

ABSTRAK

Firman Muhamad.2023.**Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Target Terhadap Hasil Tendangan Penalti.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakat Indonesia, hal ini terbukti dari kota-kota besar maupun didesa, mulai dari anak-anak, remaja, orang tua maupun perempuan, mereka menyukai olahraga sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan menggunakan target terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022. Metode kuantitatif adalah Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat fositivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group pretest posttest design* , dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan” Populasi penelitian adalah Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistika, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang berarti dari variasi latihan menggunakan target terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022 hasil hipotesisnya diterima Hasil analisis data membuktikan ada pengaruh secara berarti atau signifikan dari variasi latihan menggunakan target terhadap hasil tendangan penalti pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cikalong Tahun Ajaran 2021/2022. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 12,39 > t_{tabel(0,05)(19)} = 1,73$. Nilai ini menunjukkan berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan terhadap berbagai pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya dengan cabang olahraga sepak bola, bahwa untuk menghasilkan tendangan penalti yang baik diutamakan melatih menggunakan variasi Latihan menggunakan target.

Kata Kunci : Tendangan Penalti, Variasi Latihan Menggunakan Target

ABSTRACT

Firman Muhamad.2023. ***The Effect of Variations in Training Using Targets on the Results of Penalty Kicks.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Football is one of the sports that is popular and favored by the people of Indonesia, this is evident from big cities and villages, ranging from children, teenagers, parents and women, they like soccer. The purpose of this study was to obtain information about the effect of variations of training using targets on the results of penalty kicks in soccer games for Extracurricular Football Students at SMA Negeri 1 Cikalong Academic Year 2021/2022. Quantitative method is a research method based on the philosophy of positivism, used to examine certain populations or samples, sampling techniques are generally carried out randomly, data collection uses research instruments, analysis and is quantitative/statistical in nature with the aim of testing established hypotheses. The research design used in this study is the One-Group pretest posttest design, thus it can be known more accurately, because it can be compared with those held before being given treatment. by using saturated sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically there is a significant effect of variations in training using targets on the results of penalty kicks in soccer games for Extracurricular Football Students of SMA Negeri 1 Cikalong Academic Year 2021/2022 the hypothesis results are accepted. The results of data analysis prove that there is an influence significantly or significantly from variations in exercises using targets on the results of penalty kicks for extracurricular football students at SMA Negeri 1 Cikalong for the 2021/2022 academic year. This is indicated by the value of $t_{count} = 12.39 > t_{table}(0.05)(19)$

$= 1.73$. This value indicates that it is outside the acceptance area of H_0 , so that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of the research above, the authors suggest to various parties related to the field of sports, especially with the sport of football, that to produce good penalty kicks it is prioritized to practice using variations of target training.

Keywords: *Penalty Kicks, Variations Of Exercises Using Targets*