlatih.
4. Tidak pernah di berikan pengarahan latihan teknik *placer* terhadap tendangan penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu sehingga tidak memenuhi sasaran.
5. Belum diketahui ada atau tidaknya pengaruh latihan teknik *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu.

## **C. PEMBATASAN MASALAH**

Berpangkal dari identifikasi masalah yang telah diuraikan, dalam penelitian ini penulis mengemukakan pembatasan masalah hanya pada Pengaruh latihan teknik tendangan *placer* Terhadap Kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI di SD Negeri 68 Kota Bengkulu” yang akan dianalisis secara statistika menggunakan metode eksperimen.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Mengacu pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI di SD Negeri 68 Kota Bengkulu?
2. Bagaimanakah kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu ?

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Selaras dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu.
2. Mengetahui kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu.

## **F. MANFAAT PENELITIAN**

Manfaat yang diharapkan dapat dipetik dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi penulis, penelitian ini akan dapat mempertajam daya analisis dan pengalaman yang sangat berharga di masa mendatang.
  - b. Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang kemampuan tendangan penalti.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan tentang berbagai kekurangan yang ada dalam olahraga khususnya futsal, Bagi guru Penjaskes, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam meningkatkan prestasi futsal siswa putra kelas V dan VI SD 68 Kota Bengkulu.
  - b. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi diri untuk meningkatkan prestasi futsal .
  - c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan pembanding bagi penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian latihan teknik tendangan *placer***

Merupakan suatu latihan teknik tendangan penempatan arah (*Placer*) dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. karena lebih nyaman mengatur *accuracy* ketika menendang tendangan penalti. Hal ini sesuai dengan pendapat, Robert Koger (2007 : 124) Menendang penalti tidak harus keras dan sekuat tenaga , tetapi harus akurat oleh sebab itu penendang harus mengarahkan tendangannya ke sudut gawang sehingga penjaga gawang tidak bisa menebak arah tendangan dan tidak boleh bergerak sebelum bola di tendang. Oleh sebab itu, salah satu dasar bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola/futsal, dalam usaha meningkatkan mutu permainan yang lebih baik dan maksimal maka masalah teknik merupakan salah satu syarat yang menentukan keberhasilan seorang pemain, menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dari berbagai teknik yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) ke depan (biasa dilakukan pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-

macam tendangan salah satunya adalah tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman penalti.

Latihan teknik *placer* ini juga akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan. Latihan juga memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan, tidak dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 2 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 2 minggu,

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan. Menurut Sadoso (1990: 23) latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan.

b. Lamanya latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak di atur.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi.

d. Macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, *jogging*, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki.

e. Individualitas

Setiap individu mempunyai potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Selain potensi dan kemampuan yang berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, serta pola

makannya pun berbeda, sehingga akan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang dilakukannya. Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan tidak boleh disamaratakan.

f. Latihan harus progresif

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya.

## 2. Jenis – jenis teknik menendang penalti

a. Teknik menendang *blasting*

Adalah suatu teknik yang menggunakan *shoot power* atau kekuatan kaki.

b. Teknik menendang *placer*

Adalah suatu teknik yang menggunakan kaki bagian dalam untuk menempatkan arah bola ke gawang atau akurasi tendangan.

### **3. Kemampuan menendang penalti**

Kemampuan menendang penalti merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Kemampuan merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Seperti kemampuan menendang tersebut perlu dilatih terus menerus, sehingga dalam pelaksanaannya lebih maksimal dan tepat sasaran, oleh sebab itu kemampuan menendang penalti juga sangat wajib dimiliki oleh setiap pemain atau atlet khususnya cabang olahraga futsal karena suatu saat akan dibuktikan di lapangan, dengan demikian dapatlah diharapkan pula bahwa para atlet sedikit demi sedikit dapat dikembangkan sehingga akan berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti.

### **4. Tendangan Penalty**

#### **a. Pengertian Tendangan Penalty**

Tendangan pinalti adalah suatu tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri. Tendangan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah di buat di tengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan, dengan jarak kira-kira 6 kaki dari garis gawang.



Walaupun dilihat memiliki kemungkinan besar tendangan akan menghasilkan gol, namun sejarah menunjukkan adanya tendangan yang gagal, walaupun dilakukan oleh pemain bola terkenal sekalipun karena sangat membutuhkan teknik yang baik.

