

**PERBANDINGAN EFEK LATIHAN TENDANGAN BOLA BERGERAK DAN
TETAP TERHADAP HASIL TENDANGAN KE ARAH GAWANG PADA
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) CONDRMOWO KETANGGI**

Pandu Panata Dwi Cahya¹, Agam Akhmad Syaokani²

^{1,2} Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

1A810200053@student.ums.ac.id, [2 aas622@ums.ac.id](mailto:aas622@ums.ac.id)

ABSTRACT

Sports are very important for human body health, one of the most popular sports among the Indonesian people is football. Football in Indonesia has developed significantly throughout the country, many football enthusiasts train in this game from an early age, as seen in several regions. One of the developments in football can be seen from the existence of Football Schools in Indonesia, one of which is the Condomowo Ketanggi Football School. One of the movements or exercises that are often performed is kicking towards the goal, which aligns with the objective of this game, which is to score as many goals as possible against the opponent's goal. Therefore, training in kicking the ball towards the goal is conducted. In this study, two types of kicking exercises are carried out, namely moving ball kicks and stationary ball kicks. The aim is to train each player's ability to score. From the results of the experiments and research conducted, the training implemented on the SSB Condomowo Ketanggi students has shown a very significant improvement, making this training very good for enhancing the kicking skills of soccer players. This significant improvement is indicated by the T-Test results with a significance value of < 0.5

Keywords: Soccer, Ball Kick to Goal, Test T

ABSTRAK

Olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia, salah satu olahraga yang banyak digemari oleh Masyarakat Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola di Indonesia sangatlah berkembang diseluruh penjuru Indonesia, banyak pecinta sepak bola akan melatih permainan ini sejak dini, hal ini seperti yang dilakukan beberapa wilayah. Salah satu perkembangan sepak bola dapat dilihat dari adanya Sekolah Sepak Bola yang ada di wilayah Indonesia salah satunya adalah Sekolah Sepak Bola Condomowo Ketanggi. Salah satu Gerakan atau Latihan yang sering dilakukan adalah tendangan kearah gawang hal ni sesuai dengan tujuan permainan ini adalah mencetak scor ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sehingga dilakukan Latihan tendangan bola kea rah gawang. Dalam penelitian ini dilakukan dengan dua Latihan tendangan yaitu Latihan tendangan bola bergerak dan tendangan bola diam. Hal ini tujuannya adalah untuk melatih kemampuan setiap pemain dalam mencetak skor. Dari hasil percobaan dan penelitian yang dilakukan Latihan yang diterapkan pada siswa SSB Condomowo Ketanggi ini memiliki

peningkatan yang sangat signifikan, sehingga Latihan ini sangat baik untuk diterapkan dalam meningkatkan kemampuan tendangan pemain sepak bola. Peningkatan secara signifikan ini ditunjukkan dengan hasil Uji T dengan hasil sig < 0,5

Kata Kunci: Sepak bola, tendangan bola ke gawang, Uji T

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting yang berperan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani manusia (Jatmiko & Syaukani, 2023). Namun pada kenyataannya, saat ini olahraga mulai diabaikan oleh sebagian masyarakat. Banyak orang lebih memprioritaskan pekerjaan dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Padahal olahraga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya produktivitas kerja seseorang (Jatmiko & Syaukani, 2023). Akan tetapi, masih terdapat anggapan di masyarakat bahwa kegiatan olahraga hanya membuang waktu, menimbulkan kelelahan, bahkan dianggap dapat mengganggu prestasi belajar siswa. Akibatnya, tidak sedikit orang tua maupun guru yang membatasi siswa dalam melakukan kegiatan olahraga (Setiyawan, 2017).

Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan individu maupun kerja sama tim yang melibatkan aktivitas gerak dan teknik keterampilan yang didukung kondisi fisik yang baik (Prayoga et al., 2025). Selain itu, permainan sepak bola juga membutuhkan strategi dan taktik yang direncanakan melalui program latihan yang disesuaikan dengan usia atlet (Afifudin & Noordia, 2022). Menurut (Eric, 2001), sepak bola merupakan permainan yang mengandung unsur gerak yang kompleks sehingga pemain harus menguasai berbagai teknik dasar agar dapat bermain dengan baik, selain didukung oleh kondisi fisik dan kesiapan mental yang optimal.

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik. Menurut Kenniadi et al., (2021),

teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi passing dan receiving (mengumpan dan menerima bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), serta ball control dan turning (mengontrol dan memutar bola). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah teknik menendang bola atau shooting.

