

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN MEMANTULKAN BOLA  
VOLI DAN BOLA TENIS KE TEMBOK UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN MENANGKAP BOLA PENJAGA GAWANG  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS  
7 SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG**

**(SKRIPSI)**

**Oleh**

**MUHAMMAD CHANDRA KURNIAWAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN MEMANTULKAN BOLA VOLI DAN BOLA TENIS KE TEMBOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENANGKAP BOLA PENJAGA GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS 7 SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**MUHAMMAD CHANDRA KURNIAWAN**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan memantulkan bola voli ke tembok dan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang dalam permainan sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen.

Hasil analisis data dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperiment 1 memantulkan bola voli ke tembok 6,7 dan eksperiment 2 memantulkan bola tenis ke tembok 6,9 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperiment 1 memantulkan bola voli ke tembok 7,4, sedangkan pada eksperiment 2 memantulkan bola tenis ke tembok 7,7.

Kata Kunci: memantulkan bola tenis, memantulkan bola voli, menangkap bola

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARATIVE EFFECT OF PRACTICE BOUNCING VOLLEYBALL AND TENNIS BALL AGAINST THE WALL TO IMPROVE THE SKILLS OF CATCHING THE GOAL KEEPER BALL IN A SOCCER GAME ON 7<sup>T</sup> GRADE JUNIOR HIGH SCHOOL WIYATAMA BANDAR LAMPUNG**

**By**

**MUHAMMAD CHANDRA KURNIAWAN**

The purpose of this study was to determine how much influence the practice of bouncing volleyball on the wall and bouncing tennis ball against the wall on the ability to catch the ball in the goalkeeper in a game of football. The method used in this research is experiment. The results of data analysis of the average number obtained from the results of pretest experiment 1 bounce volleyball to wall 6.7 and experiment 2 bounce tennis ball to wall 6.9 and get the posttest results from experiment 1 bounce volleyball to wall 7, 4, while in experiment 2 bounce the tennis ball against the wall 7.7.

**Keyword:** ball catching skills, tennis ball, reflect volleyball

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN MEMANTULKAN BOLA  
VOLI DAN BOLA TENIS KE TEMBOK UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN MENANGKAP BOLA PENJAGA GAWANG  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS  
7 SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**MUHAMMAD CHANDRA KURNIAWAN**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi

: **PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN  
MEMANTULKAN BOLA VOLI DAN BOLA  
TENIS KE TEMBOK UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
MENANGKAP BOLA PENJAGA  
GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAK  
BOLA PADA SISWA KELAS 7 SMP  
WIYATAMA BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: *Muhammad Chandra Kurniawan*

No. Pokok Mahasiswa

: 1513051086

Program Studi

: S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

*[Signature]*  
**Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**  
NIP 196012311988031018

*[Signature]*  
**Ardian Cahyadi, M.Pd.**  
NIP 199106142019031014

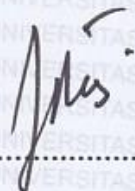
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan,

*[Signature]*  
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP 19760808 200912 1 001

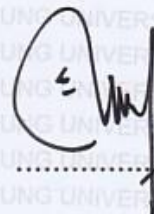
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**


**Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**



**Sekretaris : Ardian Cahyadi, M.Pd.**



**Penguji  
Bukan Pembimbing : Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP 19620804 198905 1 001



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 17 Oktober 2019**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Chandra Kurniawan

NPM : 1513051086

Program Studi : S-1 PENJASKESREK

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Perbandingan Latihan Memantulkan Bola Voli Dan Bola Tenis Ke Tembok Untuk Meningkatkan Keterampilan Menangkap Bola Penjaga Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 17 Oktober 2019



embuat pernyataan

Muhammad Chandra Kurniawan  
NPM 1513051086

## **RIWAYAT HIDUP**



Muhammad Chandra Kurniawan lahir di Bukit Kemuning Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung pada 20 Desember 1997. Peneliti merupakan anak ke empat dari empat bersaudara dari pasangan Alm. Bapak Syamsi Chairudin dan Ibu Mascik.

Peneliti menempuh pendidikan formal pertama kali di SD Negeri 1 Bukit Kemuning, yang selesai pada tahun 2009. Peneliti menyelesaikan pendidikan lanjutan di SMP Negeri1 Bukit Kemuning pada tahun 2012. Pendidikan menengah atas peneliti selesai di SMA Negeri 1 Bukit Kemuning pada tahun 2015. Selanjutnya pada tahun 2015 peneliti diterima sebagai mahasiswa S1-Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Tahun 2018, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di desa Nampirejo, Kecamatan Batang hari, Kabupaten Lampung Timur.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.



## **MOTTO**

*“Yakjnlah Pada Diri Sendiri dan Usahamu, Karna Hanya Diri Sendirimu Lah Yang  
Dapat Memabawa Mu Ke Tempat Yang Kamu Tuju.”*

*(Penulis)*

*“Ber-Olahragalah, Karena Olahraga Merupakan Salah Satu Komposisi Yang  
Mendukung Kehidupan Lebih Baik”*

*(Penulis)*

*“Hidup Jangan Pernah Berhenti untuk Belajar, Saat Anda Berhenti Belajar Maka  
Anda Berhenti Untuk Hidup”*

*(Penulis)*

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmaanirrahiim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Almarhum Bapak ku Syamsi Chairudin dan Ibu ku Mascik, Tercinta.  
Yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang dan setiap tetesan air mata di saat kalian panjatkan do'a pada Nya dalam sujud mu untuk keberhasilan ku.  
Terima kasih banyak untuk setiap tetes keringat jerih payah mu untuk memberiku segala yang ku butuhkan dari aku lahir sampai sekarang.  
Aku akan membuat kalian bangga dan bahagia selalu.  
Aamiin Yaa Rabbal A'laamiin.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

## SANWACANA

*Assalamualaikum, Wr. Wb.*

Puji syukur saya hantur kan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Perbandingan Latihan Memantulkan Bola Voli Dan Bola Tennis Ke Tembok Untuk Meningkatkan Keterampilan Menangkap Bola Penjaga Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas 7 SMP Wiyatama Bandarlampung”. Sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada, Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., sebagai pembimbing pertama, kepada Bapak Chandra Kurniawan, M.Or., Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., sebagai pembimbing kedua, dan kepada Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., sebagai pembahas. Yang telah memberikan bimbingan perbaikan, serta motivasi, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis, serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.Pd., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua program studi Penjaskesrek Unuversitas Lampung.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang selalu membimbing selama perkuliahan dan memberikan arahan dan motivasi untuk terus berusaha agar menjadi manusia yang lebih baik dan bermanfaat.
6. Bapak Ibu Dosen serta Staff Karyawan Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan dan membantu peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Terima kasih kepada saudara-saudara saya, Deka dan Julianda yang sudah memberikan do'a dukungan dan semangat untuk saya, kalian adalah penyemangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk teman hidup saya Aresnaya dan sahabat - sahabat saya Tri, Widi, Qori, Kiki, Perdi, Miftah dan dari jurusan Penjaskesrek angkatan 15, yang tidak kenal lelah selalu mendo'a kan, membantu, dan memotivasi serta setia mendengar keluh kesah. Terima kasih atas semuanya.
9. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 17 Oktober 2019  
Peneliti

Muhammad Chandra kurniawan  
NPM 1513051086

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Pejelasan Judul .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Pendidikan Olahraga.....	9
a. Olahraga Menuju Prestasi.....	10
b. Pembinaan Bakat Menuju Prestasi11 .....	11
c. Proses Belajar Gerak.....	12
d. Keteampilan Gerak .....	16
e. Karakteristik Siswa SMP(usia 12-15).....	20
2. Permainan Sepak Bola	
a. Definisi Permainan Sepak Bola .....	22
b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	22
c. Penjaga Gawang .....	26
d. Teknik Menangkap Bola.....	27
3. Model Latihan	
a. Definisi Latihan .....	27
b. Metode Latihan .....	28
c. Latihan Reaksi .....	29
d. Latihan Memantulkan ke Tembok.....	30
B. Penelitian Yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis .....	32

