

PENGARUH LATIHAN MODEL *SHADOW* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Stevan Yolanda¹, Anton Komaini²

Universitas Negeri Padang

Abstract

This research is motivated by the low accuracy of Shooting and variations of the practice of Padang Tabing School football Club. This study aims to determine whether there is an influence of shadow model training to improve shooting skills in the Padang City Tabing football School football game.

This research is a quasi-experimental study, located in the Padang Tabing PSTS field, conducted in August - September 2019 research design used one group pre-test post-test design where in this study there was no comparison group. The population in this study was the Tabing Padang PSTS players, amounting to 69 men. With the age group <U12 as many as 22 people, U13-16 as many as 24 people, and U17-18 as many as 23 people, and who will be sampled as many as 22 people. Sampling uses a purposive sampling technique. This research was conducted for 6 weeks (16 meetings), in 1 week the training was held 3 times. Data analysis in this study used the t-test, by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group.

The results showed that there was an effect of Shadow model training on shooting skills. The results of data processing in the data in the research data in this study were obtained $t_{count}(24,98) > t_{table}(1,721)$.

Keywords: Shadow model training, Shooting skills, football

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya akurasi Shooting dan variasi latihan klub sekolah sepakbola tabing padang, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan model shadow untuk meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan sepak bola sekolah sepak bola tabing kota padang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, Bertempat di lapangan PSTS Tabing Kota Padang, dilakukan pada bulan Agustus – September 2019 desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi pada penelitian ini adalah pemain PSTS Tabing padang yang berjumlah 69 orang laki-laki. Dengan kelompok usia <U12 sebanyak 22 orang, U13-16 sebanyak 24 orang, dan U17-18 sebanyak 23 orang, dan yang akan menjadi sampel sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan model *Shadow* terhadap kemampuan keterampilan shooting. Hasil pengolahan data dalam data dalam penelitian data dalam penelitian ini diperoleh $t_{hitung}(24,98) > t_{tabel}(1,721)$.



Kata kunci: Latihan model *Shadow*, Keterampilan *Shooting*, Sepakbola

Pendahuluan

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Di ruang lingkup pendidikan, olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang berdasarkan pengertian didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal masyarakat beberapa tahun yang lalu, tetapi belum mampu bersaing ditingkat dunia. Menurut Agus Salim (2007: 10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak



gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepak bola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepak bola seperti teknik menggiring sepak bola, teknik menipu lawan, dan teknik-teknik lainnya. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan waktu yang panjang. Agar seseorang pemain sepak bola memiliki keterampilan menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepak bola harus dididik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepak bola sedini mungkin seperti mulai tingkat sekolah dasar dan dimasukkan ke sekolah sepak bola. Dengan demikian diberikannya pengetahuan dan keterampilan sejak dini diharapkan nantinya seseorang yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepak bola menurut (Yulifri dan Arsil 2017: 13). Seorang pemain sepak bola yang baik ialah pemain yang memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang benar-benar dikuasai sepenuhnya. Teknik dasar yang baik juga ditunjang dengan unsur fisik yang baik sehingga dapat di pastikan peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola khususnya menggiring (dribble) dan menendang (shooting). Pertandingan sepak bola sangat membosankan jika tidak ada pemain yang memiliki dribble sangat lincah untuk menusuk pertahanan lawan, dan shooting yang sangat kuat untuk membobol gawang lawan. Beberapa pemain dunia tempo dulu yang menghidupkan semangat penonton untuk melihat pertandingan sepakbola lebih menarik yakni keterampilan menggiring bola yang ditampilkan oleh pemain kelas dunia pada waktu itu seperti, Diego Maradona, Ronaldo, Van Nistelrooy. Sedangkan para pemain dunia saat ini yang memiliki kemampuan dribble dan shooting yang sangat menawan di lapangan, seperti Lionel Messi, C. Ronaldo, Mohammad Salah. Demikian pula para pemain sepak bola lokal di Indonesia mempunyai ciri khas mendribble cepat dan tendangan yang keras dari luar kotak pinalti, seperti Febri Hariyadi, Andik Firmansyah, dan Evan Dimas.

Pencapaian prestasi semua itu, maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, pemasalan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya. Menurut (UU Sistem Keolahragaan



Nasional 2005 : 39) bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan latihan yang direncanakan dan terprogram dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan oleh pelatih yang profesional. (Mulyadi dkk 2015: 1-76), keberhasilan dalam proses pembinaan sepak bola sangat bergantung pada keberadaan klub karena klub merupakan pusat pembinaan prestasi.

Klub sepakbola Sekolah Sepak Bola (PSTS) Tabing adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di kota Padang. Sekolah Sepak Bola ini berada di Jalan Lapangan Bola PSTS Tabing Kota Padang. Akses menuju kesana juga mudah, dan banyak kendaraan umum yang lalu lalang di sekitar tempat latihan.