Umumnya tendangan dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang dalam sekali gerakan, namun terdapat beberapa pengecualian dimana pemain yang melakukan tendangan penalti menendang bola ke arah temannya sendiri untuk kemudian ditendang ke arah gawang beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pemain dalam melakukan tendangan penalti yaitu :

- 1) Putuskan lebih dahulu kearah mana bola akan ditendang dan janganlah mengubah pikiran anda pada saat berlari menghampiri bola.
- 2) Buatlah kepala menunduk dan berat badan seimbang disaat melakukan tendangan penalti.
- 3) Tetaplah siaga dan waspada setelah melakukan tendangan penalti untuk mengambil kesempatan kedua setelah berhasil digagalkan penjaga gawang.
- 4) Tenangkan pikiran dan tetap percaya diri.

b. Teknik menendang penalti

- 1) Kaki tumpu

Diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, letak kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran diletakkan

sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari.

2) Kaki yang menendang

Diangkat kebelakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.

3) Sikap Badan

Badan berada di atas bola, pada waktu menendang bola sedikit condong ke depan dan kedua lengan sedikit terbuka ke samping untuk menjaga keseimbangan badan.

4) Pandangan mata

Pandangan mata pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.

5) Bagian bola yang di tendang

Bagian dalam kaki yang menendang mengenai bagian tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.

## **5. Permainan futsal**

a. Pengertian permainan futsal

Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *Futbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “Sepak Bola dalam Ruangan”.

Futsal adalah suatu permainan sepak bola yang dimainkan oleh 5 orang berikut kiper di setiap timnya, dan dilaksanakan di dalam ruangan yang sederhana dan tertutup, Menurut Charlim dkk (2011:8) futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *fitebol* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan sempit permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama dengan pemain, dan kekompakan tim.

Menurut FIFA, asal mula Futsal ini mulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Pertama Futsal ini diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Hujan yang sering mengguyur Montevideo membuatnya kesal, karena rencana yang ia susun jadi berantakan karena lapangan yang tergenang air. Lalu Ceriani memindahkan latihan ke dalam ruangan. Pertama ia tetap menggunakan jumlah pemain 11 orang, namun karena lapangan yang sempit, ia memutuskan untuk mengurangi jumlah pemain menjadi 5 orang tiap tim, termasuk penjaga gawang. Ternyata latihan di dalam ruangan itu sangatlah efektif dan atraktif. Sehingga mampu menarik minat banyak masyarakat Montevideo. Lalu banyak penggemar bola di kota itu yang mencoba permainan baru ini, dan jadilah Futsal olahraga

yang digandrungi masyarakat luas. Di tahun 1974 diadakan pertemuan perwakilan futsal dari berbagai negara. Pertemuan di Sao Paulo itu menginspirasi dibentuknya FIFUSA (*The Federacao Internationale de Futebol de Salao / Federasi Futsal AS*) sebagai organisasi resmi yang mewadahi futsal. FIFUSA saat itu menunjuk Joao Havelange sebagai ketua umum. Setelah eksistensinya FIFUSA ini futsal semakin cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia.

Futsal adalah cabang dari olahraga bola besar dan sebagai bagian dari mata rantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tapi bila dikelompokkan maka olahraga futsal termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan.

Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa permainan futsal merupakan suatu olahraga yang membutuhkan anggota sebanyak 5 orang dan pelaksanaannya di dalam ruangan.

b. Lapangan permainan

1. Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m

- 1) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis
- 2) gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan;  
3 m
- 3) lingkaran tengah: tak ada tembok penghalang atau papa
- 4) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos

- 5) Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
- 6) Garis penalti kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang
- 7) Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m
- 8) Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif.

## 2. Bola

- 1) Ukuran : 4
- 2) Keliling : 62-64 cm
- 3) Berat : 400-440 gram
- 4) Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)

## 3. Jumlah pemain (per tim)

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan: 2 (tidak termasuk cedera)
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7
- 4) Jumlah wasit: 2
- 5) Jumlah hakim garis: 0
- 6) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas

7) Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja: pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

4. Perlengkapan pemain

- 1) Kaos bernomor
- 2) Celana pendek
- 3) Kaos kaki
- 4) Pelindung lutut
- 5) Alas kaki bersolkan karet.

5. Lama permainan

- 1) Lama normal: 2×20 menit
- 2) Lama istirahat: 10 menit
- 3) Lama perpanjangan waktu: 2×10 menit (bila hasil masihimbang setelah 2×20 menit waktu normal)
- 4) Ada adu penalti (maksimal 3 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
- 5) *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

### c. Kemampuan Teknik Dan Taktik Bermain Futsal

Ada enam faktor yang dapat membantu pemain mengembangkan kemampuan teknik dan taktik bermain bola dengan baik.

#### 1. Inteligensi

Futsal merupakan suatu permainan yang mengalir begitu saja tanpa adanya persiapan khusus. Artinya, seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan .Futsal merupakan medium ideal untuk mengembangkan inteligensi sepak bola.

#### 2. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skill*) dibanding dengan fisik. Penguasaan bola saat menerima dan mengoper serta perubahan gerakan tubuh akan sangat berguna saat bermain bola di luar lapangan. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepak bola konvensional.

#### 3. Permainan Cepat

Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain. Ini akan membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim.

#### 4. *Total Soccer*

Tidak ada pembagian posisi, tapi seluruh pemain saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepak bola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan.

#### 5. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan futsal kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah banyak yang dapat dicetak atau dihasilkan oleh pemain berbeda.

#### 6. Kemampuan Kiper

Kiper berperan aktif dan tidak hanya terpaku dibawah mistar gawang. Kiper perlu belajar memainkan bola, menjaga gawang, dan memerhatikan dengan seksama arah bola dari pojok dan mereka harus tahu juga cara berpartisipasi dalam menyerang sebagai pemain kelima.

### **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Ibrah Fastabiqi Bawana Mukti dalam judul “Efektifitas tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS UNNES tahun 2013”, populasi penelitian



adalah semua atlet klub PS UNNES yang berjumlah 30 pemain. Dan diperoleh hasil ada perbedaan yang signifikan berdasarkan perkenaan menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam diantaranya adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan punggung kaki.

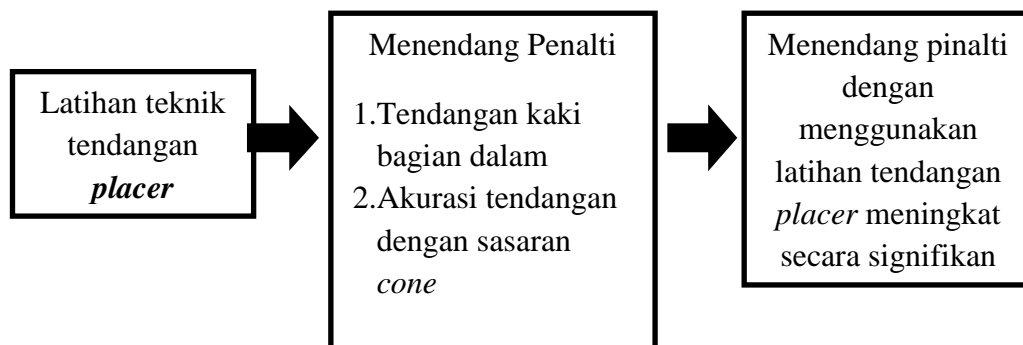
Berdasarkan hasil penelitian pada responden dengan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam diperoleh hasil sebanyak 8 responden (26,27%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 22 responden (73,33%) termasuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada responden dalam kategori rendah.

### **C. Kerangka Berpikir**

Teknik tendangan *placer* dalam olahraga futsal adalah untuk meningkatkan akurasi tendangan, penempatan arah bola, selain itu juga menyiapkan menghadapi berbagai situasi dalam bermain futsal secara efektif dan efisien, yang akhirnya teknik *placer* ini melekat selama waktu tertentu. agar latihan berhasil oleh sebab itu harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan teknik tendangan *placer* sangat berpengaruh terhadap kemampuan menendang, sehingga sangat efektif dan akurat, dalam ketepatan menendangan penalti.

## Bagan 2.1 Kerangka Berpikir



### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan prediksi mengenai kemungkinan hasil dari suatu penelitian, Riduwan (2011: 37) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang di ajukan peneliti yang kebenarannya perlu di uji melalui data empirik yang terkumpul atau penelitian ilmiah hipotesis yang di ajukan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. **Ho:** Tidak ada pengaruh perbedaan latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan kelas VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu.
- b. **Ha:** Ada pengaruh yang signifikan latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan kelas VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen (*exsperimental research*) yaitu merupakan suatu metode pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, yaitu memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab-akibat dalam Sukmadinata (2011: 194). Di samping itu, penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen kuasi (*quasi ekperimental*) atau dapat di sebut juga ekperimen semu hal ini dikarenakan oleh suatu hal , sehingga proses penelitian dapat dilakukan.

Metode eksperimen digunakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal dengan cara latihan teknik tendangan *placer* kepada kelompok yang diberikan perlakuan (*eksperimental*) kemudian membandingkan dengan kelompok yang tidak di berikan perlakuan (*kontrol*).

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat

Tempat Penelitian di lakukan pada kelas V dan VI futsal siswa putra di SD Negeri 68 Kota Bengkulu.

### 2. Waktu

Pelaksanaan penelitian ini yaitu pada waktu pagi hari penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan Maret sampai bulan April 2014 dengan setiap minggunya terdapat 3x pertemuan dari setiap pertemuan memerlukan waktu kurang lebih 30 hingga 60 menit.

## **C. Populasi, Sampel**

### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajarinya, kemudian di tarik kesimpulannya. Maka, populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 64 orang SD Negeri 68 kota Bengkulu yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

### 2. Sampel

Arikunto (dalam Riduwan, 2011: 11) menyatakan bahwa: sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang

di teliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang di ambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampelnya adalah 40 siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu karena ini di anggap telah mewakili seluruh populasi, Mengingat keterbatasan peneliti oleh sebab itu pengambilan sampelnya menggunakan teknik *random sampling*, dengan cara direnking sebanyak 40 orang siswa putra.

Alasan pengambilan tehnik sampel ini dengan menggunakan teknik *random sampling* adalah karena tujuan yang ingin akan diteliti adalah pengaruh latihan teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan menendang penalti futsal pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu

#### **D. Variabel Penelitian**

Sugioyono (2009: 39) menjelaskan bahwa, “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di teliti dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan dalam penelitian ini yang menjadi variabel nya adalah:

1. Variabel bebas X: Latihan Teknik Tendangan *Placer*
2. Variabel Terikat Y: Kemampuan Menendang penalti

## E. Rancangan Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka digunakan metode eksperimen (*quasi ekperimental*) yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa putra berupa tes awal treatment atau latihan – latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat perbedaan dari pemberian kegiatan atau latihan yang berbeda pada dua kelompok eksperimen.

Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang dapat mengganggu (Arikunto, 2009: 4). Dari kedua kelompok tersebut berangkat dari titik yang sama, kelompok eksperimen diberi latihan teknik tendangan *placer* di jam sekolah sedangkan kelompok kontrol tidak diberi latihan akan tetapi tetap di kontrol. Untuk lebih jelas rancangan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 3**

**Rancangan penelitian**

<b>Kelompok</b>	<b>Tes Awal (pre-test)</b>	<b>Treatment</b>	<b>Tes Akhir (Post-Test)</b>
Kelompok Eksperimen	Tendangan penalti	1. <i>Placer</i> (tendangan dengan kaki bagian dalam) 2. Akurasi tendangan dengan sasaran <i>cone</i> .	Tendangan penalti
Kelompok Kontrol	Tendangan penalti	Tidak ada latihan	Tendangan penalti

## 1. Persiapan alat dan perlengkapan

Latihan teknik tendangan *placer* dapat diukur melalui tes dengan petugas tes terdiri dari, pencatatan hasil, pemanggil urutan alat dan fasilitas yang digunakan untuk melakukan tes tersebut meliputi:

- 1) gawang,
- 2) bola,
- 3) tali rapia,
- 4) papan skor.
- 5) pluit
- 6) lapangan futsal
- 7) *cone*

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga tahapan yaitu pelaksanaan tes awal yaitu latihan teknik tendangan *placer*, pemberian perlakuan, pelaksanaan tes akhir berupa kemampuan menendang penalti.

## **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan hipotesis dalam penelitian, maka pengumpulan data dilakukan dengan tes kemampuan menendangan penalti.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpul data. Benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpul data. Menurut Riduwan (2011: 69) instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan di gunakan oleh peneliti dalam kegiatannya pengumpulan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrument ini juga dapat diartikan sebagai alat bantu sarana yang dapat di wujudkan dalam benda, contohnya: di undi, angket, daftar cocok, skala, pedoman wawancara, lembar pengamatan atau perengkingan, penduan pengamatan, dan lain sebagainya.

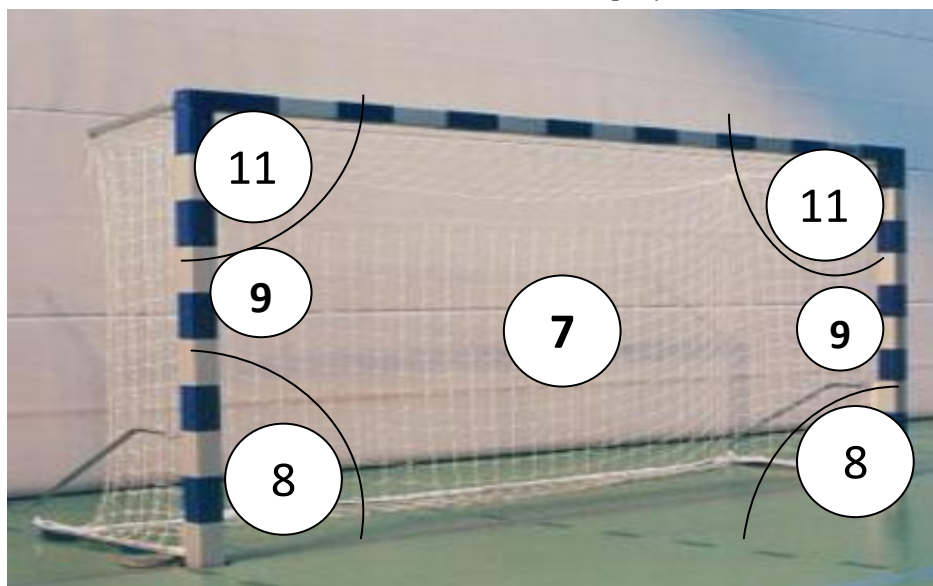
Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menendangan penalti. Pelaksanaan instrumen ini semua sampel melakukan tes tendangan penalti. pelaksanaannya adalah sebagai berikut: tes berada titik putih atau titik tendangan penalti. Kemudian menendang bola ke arah sasaran (gawang). Tes tersebut dilakukan sebanyak 2 kali, setiap tembakan yang sah adalah bola masuk sasaran ke dalam gawang yang sudah diberi nomor sesuai ketentuan sedangkan bola yang tidak sah adalah yang tidak masuk atau melenceng dan mendapat nilai lima atau nilai terendah.

Penelitian ini menggunakan tes yaitu menendang bola ke sasaran dalam gawang. Lebar Gawang berukuran 3 meter dan tinggi 2



meter dibagi menjadi enam bagian bidang sasaran diberi nilai, sisi kiri dan kanan gawang di beri nilai 11, sisi bawah gawang diberi nilai 8, sisi kiri kanan tiang diberi nilai 9, dan tengah-tengah gawang di beri nilai 7, dan jarak menendang dari titik tendangan penalti atau titik putih yang sudah di tentukan.

Gambar 3.1 Tes *siem ployer*



(Sukatamsi, 1984: 253- 268 )

Sebelum mendapatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diadakan proses pengambilan data awal dengan cara di rengking dari yang tertinggi sampai terendah kemudian di pasangkan dengan tujuan adalah untuk mengetahui yang akan dijadikan sampel, pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Dari kelas V dan VI putra di undi untuk menentukan kelompok.
- b. Kedua kelompok tersebut melaksanakan tendangan penalti

c. Dari hasil tes kemampuan menendang penalti tersebut direngking dari yang skor tertinggi dan yang terendah kemudian dipasangkan dijadikan 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan latihan teknik tendangan *placer* sebanyak 3 kali dalam seminggu. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan latihan teknik tendangan *placer* tetapi tetap dikontrol. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur seberapa maksimal kemampuan menendang penalti setelah diberikan latihan teknik tendangan *placer* selama tiga kali dalam seminggu. Mengingat yang dijadikan sampel adalah siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 68 Kota Bengkulu maka cukup efektif untuk dilatih di sekolahnya sendiri.

## **G. Validitas dan Reabilitas instrumen**

### **1. Uji validitas**

Menurut Sugiyono (2012: 173) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid berarti alat yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah memiliki validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas instrumen merupakan prosedur pengujian untuk melihat apakah pertanyaan atau

pernyataan yang digunakan dalam kuesioner dapat mengukur dengan cermat atau tidak. Dalam uji validitas ini digunakan rumus korelasi product moment. Rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut :

$$r = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:      r            = Angka indeks korelasi “r” *product moment*  
                           N            = Jumlah individu dalam sampel  
                            $\Sigma X$         = skor butir variabel X  
                            $\Sigma Y$         = skor total variabel Y  
                            $\Sigma XY$        = Jumlah perkalian antara skor X dan skor Y  
                            $\Sigma X^2$        = Jumlah skor kuadrat variabel X  
                            $\Sigma Y^2$        = Jumlah skor kuadrat variabel Y

(Arikunto, 2010: 171)

Harga  $r_{hitung}$  ditemukan, kemudian dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  untuk mengetahui butir yang valid dan tidak valid. Jika  $r_{hitung}$  sama dengan atau lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% maka item valid. Sebaliknya, jika  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka item tidak valid.

## 2. Uji Reabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik, (Arikunto, 2010: 178). Dalam penelitian ini uji reabilitas diperoleh dengan cara

menganalisis data dari satu kali pengetesan. Uji reliabilitas dilakukan

dengan rumus Alpha, sebagai berikut:  $r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right]$

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas instrument

$k$  = banyaknya butir pernyataan

$\sum S_i$  = jumlah varians skor tiap-tiap item

$S_t$  = varians total

Dengan kriteria :

Jika  $r_{11} \geq r_{\text{tabel}}$ , maka reabel

Jika  $r_{11} \leq r_{\text{tabel}}$ , maka tidak reabel (Riduwan, 2011: 115)

### 3. Uji reabilitas tes dan validitas tes teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan tendangan penalti

Sebelum melakukan penelitian peneliti sudah melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap instrumen yang akan dipakai dalam pelaksanaan tes teknik tendangan *placer* terhadap kemampuan tendangan penalti. Setelah dilakukan uji coba tes teknik tendangan *placer* dan kemampuan tendangan penalti, maka didapatkan hasil perhitungan tes sebesar **0,71** dan validitas tes sebesar **0,60**, Maka instrument ini bisa di gunakan perhitungan terlampir (lampiran 6 dan lampiran 7).

## H. Teknik Analisis Data

Dalam mengolah data hasil penelitian digunakan analisis statistik *uji-t* dimana *uji-t* harus memenuhi data berdistribusi normal dan variansnya berdistribusi homogen.

### 1. Uji Syarat Normalitas

Merupakan pengujian populasi yang diukur mempunyai ciri distribusi normal dalam pengujian normalitas dilambangkan dengan *chi-kuadrat* ( $X^2$ ).

### 2. Uji Syarat Homogenitas

Digunakan dalam menguji kesamaan atau kesesuaian dari dua pihak dalam Nurhasan (2001:36) dalam penelitian ini, sangat perlu di lakukan pengujian homogenitas varian agar dapat dilakukan uji t-tes dalam Sugiyono(2003:136) rumus yang di gunakan dalam pengujian homogenitas yaitu dengan menggunakan rumus uji F:

$$F = \frac{\text{varian}_{\text{terbesar}}(S_i^2)}{\text{varian}_{\text{terkecil}}(S_i^2)}$$

Keterangan:

F = Homogenitas

$(S_i^2)$  = Varian terbesar

$(S_i^2)$  = varian terkecil

### 3. Uji-t

Yaitu pengujian yang digunakan untuk menguji perbedaan. Rumus t-test yang digunakan adalah rumus dari sudjana (2005: 239)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Sumber: Sujana (2005: 239)Keterangan:

t : Nilai perbedaan

$\bar{X}_1$  : Nilai rata-rata tes akhir kelompok eksperimen

$\bar{X}_2$  : Nilai rata-rata tes akhir kelompok control

$S^2$  : Nilai Variansi Kelompok

n : jumlah sampel