Teknik tendangan ke arah gawang memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak gol. Menurut (Kristina, 2018), semakin sering suatu tim melakukan tendangan ke arah gawang, maka peluang untuk mencetak gol akan semakin besar. Sebaliknya, tim yang memiliki kerja sama yang baik tetapi jarang melakukan tendangan ke gawang akan kesulitan untuk memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, kemampuan melakukan tendangan ke arah gawang perlu dilatih secara sistematis, terprogram, dan berkelanjutan. Dalam proses latihan tersebut diperlukan metode latihan yang tepat agar keterampilan pemain dapat berkembang secara optimal. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah latihan dengan

sasaran tetap maupun sasaran bergerak.

Pembinaan olahraga untuk meningkatkan prestasi sepak bola membutuhkan proses yang panjang, terprogram, dan dimulai sejak usia dini. Pembinaan tersebut memerlukan wadah atau organisasi yang mampu mengembangkan potensi pemain secara optimal. Selain itu, keberhasilan pembinaan juga dipengaruhi oleh ketersediaan sarana dan prasarana, metode latihan yang tepat, serta manajemen program latihan yang baik (Cahndra & Kurniawan, 2020). Salah satu bentuk pembinaan sepak bola usia dini yang berkembang di Indonesia adalah Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan wadah pembinaan pemain usia dini yang berperan penting dalam pengembangan bakat dan minat anak dalam bidang sepak bola (Gutawa & Kafrawi, 2022). SSB tidak hanya berfungsi sebagai tempat latihan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, sikap, serta perilaku positif bagi para pemain. Melalui SSB diharapkan dapat lahir pemain-pemain berbakat yang mampu meningkatkan prestasi sepak

bola di tingkat daerah maupun nasional.

Salah satu SSB yang berada di Kabupaten Rembang adalah Sekolah Sepak Bola Condromowo Ketanggi. SSB Condromowo Ketanggi memiliki visi dan misi untuk mencetak pemain sepak bola sejak usia dini serta memberikan wadah bagi anak-anak dalam mengembangkan bakat dan minat mereka di bidang olahraga sepak bola. Selain itu, SSB ini juga bertujuan untuk meminimalkan kenakalan remaja serta meningkatkan prestasi sepak bola di Kabupaten Rembang.

Meskipun demikian, prestasi SSB Condromowo Ketanggi masih berada di bawah beberapa SSB lainnya di Kabupaten Rembang, seperti SSB Asybar Kelurahan Sidowayah dan SSB Bintang FC dari Desa Pasar Banggi. Kedua SSB tersebut berhasil meraih juara dalam ajang MILO National Championship kategori usia 11 tahun dan 13 tahun yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 2023. Kompetisi tersebut diikuti oleh 52 tim dari berbagai daerah di Indonesia seperti Jambi, Palembang, Lampung, DKI Jakarta, Bekasi, Bandung, Sukabumi, Jawa Timur,

Jawa Tengah, Kalimantan, dan Sulawesi (rembangkab.go.id).

Tidak diikutsertakannya SSB Condromowo Ketanggi dalam ajang tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi performa tim. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi adalah metode latihan yang digunakan, khususnya dalam latihan tendangan ke arah gawang. Kemampuan melakukan tendangan ke arah gawang merupakan salah satu keterampilan penting dalam permainan sepak bola karena berhubungan langsung dengan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan pemain.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dan membandingkan pengaruh latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap terhadap hasil tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Condromowo Ketanggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan tendangan pemain serta dapat

menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat dan terarah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test dan post-test group design*, yaitu desain penelitian yang melakukan pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan (Arikunto, 2013).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan tendangan bola bergerak (X1) dan latihan tendangan bola tetap (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan melakukan tendangan ke arah gawang (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SSB

Condromowo Ketanggi. Sampel penelitian berjumlah 20 orang pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi tendangan ke arah gawang, yaitu dengan menendang bola ke arah sasaran dari jarak 16,5 meter sebanyak lima kali kesempatan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah keberhasilan tendangan yang mengenai sasaran. Instrumen tes ini memiliki validitas sebesar 0,53 dan reliabilitas sebesar 0,368.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *pre-test*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *post-test*. Pada tahap *pre-test*, seluruh sampel melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal tendangan ke arah gawang. Selanjutnya sampel diberikan perlakuan berupa latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap dengan jarak 15 meter dari gawang. Setelah perlakuan diberikan, dilakukan *post-test* dengan prosedur

yang sama seperti *pre-test* untuk mengetahui peningkatan kemampuan tendangan ke arah gawang.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan *Levene test* untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh perlakuan sebelum dan sesudah latihan, serta *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap terhadap hasil tendangan ke arah gawang dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 20 siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Condromowo Ketanggi sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap terhadap

kemampuan tendangan ke arah gawang.

Table 1 deskripsi hasil

Test	N	MIN	MAX	MEAN
<i>Pre-test</i> bola bergerak	20	13.00	23.00	17.7500
<i>Pre-test</i> bola diam	20	11.00	21.00	14.600
<i>Pre-test</i> bola bergerak	20	21.00	33.00	27.3000
<i>Post-test</i> bola diam	20	23.00	31.00	27.9000

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil tendangan ke arah gawang mengalami peningkatan setelah diberikan latihan. Nilai rata-rata *pre-test* tendangan bola bergerak sebesar 17,75 meningkat menjadi 27,30 pada *post-test*. Sementara itu nilai rata-rata *pre-test* tendangan bola diam sebesar 14,60 meningkat menjadi 27,90 pada *post-test*.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal.

Table 2 Uji Normalitas

Test	N	Sig.
Pre-test bola bergerak	20	0.291
Pre-test bola diam	20	0.068
Post-test bola bergerak	20	0.162
Post-test bola diam	20	0.063

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2 diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik selanjutnya.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama.

Table 3 Uji Homogenitas

Test	N	Levne Statistic	Sig.
Based on mean	20	.552	.649

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,649 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan sebelum dan sesudah perlakuan.

Table 4 Uji Hipotesis

Variabel	Mean Pre	Mean Post	t	Sig.
Bola bergerak	17.75	27.30	-8.906	0.0000
Bola diam	14.60	27.90	- 19.422	0.000

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai *Sig (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola diam terhadap hasil tendangan ke arah gawang..

Tabel Independent Sample T-Test

Digunakan untuk melihat perbedaan pengaruh antara dua latihan.

Table 5. Uji Perbedaan Pengaruh Latihan

Variabel	t	Sig.
Bola bergerak	-11.048	0.000
Bola diam	-19.306	0.000

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa nilai *Sig* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap terhadap hasil tendangan ke arah gawang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan ke arah gawang pada siswa SSB Condromowo Ketanggi. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata hasil tendangan antara pre-test dan post-test pada kedua jenis latihan.

Latihan tendangan bola bergerak memberikan peningkatan dari rata-rata 17,75 menjadi 27,30, sedangkan latihan tendangan bola tetap meningkat dari 14,60 menjadi 27,90. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram dapat meningkatkan kemampuan teknik

dasar pemain, khususnya dalam melakukan tendangan ke arah gawang.

Latihan tendangan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain. Melalui latihan yang berulang dan terstruktur, pemain dapat meningkatkan ketepatan, kekuatan, serta koordinasi gerakan dalam melakukan tendangan ke arah gawang. Selain itu, latihan dengan variasi metode seperti bola bergerak dan bola tetap dapat membantu pemain menyesuaikan diri dengan berbagai situasi permainan yang terjadi di lapangan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola tetap terhadap hasil tendangan ke arah gawang. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan teknik pemain, sehingga pelatih perlu mempertimbangkan penggunaan berbagai metode latihan untuk mengoptimalkan kemampuan pemain.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 20 siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Condromowo Ketanggi, dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan bola bergerak dan latihan tendangan bola diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tendangan ke arah gawang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah diberikan latihan. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan tendangan pemain. Oleh karena itu, latihan tendangan bola bergerak dan bola diam dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke arah gawang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta variasi metode latihan yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6th dengan panduan sebagai berikut :

Buku :

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Eric, C. B. (2001). *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Pionir jaya.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Jurnal :

- Afifudin, M., & Noordia, A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Tuban. *Kesehatan Olahraga, 10*, 223–228.
- Cahndra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya dan Sekolah Sepak Bola Udhhata*. 1, 27–34.
- Gutawa, W. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*, 183–190.
- Jatmiko, A. B., & Syaukani, A. A. (2023). *Survei tingkat kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket rookie*. 6(1), 119–135. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7823>
- Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, H. (2021). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau*. 2, 21–30.
- Kristina, P. C. (2018). *Hubugnan*

*Keseimbangan dan Power Otot
Tungkai Dengan Hasil
Tendangan Pinalti Pada
Permainan Sepak Bola Siswa
Sekolah Menengah Pertama.
292–298.*

Prayoga, B. D., Bawono, M. N., &
Susanto, I. H. (2025). *Analisis
Komponen Kondisi Fisik Pemain
Sepak Bola UNESA FC
Berdasarkan Posisi Bermain
Pada Masa Pra Kompetisi Liga 4
Jawa Timur Musim 2024 – 2025.*
9.

Setiyawan. (2017). *Visi Pendidikan
Jasmani dan Olahraga.* 3(1), 74–
86.