Sekolah Sepak Bola ini adalah salah satu SSB yang Cukup populer dan telah berdiri sejak tahun 1975 di kota Padang. Sekolah Sepak Bola ini merupakan tempat peminan pemain usia muda, mulai dari U10 sampai pemain senior. Saat ini pelatih Sekolah Sepak Bola PSTS Tabing Kota padang dilatih oleh Yulian Syahreva yang memiliki lisensi C AFC. Selama berdiri, sudah banyak anak-anak, mahasiswa maupun orang umum yang mengikuti latihan di sini. Terbukti dengan banyaknya peserta yang ikut berlatih di Sekolah sepak bola Tabing Kota Padang ini. Selama sekolah sepak bola ini berdiri, setiap peserta latihan melakukan latihan sesuai instruksi pelatih yang berpedoman dengan program latihan yang ada. Namun, peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Hal ini dilihat ketika diberikan materi bermain, pemain sering gagal dalam memanfaatkan peluang sehingga gagal dalam menciptakan gol, dan saat melakukan tendangan kegawang. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan tersebut terlihat ketika para pemain mendapatkan peluang untuk melakukan shooting, bola yang ditendang masih tidak menemui sasaran dan mudah dihalau oleh Pemain lawan maupun penjaga gawang. Sehingga tujuan yang diinginkan pelatih tidak didapatkan, dan saat bertanding karena shooting yang dilakukan pemain tidak menemui sasaran dan banyak peluang yang terbuang sia-sia dan masih banyaknya kesalahan-kesalahan dalam pertandingan.

Berdasarkan pengamatan/observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pertandingan, peneliti melihat langsung pemain sekolah sepakbola ini bertanding



selama 2x30 menit permainan yang dilakukan pemain Sekolah Sepak Bola Tabing Kota Padang, dimana para pemain terhitung melakukan shooting kurang lebih sebanyak 14x dengan rincian 6x babak pertama dan 8x babak ke dua, dari sekian banyak shooting yang dilakukan para pemain berhasil melakukan 5x shooting on target yang menghasilkan 1 gol, dan 9x shooting yang dilakukan tidak mengenai target, maka dari itu hasil yang dikumpulkan sangat mencolok dimana dari 14x shooting sukses 5x dan 9x diantaranya tidak mengenai target. Hal ini dikarenakan kemampuan melakukan shooting pemain sekolah sepak bola ini dengan benar masih rendah atau dibawah rata-rata.

Pada klub / SSB Tabing anak anak yang berlatih disana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai dribble dan shooting yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan pemain kesulitan dalam menggiring dan menendang bola dengan kuat dan terarah. Hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan kajian secara mendalam tentang latihan menendang bola menggunakan latihan model bayangan (shadow). Di harapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model shadow ini, pemain sekolah sepakbola Tabing dapat menembak bola secara kuat dan memiliki akurasi yang baik.

Metode

Penelitian ini merupakan peneltian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah *One groups Pretest–Posttest design* yaitu desain peneltian yang terdapat Pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2012: 64). Pemberian treatment selama 16 kali pertemuan, setelah diberikan treatment 16 kali seluruh sampel diberikan Posttest dengan test ketepatan menendang atau *shooting*. Proses latihan selam 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan.

Hasil Penelitian

Deskripsi Statistik *Pretest*

Statistik	<i>PreTest</i>
Nilai Minimum	3
Nilai Maksimum	9
Rata-rata	6,045
Median	6
Modus	7
Std. Deviasi	1,588

Tabel ini menggambarkan nilai rata-rata persentase keterampilan shooting sepakbola tabing kota padang pada *Pretest* dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimum 3, nilai maksimum 9, rata-rata 6,045 median 6, modus 7 dan standar deviasi 1,588. Selanjutnya data distribusi yang disusun berdasarkan norma yang telah dianalisis pada tabel distribusi frekuensi dibawah:

Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting PreTest*

No	Skor	Kualifikasi	F(a)	F(r)
1	< 3,65	Kurang Sekali	1	4,55%
2	3,66 s.d 5,24	Kurang	8	36,36%
3	5,25 s.d 6,84	Sedang	3	13,64%
4	6,85 s.d 8,43	Baik	9	40,91%
5	> 8,44	Baik Sekali	1	4,55 %
Jumlah			22	100%

Tabel ini menunjukkan hasil dari analisis *pretest* kemampuan *shooting* bahwa 1 orang (4,55%) masuk dalam kategori kurang sekali, 8 orang (36,36%) masuk

dalam kategori kurang, 3 orang (13,64%) masuk dalam kategori sedang, 9 orang (40,91%) masuk kategori baik, dan 1 orang (4,55%) masuk dalam kategori baik sekali.