<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitia .....	36
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Variabel Penelitian .....	37
E. Definisi Operasional Variabel .....	38
F. Teknik Pengambilan Data .....	39
G. Teknik Analisi Data.....	45
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan .....	60
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penilaian tes latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	40
2. Penilaian tes latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	41
3. Penilaian tes keterampilan menangkap bola .....	42
4. Deskripsi data hasil penelitian kelompok eksperimen .....	51
5. Hasil Uji Normalitas .....	57
6. Data Homogenitas memantulkan bola voli dan memantulkan bola tenis .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pyramid Pembinaan Prestasi.....	11
2. Pola Pembinaan Bakat Menuju Prestasi .....	12
3. Gerak Biasa.....	15
4. Gerak Refleks .....	16
5. Desain Penelitian .....	35
6. Pola Ordinal Pairing .....	36
7. Latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	40
8. Latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	41
9. Teknik menangkap bola pada penjaga gawang .....	42
10. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok latihan memantulkan bola voli .....	51
11. Peningkatan masing-masing individu <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan menangkap bola dalam kelompok latihan memantulkan bola voli .....	52
12. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok latihan memantulkan bola tenis .....	53
13. Peningkatan masing-masing individu <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan menangkap bola hasil kelompok latihan memantulkan bola tenis tembok .....	53
14. Hasil <i>Pretest</i> latihan memantulkan bola voli.....	54
15. Hasil <i>Pretest</i> latihan memantulkan bola tenis .....	54
16. Hasil <i>Posttest</i> latihan memantulkan bola voli .....	55
17. Hasil <i>Posttest</i> latihan memantulkan bola tenis .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	69
2. Surat Balasan SMP Wiyatama Bandar Lampung.....	70
3. Data hasil tes awal kelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	71
4. Data hasil tes awal kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	72
5. Data hasil tes akhir kelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	73
6. Data hasil tes akhir kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	74
7. Uji Normalitas data tes awal kelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	75
8. Uji Normalitas data tes awal kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	76
9. Uji Normalitas data tes akhir kelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	77
10. Uji Normalitas data tes akhir kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	78
11. Uji Homogenitas data tes awal kelompok latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok .....	79
12. Uji Homogenitas data tes akhir kelompok latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok .....	80
13. Uji Hipotesis peningkatan teskelompok latihan memantulkan bola voli ke tembok .....	81
14. Uji Hipotesis peningkatan tes kelompok latihan memantulkan bola tenis ke tembok .....	82
15. Uji t Perbandingan <i>posstest</i> latihan memantulkan bola voli dan tenis ke tembok .....	83
16. Uji Hasil Realibilitas .....	85
17. Tabel Distribusi F .....	87
18. Tabel Distribusi nilai-nilai dalam Distribusi t .....	88
19. Tabel Distribusi Liliofers.....	89
20. Foto Penelitian .....	90
21. Tabel Program Latihan .....	93
22. Tabel Jadwal Kegiatan.....	99
23. Kartu Bimbingan .....	103

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia merupakan perwujudan manusia yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa berdasarkan UUD 1945. Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

Konsep pendidikan jasmani yang dianut di Indonesia sesuai dengan Surat Keputusan (SK) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 0413/U/1987, dinyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan

keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Dalam struktur kurikulum 2013, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikelompokkan ke dalam mata pelajaran kelompok B, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pusat dan pemerintah daerah.

Dalam kurikulum, alokasi waktu untuk mata pelajaran sepakbola adalah 3 jam pelajaran setiap minggu.

SMP Wiyatama Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah yang menjalankan kurikulum penjasorkes, akan tetapi pada pelaksanaannya masih belum optimal. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil pengamatan peneliti, karena hanya mengacu pada kurikulum penjasorkes yang hanya dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi waktu selama 3 jam pelajaran dirasa masih belum cukup untuk pembelajaran sepakbola dalam segi posisi penjaga gawang, sehingga menyebabkan tingkat keterampilan menangkap bola tiap-tiap siswa akan berbeda. Penjasorkes bukan semata-mata untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta permainan bola besar, bola kecil, dan atletik, melainkan siswa dituntut untuk bersikap positif, misalnya disiplin, kerjasama, jujur, sportif dan menaati ketentuan yang berlaku.

Namun demikian sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada minat dan bakat siswa. Salah satunya ekstrakurikuler olahraga yang terdapat di SMP Wiyatama Bandar Lampung ialah sepakbola. Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan olahraga sepakbola dalam

segi posisi penjaga gawang di SMP Wiyatama Bandar Lampung belum berjalan secara optimal dan belum berjalan dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat keterampilan siswa yang masih sangat kurang sekali pada saat kegiatan latihan yang ditandai dengan siswa banyak yang gagal dalam menangkap bola. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung supaya dapat membantu untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.

Yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sering kali menyepelekan latihan untuk penjaga gawang seakan siswa belum mempunyai kesadaran yang lebih tentang pentingnya keterampilan menangkap bola yang baik bagi seorang penjaga gawang dan serta kurangnya sarana prasarana untuk menunjang melatih keterampilan menangkap bola.

Apabila seorang penjaga gawang tidak memiliki keterampilan yang baik maka seorang penjaga gawang tersebut tidak bisa mendukung tim nya secara optimal dalam suatu pertandingan. Peningkatan keterampilan menangkap bola perlu dilakukan dengan latihan yang maksimal, misalnya dengan latihan reaksi yaitu memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok.

Latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok yang dilakukan siswa dapat meningkatkan reaksi kecepatan dari indra mata, tangan serta bagian tubuh lainnya, sehingga dapat membuat *reflex* untuk menangkap bola lebih baik, maka penulis ingin mengetahui dan meningkatkan keterampilan

menangkap bola penjaga gawang pada siswa kelas 7 SMP wiyatama Bandar Lampung.

Menurut Sukadiyanto (2002:109) kecepatan reaksi dibedakan menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan majemuk. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan *reflex*, waktu gerakan dan waktu respon.

Kemampuan itulah yang harus dimiliki oleh seorang penjaga gawang untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal, adapun latihan yang berguna melatih kecepatan reaksi yaitu dengan cara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok. Latihan ini menggunakan bola voli dan bola tenis sebagai pengganti bola sepak atau bola kaki, pertama latihan ini dilakukan dengan bantuan teman dengan cara memantulkan bola voli ke tembok dengan jarak 2 m hingga 3 m, dengan memantulkan bola voli ke tembok ke arah garis kotak persegi dengan ukuran 90 cm. Lalu lakukan kembali namun sedikit kuat dan cepat agar bola voli memantul tidak terduga, sehingga *reflex* benar-benar di latih. Dan kedua yaitu memantulkan bola tenis ke tembok dengan jarak 2 m sampai 3 m dan latihan ini di bantu oleh teman untuk melemparkan bola tenis ke tembok agar kita tidak tahu datang arahnya bola tersebut.

Berdasarkan analisis situasi di atas, peneliti sudah melihat dan menguji keterampilan menangkap bola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mnguji latihan keterampilan menangkap bola dengan mengadakan penelitian dengan judul: “pengaruh perbandingan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan

sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiayatama Bandar Lampung ”, karena keterampilan menangkap bola sangat diperlukan dalam menunjang kualitas teknik seorang penjaga gawang.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. keterampilan penjaga gawang saat melakukan tangkapan bola yang dapat mempengaruhi teknik menangkap bola pada permainan sepakbola.
2. Model latihan memantulkan bola tenis ke tembok yang dilakukan penjaga gawang untuk melatih reaksi gerak.
3. Model latihan memantulkan bola voli untuk melatih reaksi penjaga gawang.
4. Tingkat pengaruh antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat keterbatasan peneliti, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka penelitian membatasi permasalahan ini yaitu : “Pengaruh perbandingan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang ?
2. Adakah pengaruh latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang ?
3. Apakah ada perbandingan pengaruh dari latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang.
3. Untuk mengetahui adakah perbandingan pengaruh antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang pada permainan sepakbola dengan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok sehingga menghasilkan keterampilan menangkap bola yang maksimal.

## 2. Bagi Guru Penjaskesrek

Sebagai bahan rujukan untuk melatih meningkatkan keterampilan menangkap bola bagi siswa dalam kegiatan pembelajaran atau pembinaan prestasi yang dilaksanakan di sekolah.

## G. Penjelasan Judul

### 1. Efektivitas

merupakan suatu ukuran yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat dicapai. Pengertian efektivitas ini lebih berorientasi kepada keluaran sedangkan masalah penggunaan masukan kurang menjadi perhatian utama. Apabila efisiensi dikaitkan dengan efektivitas maka walaupun terjadi peningkatan efektivitas belum tentu efisiensi meningkat” (Sedarma Yanti, 2009: 59) dalam bukunya yang berjudul Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja.

### 2. Perbandingan

Menurut (Carter V.Good *Dictionary of Education*. New York : Mc Graw Hill Book Company, 1945) definisi perbandingan pendidikan adalah: lapangan studi yang mempunyai tugas untuk mengadakan perbandingan teori dan praktek pendidikan sebagaimana terdapat pada berbagai negara pendidikan di luar negeri sendiri. Definisi ini menunjuk aspek operasional dari pendidikan yang terdapat di suatu negara atau masyarakat.

Didalam mempelajari system pendidikan suatu negara secara perbandingan, tidak boleh tidak mesti memperhatikan dimensi waktu, mempelajari latar belakang atau faktor yang lain.



### 3. Keterampilan

Menurut (Rais Saembodo dalam Wira Kurnia S 2006) mengatakan keterampilan, keterampilan (*skill*) menunjukkan suatu keterampilan atau keterampilan ini diperoleh melalui latihan atau pengalaman. Sasaran utama proses pengembangan sumber daya manusia dapat diarahkan pada usahausaha membina *knowledge skillability* se optimal mungkin.

Dalam sebuah permainan, untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik tentunya seorang pemain harus menguasai keterampilan teknik dasar permainan tersebut, itu dilakukan agar permainan yang dilakukan dapat berlangsung menarik.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Landasan Teori**

#### **1. Pendidikan Olahraga**

Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006 : 204) diuraikan tentang Penjas sebagai berikut : Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Rusli Lutan (2001:1) Penjas merupakan wahana dan alat untuk membina anak agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup.

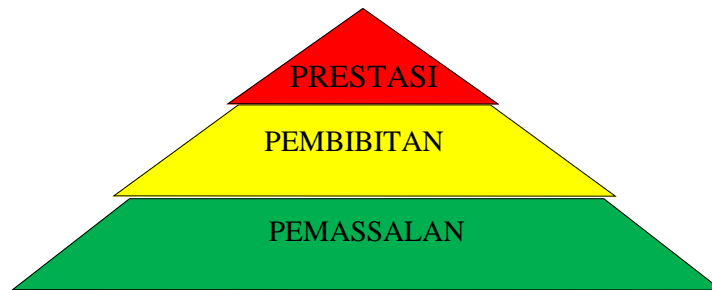
Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga ialah suatu proses pendidikan yang melalui kegiatan bergerak atau aktif, yang membuat seseorang menjadi lebih mandiri dan disiplin. Namun tidak dari formal saja tapi juga berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari mulai dari agama, sosial dan lain-lain merupakan hasil dari kegiatan pendidikan olahraga.

### **a. Olahraga Menuju Prestasi**

Menurut Rusli Lutan (2007 : 125) sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya Sistem Pembinaan Olahraga Nasional yang meliputi : sepuluh pilar kebijakakan, antara lain : 1) dukungan dana (finansial), 2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, 3) pemasalan (partisipasi), 4) pembinaan prestasi, (promosi dan identifikasi bakat), 5) elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), 6) fasilitas latihan, 7) pengadaan dan pengembangan pelatih, 8) kompetisi nasional, 9) riset, dan 10) lingkungan, media dan sponsor.

Menurut Kamiso (2006), Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu.

Kecenderungan perkembangan dari yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan dari perkembangan yang kasar sampai halus. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah even atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen-komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi, seperti gambar :



**Gambar 1.** Piramid pembinaan olahraga  
( Kamiso, 2006)

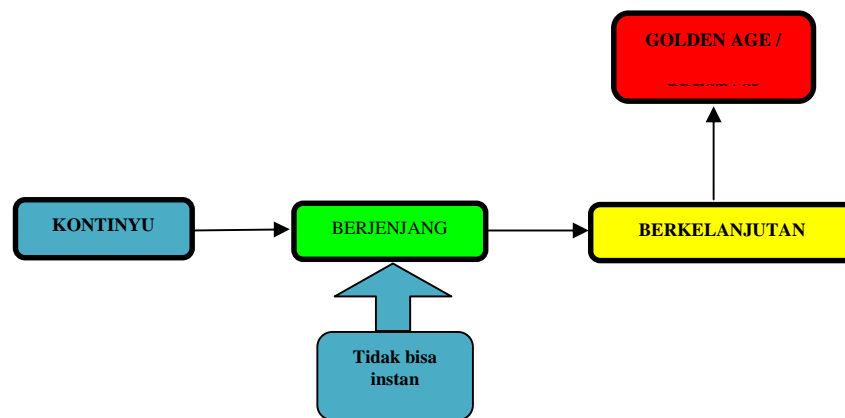
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga menuju prestasi yaitu suatu kegiatan atau pendidikan di mana yang dilakukan seseorang melakukan suatu kegiatan dalam bidang olahraga dimana seseorang tersebut memiliki tujuan yaitu prestasi.

#### **b. Pembinaan Bakat Menuju Prestasi**

Aristanto (1990 : 8) yang menyatakan bahwa “Pemain berbakat dapat ditemukan di (1) Sekolah-sekolah, (2) Perkumpulan-perkumpulan olahraga, (3) Organisasi-organisasi pemuda, Dan (4) Keluarga.” Dalam hal ini orang-orang yang berkompetensi dalam pemanduan bakat (guru, Pembina, pelatih atau orang tua) harus memiliki kemampuan untuk dapat mengadakan proses melihat dan memperhatikan terhadap bakat olahraga peserta didiknya yang dilakukan secara teliti. Dengan kata lain guru atau pelatih harus mampu untuk mengadakan pemantauan bakat peserta didiknya.

Manusia yang terlahir ke dunia ini memiliki tingkah dan sikap yang berbeda-beda, tingkah dan sifat tersebut terkadang membuat orang lain berdecak kagum.

Tingkah dan sikap tersebut berbeda di setiap orangnya ada yang memiliki sifat pendiam, periang dan sebagainya. Ada sebagian kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dengan baik dan bahkan dengan sempurna di lakukan oleh orang tertentu. Dalam melakukan aktivitas atau tugas tertentu seseorang bisa melakukannya dengan sempurna dan ada yang menyebutnya berbakat.



**Gambar 2.** Pola pembinaan bakat menuju prestasi (Aristanto, 1990)

### c. Proses Belajar Gerak

Menurut Herman Tarigan (2019) dalam bukunya “Belajar Gerak Dan Aktivitas Ritmik Anak – anak”, ialah segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu memerlukan proses dan proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak juga berlangsung dalam rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Kejadian yang berlangsung dalam belajar gerak dapat dilihat pada diri si pelajar, apa yang terjadi pada diri pelajar bisa dilihat dari segi tahapan apa yang dilakukan dan yang bisa dicapai apabila ia melakukan kegiatan belajar gerak secara terus – menerus. Proses belajar gerak yang bertujuan untuk

menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam 3 tahapan atau fase, yaitu :

**a. Fase Kognitif**

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melakukan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

**b. Fase Asosiatif**

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan semakin lambat laun semakin konsisten.

**c. Fase Otomatis**

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

Belajar gerak adalah hasil langsung dari latihan; perilaku motorik berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini dipertegas dengan perubahan yang terjadi seperti faktor kematangan

dan pertumbuhan. Faktor-faktor yang menyebabkan perubahan perilaku, meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar. Sama halnya dengan persoalan tersebut, peningkatan kemampuan fisik dapat menyebabkan peningkatan keterampilan seseorang dalam satu cabang olahraga, sehingga dapat dibuat kesimpulan yang salah bahwa perubahan itu karena belajar. “sebagai hasil pengalaman”, pengalaman-pengalaman tertentu itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku. Peristiwa belajar terjadi apabila proses perubahan tingkah laku pada diri manusia. Subagio Irianto, (2010 : 92).

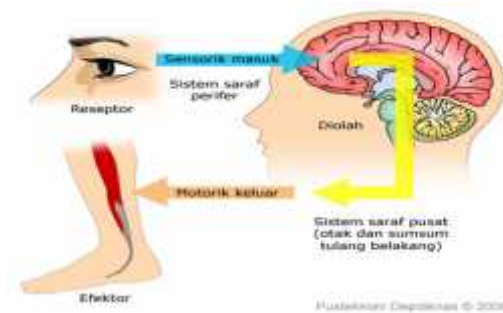
Menurut Rusli Lutan, (2000 : 102) belajar gerak itu terdiri dari penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (kordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat didalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetapi berhubungan. Gerak merupakan suatu perubahan keadaan atau tempat dari suatu benda pada titik keseimbangan awal. Secara sederhana gerak dapat berarti perpindahan posisi. Ada 2 jenis gerak yaitu gerak biasa dan gerak refleks. Gerak biasa merupakan gerak yang disadari.

Hantaran impuls pada gerak biasa dimulai dari reseptor sebagai penerima rangsang. Impuls tersebut kemudian dihantarkan menuju neuron sensorik untuk kemudian diolah di otak.

Respons dari otak kemudian oleh saraf motorik dihantarkan ke efektor sehingga terjadilah gerakan. Urutan perjalanan impuls pada gerak biasa secara skematis sebagai berikut :

Impuls → Reseptor → Saraf Sensorik → Otak → Saraf Motorik →  
Efektor → Gerak

Agar lebih memperjelas tentang proses terjadinya gerak sadar, berikut adalah :



**Gambar 3.** Gerak biasa  
( Rusli Lutan, 2000 )

Gerak refleks merupakan gerak yang tidak disadari. Hantaran impuls pada gerak refleks mirip seperti gerak biasa. Bedanya impuls pada gerak refleks tidak melalui pengolahan oleh pusat saraf. Neuron di otak hanya berperan sebagai konektor saja. Ada dua macam neuron konektor, yaitu neuron konektor di otak dan di sumsum tulang belakang.

Urutan perjalanan impuls pada gerak refleks secara skematis sebagai berikut:

Impuls → Reseptor → Saraf Sensorik → Sumsum Tulang Belakang  
→ Saraf Motorik → Gerak,

Agar lebih memperjelas tentang proses terjadinya gerak sadar, berikut adalah contoh gambar dari gerak tidak sadar/refleks :





**Gambar 4.** Gerak Refleksi  
( Rusli Lutan, 2000 )

#### d. Keterampilan Gerak

Menurut Lutan (2000 : 95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dari kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit untuk dilakukan.

Anita J. Harrow (1972) dalam kutipan buku Umarsand, (2014) terdapat enam klasifikasi gerak yaitu:

1. Gerak reflex
2. Gerak dasar fundamental
3. Kemampuan perceptual
4. Kemampuan fisik
5. Gerak keterampilan
6. Komunikasi non-diskursif

Ke enam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, yang merupakan suatu urutan baik yang bersifat bawaan sejak lahir sampai yang pada tahapnya paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

### **1. Gerak Refleks**

Gerak refleks adalah respons gerak atau reaksi yang terjadi tanpa kemauan sadar, yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Stimulus adalah rangsangan, dan respons adalah tanggapan, gerak refleks dilakukan secara spontan tanpa dipikirkan terlebih dahulu. Gerak ini dimiliki oleh setiap orang yang merupakan sifat bawaan atau tidak perlu dipelajari.

### **2. Gerak Dasar Fundamental**

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan dasar fundamental mulai bisa dilakukan oleh seseorang sebagian pada masa bayi dan sebagian pada masa anak-anak. Gerakan dasar disempurnakan pada masa-masa sesudahnya melalui proses latihan atau melakukan berulang-ulang.

Gerakan dasar fundamental dapat dibagi menjadi tiga:

#### **a. Gerakan lokomotor**

Yaitu gerakan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain misalnya merangkak, berjalan, berlari dan melompat.

b. Gerakan nonlokomotor

Yaitu gerakan yang berporos pada sumbu persendian tubuh tertentu, misalnya menekukan tangan, menekuk kaki, membungkuk, memilin togok.

c. Gerakan manipulatif

Gerakan yang manipulasi atau memainkan objek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain, misalnya menggiring bola, memukul bola, melempar sasaran.

### **3. Kemampuan Perseptual**

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasikan stimulus yang di tangkapoleh organ indra. Lima macam kemampuan perceptual: Pembedaan rasa gerak (kinestetik. Adalah kemampuan untuk menginprestasi rasa posisi dan gerakan tubuh atau bagian tubuh berada pada otot-otot sendi, dan tendon, kemampuan kinestetik ini sangat berguna mempelajari pola-pola gerak keterampilan olahraga.

a. Pembedaan penglihat (visual)

Kemampuan menginterpretasikan stimulus yang di tangkap oleh mata untuk bisa mengerti tentang apa yang di lihat, kemampuan ini berguna dalam olahraga yang menggunakan objek yang harus di lihat misalnya olahraga yang menggunakan bola.

b. Pembedaan pendengar (auditori)

Kemampuan menginterpretasikan stimulus yang di tangkap oleh telinga untuk bisa mengerti tentang apa yang di dengar. Kemampuan berguna dalam olahraga yang menggunakan istirahat-istirahat suara,

misalnya bunyi aba-aba pluit, suara wasit atau juri atau sura yang mengejarnya maka ia akan waspada menjaga bola agar tidak di rebut lawan.

c. **Pembedaan peraba (taktil)**

Kemampuan menginterpretasi stimulus yang di tangkap oleh indra peraba untuk bisa mengerti bagaimana keadaanse suatu yang di rabauntuk menyentuh kulitnya. Kemampuan ini berguna dalam olahraga yang menggunakan objek yang harus dimanupulasi.

Misalnya dalam bermain bola, pemain harus tau keras atau lunaknya bola yang di mainkan.

d. **Kemampuan koordinasi**

Kemampuan memadukan persepsi atau pengertian yang di peroleh dalam menginterpretasikan stimulus. Misalnya pada saat pemain sepakbola sedang menggiring bola dan di kejar oleh lawan, ia mengkoordinasikan persepsinya mengenai rasa gerakan menggiring, penglihatannya terhadap bola, menjaga bola dari lawan yang berada di belakangnya yang di ketahui dari suatu orang lari mendekat, dan rasa sentuhan kaki pada bola.

#### **4. Kemampuan Fisik**

Kemampuan fisik adalah kemampuan mempungsiakan sistem organ-organ tubuh dalam melakukan aktipitas gerak tubuh, secara garis besar kemampuan fisik dapat di bedakan menjadi empat macam yaitu:

Ketahanan fisik

1. **Kekuatan**

2. Fleksibilitas

3. Kelincahan

## **5. Gerak keterampilan**

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar

## **6. Komunikasi Non-Diskursif**

Komunikasi non-diskursif adalah komunikasi melalui perilaku gerak tubuh. Gerak tubuh yang bersifat komunikasi di bedakan menjadi dua yaitu:

1. Gerak *ekspresi*

Yaitu gerak yang bertujuan untuk mengkomunikasikan suatu pesan

2. Gerak *interpretif*

Yaitu gerak-gerak tubuh yang menampilkan keindahan dan mengandung makna, contohnya gerakan senam *artistic*.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak adalah suatu proses alami dari manusia yang harus dilatih untuk terbiasa dalam segala hal atau segala kegiatan.

### **e. Karakteristik Siswa SMP (Usia 12-15)**

Anak SMP rata-rata berusia 12-15 tahun, dalam jenjang usia ini anak akan memasuki masa peralihan menuju remaja dan memulai sebagian jati dirinya. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari, (2004) karakteristik tercermin dalam tingkah lakunya di antaranya yaitu :

1. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
2. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
3. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
4. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar, ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja.

Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikirnya

## 2. Permainan Sepakbola

### a. Definisi Permainan Sepakbola

Menurut Muhajir, (2007 : 22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Menurut Luxbacher, (2008 : 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

### b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Danny Mielke, (2007 : 29) menjelaskan teknik-teknik dasar permainan sepakbola, yaitu meliputi :Teknik menendang bola, teknik menghentikan bola teknik menggiring bola, teknik memasukkan bola dan teknik menyundul bola. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Lebih lanjut dikatakan bahwa sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola *outdoor* atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan.

## 1. Gerakan Tanpa Bola

### a. Lari

Teknik lari seorang pemain ditandai lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak *start* lagi. Menurut Komarudin (2011 : 43) cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, teknik lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat, lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu.

### b. Melompat dan Meloncat

Menurut Suwarno K. R. (2001: 6) berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi,



walaupun demikian didalam situasi dan sesungguhnya tolakan menggunakan dua kaki juga digunakan.

c. Gerak Tipu Tanpa Bola tau Tipu Badan

Gerak tipu badan dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti lari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas.

2. Dengan bola

a) Menendang Bola

Menurut Sucipto, dkk (2000 : 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang

dibedakan beberapa macam yaitu : Menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki dan menendang dengan punggung kaki bagian luar.

b) Menghentikan Bola

menerima atau mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan bola, atau dengan kata lain membawa bola dengan penguasaan sepenuhnya.

c) Menyundul Bola

Menurut Komarudin (2011 : 62) salah satu teknik dasar yang dapat

digunakan disemua posisi dan sudut pandang lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan kepala. Teknik ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol.

d) Merebut bola

Menurut Komarudin (2011 : 64) merebut bola dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai pemain lawan.

e) Menggiring Bola

Menurut Danny Mielke, (2003 : 1) dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya : Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar.

f) Lemparan ke Dalam

Menurut Sucipto, dkk, (2000 : 36) lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari bagian luar lapangan.

g) Gerak Tipu Tanpa Bola

Menurut Anna Abdoelah, (1981) gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan.

Kemungkinan lawan mati langkah melalui gerak tipu, gerakan demikian

juga dipergunakan untuk dapat menguasai bola atau menyebabkan lawan yang sedang menguasai bola terganggu keseimbangannya.

#### h) Teknik Penjaga Gawang

Menurut Komarudin, (2011 : 68-69) seorang penjaga gawang harus berjuang keras untuk mempertahankan gawangnya menahan serangan dari tim lawan. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar serta akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

### c. Penjaga Gawang.

Menurut Sucipto, (2000 : 38) "Penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola". Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir.

Teknik dasar permainan sepakbola ini memiliki beberapa cara. Yaitu salah satunya menjaga gawang antara lain dengan memperhatikan sikap dan tangan, kedua terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi padapermainan serta arah datang nya bola dan merencanakan angan tepat waktu untuk menangkap, menepis, meninju, dan menangkap bola, (Herwin, 2004 : 49).

Sedangkan menurut Sucipto, dkk, (2000 : 40) bahwa teknik dasar permainan sepakbola dalam hal menjaga gawang merupakan pertahanan akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola dan menendang bola.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penjaga gawang adalah suatu posisi yang berperan penting dalam tim sepakbola, yang bertugas sebagai pertahanan terakhir saat bertanding.

#### **d. Teknik Menangkap Bola**

Josep A. Luxbacher & Gene Klein, (2002 : 2). Teknik *diving* yang bertujuan menghalau bola di udara, ada banyak kejadian penjaga gawang melakukan penyelamatan yang spektakuler menggunakan gerakan kaki yang cepat untuk melakukan gerakan tangkapan dalam penyelamatan. Patut diingat bahwa semakin dekat penjaga gawang bisa mendapatkan bola, merupakan kesempatan baik untuk sukses dalam usaha penyelamatan. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal dan menangkap bola di udara terlebih dahulu seorang penjaga gawang memulai dengan latihan dasar kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, reaksi dan tangkapan. Teknik dasar permainan sepakbola ini memiliki beberapa cara.

Cara menjaga gawang antara lain dengan memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola”

### **3. Model Latihan**

#### **a. Definisi Latihan**

Menurut Bompa (1994), dalam Awan Hariono, (2006 : 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya

untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing.

Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Menurut Sukadiyanto, (2002 : 1). Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu program yang dilakukan atau di rutinitaskan individu atau kelompok berupa program yang sudah di buat untuk meningkatkan sesuatu kondisi pada tubuh atau pikiran, dalam waktu yang tak terbatas.

#### **b. Metode Latihan**

Menurut Djamarah dan Zain, (2006 : 95) Metode latihan disebut juga metode training, adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, yang digunakan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

Sama seperti yang diungkapkan oleh Syaiful Sagala dalam Adhegora (2012), bahwa Metode drill adalah metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan

kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan”.

Dari 2 pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan ialah adanya beberapa cara yang digunakan seseorang untuk melakukan suatu proses terhadap diri sendiri dengan cara yang mereka sukai untuk memperbaiki diri.

### **c. Latihan Reaksi**

Treadwell (1991) dalam Saifudin, (1999 : 1-11) berpendapat kecepatan bukan hanya menitik beratkan seluruh kecepatan tubuh, namun juga melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap sebuah stimulus. Kemampuan tersebut membuat jarak yang lebih pendek untuk dapat memindahkan tubuh.

Kecepatan tersebut juga bukan hanya mengartikan menggerakkan seluruh bagian tubuh dengan sangat cepatnya, akan tetapi bisa juga dengan menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam kurun waktu yang secepatnya.

Didalam sebuah olahraga misalnya saja olah raga lari sprint kecepatan larinya ditetapkan oleh/dengan gerakan secara berturut-turut dari organ kaki yang dilakukan dengan sangat cepat, kecepatan menendang bola juga ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak sebuah tendangan.

#### **d. Latihan Memantulkan Bola ke Tembok**

Aip Syarifudin, (1997 : 69) latihan secara perorangan bisa dilakukan dengan cara latihan menggunakan dinding ( *wall bounce* ). Cara melakukan latihan ini pemain mengambil posisi berdiri dengan tegak di depan tembok. Ambil jarak dekat dengan tembok, pegang bola, lempar bola voli ke tembok. Begitu bola tersentuh oleh tembok kemudian terpantul kembali dan pemain siap menerima hasil dari pantulan bola dengan kedua tangan pastikan badan dan tangan bergerak menyesuaikan hasil pantulan bola sehingga bola dapat diterima oleh kedua tangan, setelah itu lakukan gerakan tersebut kembali. Kemudian lakukan latihan sama namun dengan bola tenis, pemain mengambil posisi siap di depan tembok, pegang bola, lemparkan bola tenis ke tembok kemudian terpantul kembali dan pemain siap menerima hasil dari pantulan bola sehingga dapat di tangkap. Setelah itu lakukan gerakan tadi kembali secara berulang-ulang.

#### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terlebih dahulu yang bidang kajiannya menyentuh beberapa poin dari penelitian yang akan dikembangkan peneliti. Penelitian yang relevan bertujuan untuk menghindari kajian penelitian yang sama agar tidak terjadi plagiat. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh:

1. Abdul Faiz Rusmani, (2015) yang berjudul “Model latihan kemampuanantisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang bervariasi untuk

meningkatkan antisipasi penjaga gawang pada anak usia 19 tahun dan juga untuk meningkatkan Koordinasi mata, tangan, dan kaki dalam pendidikan jasmani.

2. Putri Agil Rakasiwi, (2015) “yang berjudul Pengembangan video tutorial teknik dasar penjaga gawang untuk peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan dengan menggunakan media video pembelajaran permainan sepakbola bagi penjaga gawang pada siswi putri dalam pendidikan jasmani.
3. Arbain, (2017) yang berjudul “Pengaruh latihan memantulkan bola sepak ketembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Togyakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi penjaga gawang dengan 2 model latihan yaitu memantulkan bola voli dan tenis ketembok untuk meningkatkan Koordinasi mata, tangan, dan kaki.

### **C. Kerangka Berpikir**

Tujuan utama dalam penelitian ini ialah untuk meneliti suatu permasalahan dalam sebuah olah raga yang terjadi di siswa SMP dimana permasalahan tersebut ialah untuk mengetahui ada atau tidak nya peningkatan keterampilan penjaga gawang dalam menangkap bola dengan melakukan tritmen yaitu latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan hasil keterampilan menangkap bola, serta juga untuk melihat adakah perbandingan dari kedua latihan tersebut terhadap meningkatkan keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang siswa kelas 7 SMP Wiyatama dalam permainan sepakbola.



Dalam latihan dengan cara memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok pada penjaga gawang, dimana penjaga gawang akan latihan secara fisik aktif dalam bergerak, menahan bola, menangkap bola, menjemput bola, dan menghadang pergerakan bola. Sehingga dengan menggunakan latihan dengan cara memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok di harapkan penjaga gawang dapat berkembang keterampilan dari segala bentuk mulai dari reaksi dalam menangkap bola.

#### **D. Hipotesis**

Maka pada penelitian *experiment* / pengaruh latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung, hipotesisnya yang dirumuskan:

- H1 : Adanya pengaruh latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.
- H0 : Tidak adanya pengaruh latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.
- H2 : Adanya pengaruh latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.
- H0 : Tidak adanya pengaruh latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.

H3 : Adanya perbandingan antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.

H0 : Tidak adanya perbandingan antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.

### **III. METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

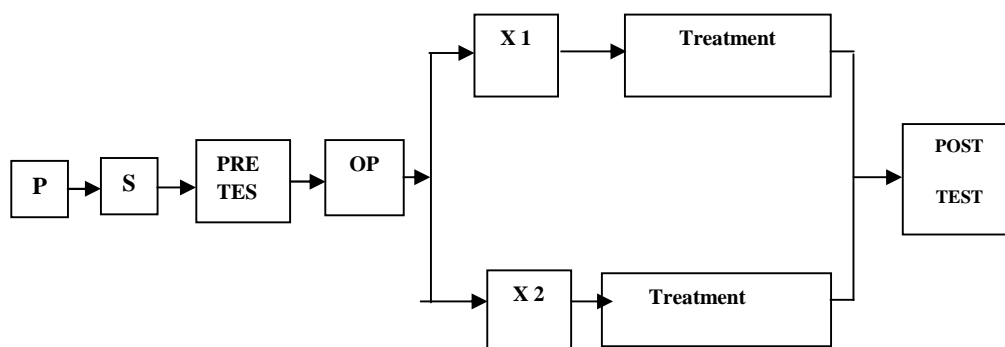
Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawab kan secara ilmiah termasuk keabsahannya. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Sugiyono, (2013 : 3). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.

Arikunto (2014 : 9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan perlakuan dengan adanya suatu hubungan sebab akibat dari suatu peristiwa yang dilakukan baik secara sengaja maupun terkontrol dari suatu kejadian. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah model latihan memantulkan bola voli dan memantulkan bola tenis ke tembok, variabel terikatnya keterampilan menangkap bola

## Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Pre test</i>	: Tes awal keterampilan menangkap bola
OP	: <i>Ordinal pairing</i> pengelompokan
X 1	: Kelompok eksperimen
X 2	: Kelompok eksperimen
Treatment	: Tindakan latihan memantulkan bola voli ke tembok
Treatment	: Tindakan latihan memantulkan bola tenis ke tembok
<i>Post test</i>	: Tes akhir keterampilan menangkap bola

Pembagian kelompok eksperimen yang menggunakan media pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan reaksi didasarkan pada hasil melakukan tes awal lalu diranking mulai dari tingkatan tertinggi sampai terendah, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok eksperimen.

*Ordinal pairing* hanya dilakukan terhadap *continuu* variabel misalnya hasil terbaik diletakkan di kelompok eksperimen, hasil terbaik nomer dua diletakkan dikelompok *controlling*, dan hasil terbaik nomer tiga tetap diletakkan di kelompok *controlling*, hasil terbaik nomer empat diletakkan di kelompok eksperimen dan seterusnya.

Kelompok Eksperimen 1	Kelompok Eksperimen 2
Ranking	Ranking
1	2
3	4
5	6
Dst	7

Gambar 6. Pembagian kelompok dengan *ordinal pairing*  
( Sutrisno Hadi, 2000 : 111)

## B. Tempat dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Wiyatama Bandar Lampung, Lampung, pada tanggal 20 Maret 2019 sampai 3 Juni 2019, setiap hari selasa, kamis dan sabtu yang bertempat di lapangan futsal kampus A Universitas Lampung.

### 1. Tempat Penelitian

SMP Wiyatama Bandar Lampung dan tempat pengambilan data dilaksanakan lapangan futsal Kampus A Universitas Lampung dan lapangan sepak bola umum.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada hari selasa dan kamis jam 14:00 sampai dengan jam 15:30 dilaksanakan di lapangan futsal kampus A Universitas Lampung. Dan hari sabtu jam 16:00 sampai dengan jam 17:30 sore dilaksanakan di lapangan

futsal kampus A Unuiversitas Lampung. Sedangkan untuk melakukan tes keterampilan menangkap bola dilakukan lapangan sepakbola umum.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sukandar Rumidi (2004 : 47) populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tetentu dan sama. Sedangkan Populasi penelitian ini adalah merupakan siswa kelas 7 putra SMP Wiyatama Bandar lampung. karena siswa yang putra hanya ada 20 orang 1 kelas saja, maka sampel yang diambil semua 20 orang atau disebut juga penelitian populasi, Pemisahan sampel dilakukan secara ordinal pairing.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing yaitu pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal Sutrisno Hadi, (2000 : 111). Ordinal Pairing pembagian kelompok eksperimen dilakukan dengan teknik *sampling* dengan diundi menggunakan kertas yang memiliki nomor urut 1 dan 2 apabila siswa mendapat angka 1 maka dia masuk ke dalam tes latihan memantulkan bola voli dan apabila siswa mendapat angka 2 maka dia masuk ke dalam latihan tes memantulkan bola tenis. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang.

### **D. Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Arikunto (2014 : 161), dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah :

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*) memantulkan bola voli (x1) dan memantulkan bola tenis (x2) ke tembok. Variable bebas mempengaruhi variable terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah “ 2 latihan kecepatan reaksi”.
2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) Variable terikat (Y) meningkatkan keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang dalam permainan sepak bola siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.

#### **E. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah memantulkan bola voli dan memantulkan bola tenis ke tembok, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang. Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi :

1. Latihan memantulkan bola voli ke tembok adalah latihan menggunakan tembok sebagai pemantul bola dengan menggunakan target garis kotak berukuran 90 cm persegi. Dari latihan memantulkan bola voli ke tembok dapat melatih *reflex* seorang penjaga gawang dalam menangkap bola, dimana bola voli digunakan sebagai modifikasi dari bola sepak sebagai alat latihan dengan jarak antara penjaga gawang dan tembok yaitu 2 m.
2. Latihan memantulkan bola tenis ke tembok adalah latihan menggunakan tembok sebagai pemantul bola dengan menggunakan target garis kotak berukuran 90 cm persegi. Dari latihan memantulkan bola tenis ke tembok dapat melatih *reflex* seorang penjaga gawang dalam menangkap bola, dimana bola tenis digunakan sebagai modifikasi dari bola sepak sebagai alat latihan dengan jarak antara penjaga gawang dan tembok yaitu 2 m.

3. Tes keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang adalah salah satu teknik yang digunakan penjaga gawang dalam permainan sepakbola. Teknik ini dilakukan dengan cara dimana taster atau penendang melakukan tendangan ke gawang dengan jarak 13 m, kemudian penjaga gawang atau taster berupaya menangkap bola dari tendangan taster. Untuk melakukan teknik ini butuh keterampilan reaksi, maka dari itu dalam penelitian ini keterampilan reaksi akan diukur dengan menggunakan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrument Penelitian**

Menurut Sudjana (2006 : 149), instrument penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode eksperimen semu perbandingan, keberhasilan suatu penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah : Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan kecepatan reaksi, yaitu tes memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok. Menurut Aip Syarifudin (1997 : 69). Latihan memantulkan bola ke tembok ialah salah satu latihan yang melatih gerak *reflex* pada indra mata dan bagian tubuh yaitu tangan.

- a. Aip Syarifudin (1997 : 69). Tes latihan memantulkan bola voli ke tembok Tes latihan memantulkan bola voli ke tembok, Pertama: Taster berdiri di depan dinding atau tembok, kemudian taster bersiap dengan melemparkan bola voli ke tembok. Kedua taster melakukan lemparan ke tembok atau dinding dengan jarak antara taster dan dinding 2 meter.



Ketiga taster melempar bola voli ke arah garis kotak hitam berukuran 90 cm persegi dengan ketinggian dari garis kotak ke tanah setinggi 2 m.

Keempat taster bertugas untuk menangkap pantulan dari lemparan bola voli tadi. Tes ini dilakukan mulai dari tahap yang pertama dengan tenaga ringan, satu set 5 kali lemparan dengan 2 kali repetisi. Tahap ke dua taster menambah tenaga lemparan lebih kuat dari sebelumnya dan menambah jarak menjadi 3 meter, ini dilakukan untuk melatih reaksi taster dalam meningkatkan *reflex* nya menangkap bola.



Gambar 7. Latihan memantulkan bola voli ke tembok  
( Sodikin Chandra, 2010)

Tabel 1. Penilaian tes latihan memantulkan bola voli ke tembok

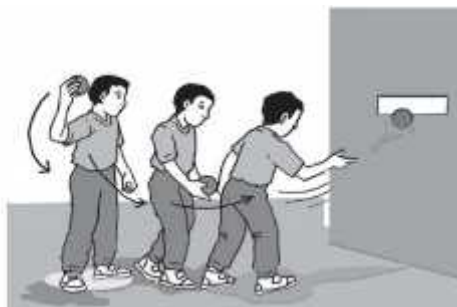
No	Test	Nilai
1	Menangkap 5	10
2	Menangkap 4	9
3	Menangkap 3	8
4	Menangkap 2	7
5	Menangkap 1	6

b. Aip Syarifudin (1997 : 69) Tes latihan memantulkan bola tenis ke tembok  
Tes latihan memantulkan bola tenis ke tembok, Pertama:

Tasted berdiri di depan dinding atau tembok, kemudian taster bersiap dengan melemparkan bola tenis ke tembok. Kedua taster melakukan lemparan ke tembok atau dinding dengan jarak antara taster dan dinding 2 m.

Ketiga taster melempar bola tenis ke arah garis kotak hitam berukuran 90 cm persegi dengan ketinggian dari garis kotak ke tanah setinggi 2 m.

Keempat taster bertugas untuk menangkap pantulan dari lemparan bola tenis tadi. Tes ini dilakukan mulai dari tahap yang pertama dengan tenaga ringan, satu set 5 kali lemparan dengan 2 kali repetisi. Tahap ke dua taster menambah tenaga lemparan lebih kuat dari sebelumnya dan menambah jarak menjadi 3 meter, ini dilakukan untuk melatih reaksi taster dalam meningkatkan *reflex* nya menangkap bola.



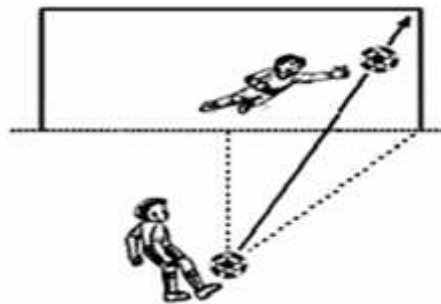
Gambar 8. Latihan memantulkan bola tenis ke tembok ( Sodikin Chandra 2010 )

Tabel 2. Penilaian tes latihan memantulkan bola tenis ke tembok

No	Test	Nilai
1	Menangkap 5	10
2	Menangkap 4	9
3	Menangkap 3	8
4	Menangkap 2	7
5	Menangkap 1	6

c. Tes keterampilan menangkap bola

Menurut Josep A. luxbacher & Gene Klein. (2002 : 2). Teknik menangkap bola pada penjaga gawang merupakan suatu gerakan yang harus dikuasai untuk menahan serangan dari lawan agar tidak terjadi gol. Pertama taster berdiri di bawah mistar gawang, dan taster ambil posisi siap menangkap. Kedua taster berdiri di posisi menendang dengan jarak antara taster dengan posisi penjaga gawang atau taster 13 m. Ke empat taster melakukan tendangan ke arah gawang dengan arah yang bebas antara ke kanan dan ke kiri. Kelima taster atau penjaga gawang bertugas menangkap bola dari tendangan taster tadi. Tes ini dilakukan dengan satu 1set 5 kali dengan 2 kali repitisi.



Gambar 9. Teknik menangkap bola pada penjaga gawang (Sodikin Chandra, 2010)

Tabel 3. Penilaian Tes Menangkap Bola

No	Siswa	Norma
1	Menangkap 5	10
2	Menangkap 4	9
3	Menangkap 3	8
4	Menangkap 2	7
5	Menangkap 1	6

## 2. Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah

*One-Group Pretest-Posttest Design*. Pelaksanaan penelitian meliputi :

### a. Tes Awal atau *Pre-test*

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di lapangan SMP Wiyatama Bandar Lampung. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan tes kecepatan reaksi dengan menangkap bola pada penjaga gawang. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan.

### b. *Treatment* atau Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang sama yaitu kelompok eksperimen. Pembagian kelompok dilakukan sesuai hasil perangkungan data tes awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukkan ke dalam *ordinal pairing*, lalu dimasukkan dalam kelompok eksperimen. Latihan dimulai pukul 16.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

#### 1. Pemanasan (*Warming Up*)

Siswa diwajibkan untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat

berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 15 menit dan diawali dengan peregangan otot (*statis*) kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan (*dinamis*).

## 2. Pendinginan

Setelah melakukan latihan atau aktivitas, sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktivitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

## 3. Latihan inti (Perlakuan atau *Treatment*)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen, setiap pertemuan latihan inti dilaksanakan selama 60 menit

### c. Tes akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil tingkatan tendangan menangkap bola pada penjaga gawang setelah melakukan beberapa pembelajaran kecepatan reaksi.

Tes akhir, pertama diawali dengan sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan tes keterampilan menangkap bola, sebelum melakukan keterampilan menangkap bola sampel melakukan pemanasan, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes keterampilan menangkap bola, dengan waktu yang disesuaikan dengan item tes yang dilaksanakan dan dilakukan pengulangan apabila diperlukan pada per-item tes.

Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistik untuk mengetahui efektif atau tidak pembelajaran latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang siswa kelas 7 SMP Wiyatama Bandar Lampung.

## G. Teknik Analisis Data

Sehubungan penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan.

Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji homogenitas, uji normalitas dan uji t.

Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk menggunakan uji normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors

Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana, (2006 : 266) yaitu:

1. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  di jadikan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan

menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skore baku

X : Row skore

$\bar{X}$  : Rata-rata

2. Setiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

3. Selanjutnya dihitung  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ , kalau proposi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{Sebanyak } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

4. Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya

5. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut.

Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_o$  setelah harga  $L_o$  nilai hasil perhitungan tersebut di bandingkan dengan nilai kritis  $L_o$ , untuk uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga  $L_o$  lebih kecil ( $<$ ) dari  $L_{tabel}$ , maka data yang akan diolah tersebut di distribusi normal, sedangkan bila  $L_o$  lebih besar ( $>$ ) dari  $L_{tabel}$ , maka data tersebut tidak berdistribusi tidak normal.

$$L_o < L_{tabel}, \text{ berarti normal}$$

$$L_o > L_{tabel}, \text{ berarti tidak normal}$$

## b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak.

Menurut Sudjana (2006 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Variabel terbesar}}{\text{Variabel terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus :

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika :  $F_{hitung} > F_{tabel}$  tidak homogen

$F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti homogen. Pengujian homogenitas ini bila  $F_{hitung}$  lebih kecil ( $<$ ) dari  $F_{tabel}$  maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F_{hitung} >$  dari  $F_{tabel}$  maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Analisis Uji Pengaruh (T)

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidak varians antara dua kelompok latihan, maka analisis yang di gunakan dapat di kemukakan berdasarkan alternatif.

Menurut Sudjana (2006 : 242) untuk menguji keefektifitasan latihan memantulkan bola voli dan bola tenis pada tembok untuk mengetahui keterampilan menangkap bola di udara sebagai berikut :

$$T_{hitung} = \frac{\bar{B}}{sB/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{B}$ : Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*

$sB$ : Simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*

$\sqrt{n}$ : Jumlah sample

### b. Uji F

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antar kedua kelompok sample maka analisis yang digunakan dapat di kemukan beberapa alternatif :



- a. Data berdistribusi normal dan kedua kelompok mempunyai varians yang homogen ( $\bar{X}_1 = \bar{X}_2$ ) maka uji t- tes yang dipergunakan untuk menguji hipotesis penelitian seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (2005 : 250) sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

- b. Salah satu data berdistribusi normal dan data lain yang tidak berdistribusi normal ( ) kedua kelompok sampel yang mempunyai varians yang homogen atau tidak homogen maka rumus yang digunakan menurut Sudjana (2006 : 241) yaitu:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1}\right) + \left(\frac{S_2^2}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

$\bar{X}_1$  : Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$  : Rerata kelompok eksperimen B

$S_1$  : Simpangan baku kelompok eksperimen A

$S_2$  : Simpangan baku kelompok eksperimen B

$n_1$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

$n_2$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

- c. Bila kedua data berdistribusi tidak normal, kedua kelompok sampel homogen atau tidak, maka rumus yang digunakan seperti yang dikemukakan Sanafiah Faisal, (1982 : 371) adalah:

$$Z = \frac{u \frac{N_1 - N_2}{2}}{\sqrt{\frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1) R_1}{2}}} \quad U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_1 + 1) R_1}{2} \quad U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_1 + 1) R_2}{2}$$

Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan

B adalah bila Z hitung < Z tabel berarti tidak terdapat perbedaan yang

signifikan antara kelompok eksperimen A dan B, sebaiknya bila  $Z$  hitung  $> Z$  tabel berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan B.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan penulis di siswa kelas 7 SMP Wiayatama Bandar Lampung untuk analisis data hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Adanya pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola voli ke tembok terhadap hasil keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang.
2. Adanya pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola tenis ketembok terhadap hasil keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang.
3. Adanya perbandingan yang signifikan antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok terhadap hasil keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang. Dengan kesimpulan latihan memantulkan bola tenis ke tembok lebih baik dalam meningkatkan hasil keterampilan menangkap bola dari pada latihan memantulkan bola voli ke tembok.

Dengan Hasil analisis data dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperiment memantulkan bola voli ke tembok 6,7 dan eksperiment memantulkan bola tenis ke tembok 6,9 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperiment 1 memantulkan bola voli ke tembok 7,4, sedangkan pada eksperiment 2 memantulkan bola tenis ke tembok 7,7. Dengan perbandingan data antara latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok -0,976.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang ingin dikemukakan oleh peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar, b) waktu penelitian yang lebih lama, c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Guru atau pelatih, dapat digunakan sebagai salah satu pengetahuan yang baru mengenai program latihan sehingga dapat meningkatkan hasil keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang untuk mencapai prestasi dan pencapaian yang lebih baik.
3. Kepada para mahasiswa dan pelatih diharapkan mencoba model-model latihan lain untuk meningkatkan hasil keterampilan menangkap bola pada penjaga gawang.
4. SBB (Sekolah Sepak Bola), penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan para pelatih yang berada di SSB untuk menerapkan model latihan memantulkan bola voli dan bola tenis ke tembok untuk meningkatkan kecakapan menangkap bola pada usia 12 sampai 15 tahun atau masa SMP sebagai program latihan.
5. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan  
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam upaya penelitian yang akan di kembangkan untuk memajukan program stu di PENJASKESREK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhegora, 2012. *Supervisi Pembelajaran*. Alfabeta, Bandung.
- Abdoelah, Anna. 1981. *Dasar Bermain Sepakbola*. Intan Permata, Yogyakarta.
- Agus, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Aristanto. 1990. *Bakat Menuju Olahraga*. CV Bina Ilmu, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Awan, Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Pendidikan Keolahragaan UNY, Yogyakarta.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Depdiknas. 2005. *Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar*. Dikdasmen, Jakarta.
- Djamarah dan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat FIK, Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research*. UGM, Yogyakarta.
- Josep A. Luxbacher & Gene Klein. 2008. *The Seccoer Goalkepeer, Teqniue, Tactique Training*, Book Company, New York.
- Kamiso. 2006. *Pola Dasar Pembinaan Sepakbola*. CV Bina Ilmu, Jakarta.
- KTSP, Depdiknas. 2006. *Pendidikan Olahraga Indonesia*. Dikdasmen, Jakarta.
- Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*.UNY, Yogyakarta.

- Kurnia, S, Wira. 2006. *Pendidikan Keterampilan Sebagai Upaya Pemberdayaan Siswa*. Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Kurikulum. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P dan K, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani, Pendekatan-Pendidikan Sekolah dasar*. Dirjen Olahraga, Depdiknas, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidik Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Erlangga, Jakarta.
- Saifudin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Sedarma, Yanti. 2009. *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas*. Nuansa Aulia, Bandung.
- Sentosa, Sembiring. 2018. *Keolahragaan*. Nuansa Aulia, Bandung.
- Sri Rumini dan Siti Sundari, 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jaya Putra, Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sudjana, N. 2006. *Metode Statistika Edisi ke Enam*. PT Tarsito, Bandung.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Surakhmad, Winarno. 1998. *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*. Tarsito, Bandung.
- Suwarno K. R. 2001. *Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. FPO FIK UNY, Yogyakarta.
- Syarifudin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 SLTP kelas 12*. PT Grasindo, Jakarta.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group, Metro-Lampung.

Umarsand. 2014. *Taksonomi Bidang Psikomotor Anita J Harrow 1972*. Tarsito, Bandung.

V. Good, Carter.1945. *Dictionary of Education*. Book Company, New York.

Wawan S. Suherman. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. FIK UNY, Yogyakarta.