Deskripsi Statistik Posttest

Statistik	PostTest
Nilai Minimum	9
Nilai Maksimum	16
Rata-rata	12,591
Median	13
Modus	14
Std. Deviasi	1,968

Menggambarkan nilai rata-rata persentase keterampilan shooting sepakbola tabung kota padang pada *Posttest* dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimum 9, nilai maksimum 16, rata-rata 12,591 median 13, modus 14 dan standar deviasi 1,968. Selanjutnya data distribusi yang disusun berdasarkan norma yang telah dianalisis pada tabel distribusi frekuensi dibawah:

Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting PostTest

No	Skor	Kualifikasi	F(a)	F(r)
1	< 9,6	Kurang Sekali	1	4,55%
2	9,64 s.d 11,59	Kurang	5	22,73%
3	11,61 s.d 13,57	Sedang	6	27,27%
4	13,59 s.d 15,54	Baik	8	36,36%
5	> 15,56	Baik Sekali	2	9,09%
Jumlah			22	100%

Tabel ini menunjukkan distribusi frekuensi persentase kemampuan *shooting* bahwa 1 orang (4,55%) masuk dalam kategori kurang sekali, 5 orang (22,73%) masuk dalam kategori kurang, 6 orang (27,27%) masuk dalam kategori sedang, 8 orang (36,36%) masuk kategori baik, dan 2 orang (9,09%) masuk dalam kategori baik sekali.

Hasil Pengujian Hipotesis

Persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data tiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini ada hipotesis penelitian, yaitu: terdapat Pengaruh Latihan Model *Shadow* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Sekolah Sepak Bola Tabing Kota Padang.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya Pengaruh Latihan Model *Shadow* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Sekolah Sepak Bola Tabing Kota Padang sebagai berikut:

HO :Tidakada Pengaruh Latihan Model *Shadow* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Sekolah Sepak Bola Tabing Kota Padang.

Ha : Ada Pengaruh Latihan Model *Shadow* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Sekolah Sepak Bola Tabing Kota Padang.

Analisis yang digunakan adalah analisis uji t dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan atau perlakuan Pengaruh Bentuk latihan *shadow* untuk peningkatan keterampilan *shooting* pemain Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Hasil uji-t latihan model *shadow* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain sekolah sepakbola Tabing Padang

N	T hitung	Alpa	T tabel	Keterangan
22	24,98	0,05	1.721	Ha Diterima

Hipotesis pertama diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_0) ditolak. Dari rata-rata = 6,045 (*pre test*), 12,591 (*post test*) terjadi peningkatan secara nyata pada peningkatan kemampuan *shooting*, dimana $T_{hitung} (24,98) > T_{tabel} (1,721)$, sehingga disimpulkan bahwa metode latihan *shooting* model *Shadow* berpengaruh terhadap kemampuan keterampilan *shooting*.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis berdasarkan hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bentuk latihan dengan bola jalan memberikan pengaruh terhadap kemampuan peningkatan *shooting* $t_{hitung} = 24,98$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1.721 dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan $n = 22$, maka $t_{hitung} > t_{tabel} (24,98 > 1.721)$. Dimana ini telah membuktikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *shooting* sekolah sepakbola pemain PSTS Tabing Kota Padang. Setelah sampel diberikan perlakuan bentuk latihan *Shadow* yang diterapkan selama 16 kali pertemuan. Maka hipotesis yang diajukan oleh penulis dapat diterima.

Metode Latihan Ini sangat bagus untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Karena metode latihan ini digunakan untuk melatih daya kemampuan akurasi shooting. Pada olahraga sepakbola akurasi shooting sangatlah dibutuhkan, semakin baik akurasi *shooting* seseorang atau sebuah tim maka peluang untuk memenangkan pertandingan sangat besar, karena semakin bagusnya akurasi *shooting* sebuah tim maka peluang mencetak gol sangatlah besar.

Shooting adalah teknik Sepakbola yang sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola. Luxbacher (2001:41) mengatakan "Seorang pemain sepakbola dituntut bisa melakukan shooting dalam keadaan atau situasi apapun dalam keadaan yang lelah ataupun dalam keadaan lawan yang agresif. tentunya harus dengan akurasi shooting yang baik". Maka dari itu metode latihan *Shadow Shooting* bagus untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Shooting adalah teknik Sepakbola yang sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola. Luxbacher (2001:41) mengatakan "Seorang pemain sepakbola dituntut bisa melakukan *shooting* dalam keadaan atau situasi apapun dalam keadaan yang lelah ataupun dalam keadaan lawan yang agresif. tentunya harus dengan akurasi shooting yang baik". Maka dari itu bentuk latihan *Shadowshooting* sangat bagus untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *Shadow* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain sekolah sepakbola klub PSTS Tabing kota Padang. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi masukan bagi pelatih ataupun atlet itu sendiri untuk dapat memilih dan dapat melaksanakan bentuk latihan ini dengan menjadikannya sebagai salah satu program latihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan model *Shadow Shooting* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain dengan $t_{hitung}(24,98)$ lebih besar dari $t_{tabel}(1,721)$.

Daftar Rujukan

- Agus Salim. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jember
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka. FIK UNP.
- Amung, Ma'mun. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arwandi, John. (1989). *Perbedaan Hasil Latihan Teknik Menendang antara Kura-kura Kaki bagian Dalam dan Kura-kura Kaki bagian Luar terhadap Akurasi Tembakan ke Gawang Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP (Pasca)
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training: The key of Athletic Performance*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Pengembangan Motorik*. Diktat. Yogyakarta: FIK



UNY

[http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=.](http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=)

Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta

Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diktar*. Yogyakarta: FIK UNY

Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP

