

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING*
PEMAIN PSTS TABING PADANG**

Yopi Rozaq Tria¹, Endang Sepdanius²

Universitas Negeri Padang

Abstract

This research is motivated by the low accuracy of Shooting and variations of the practice of Padang Tabing School Soccer Club. This study aims to determine whether there is an influence of shooting practice with street ball towards an increase in shooting game in Padang City Soccer School. 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 Tabts 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 there will be a sample of 24 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 the effect of shooting practice with street ball towards an increase in shooting game soccer in Padang city soccer school. The results showed that the effect of shooting practice with street ball towards an increase in shooting soccer game in Padang city soccer tabing. The results of data processing in the data in the research in this study were obtained tcount (4,483)> ttable (1,711).

Keywords: Shooting Practice with Street Ball, Improved Shooting

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 shooting dengan bola jalan terhdap peningkatan shooting 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 pre test-post test design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding. 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 24 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 pengaruh latihan shooting dengan bola jalan terhadap peningkatan shooting permainan sepak bola sekolah sepak bola tabing kota padang. Hasil pengolahan data dalam data dalam penelitian data dalam penelitian ini diperoleh $t_{hitung}(4,483) > t_{tabel}(1,711)$.

Kata kunci: latihan shooting dengan bola jalan, peningkatan shooting

Pendahuluan

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola. Di semua sudut negeri ini, hampir semua orang menggemari sepakbola. Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai menyukai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk wanita pun sudah diselenggarakan. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan.

Untuk dapat berprestasi dalam sepakbola, seseorang harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola, teknik dibagi menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola meliputi menggiring bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan menembak bola.

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menembak atau *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki dan kepala. Tanpa *shooting* sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan utama sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seseorang harus mampu menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Danny Mielke, 2007:67).

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang



pemain ingin menjadi penembak jitu dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang (Danny Mielke, 2007:67).

PSTS (Persatuan sepak bola Tabing dan sekitarnya) adalah Salah satu club sepak bola yang berada dikota padang. PSTS Tabing Padang berdiri pada tahun 1975. PSTS Tabing merupakan tempat pembinaan atlet sepak bola muda berdomisi di Kota Padang mulai dari U10, U12, U13, U15, U16, U18, U21, U23, Dan Senior. PSTS Tabing dilatih oleh Yulian Syahreva yang memiliki lisensi C AFC. PSTS Tabing sudah menjadi langganan juara diberbagai ajang yang diselenggarakan oleh Askot Padang. PSTS Tabing Padang juga dikenal banyak pemain dari sana yang memperkuat tim-tim diliga Indonesia baik liga 1, liga 2, liga 3. Selama klub 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 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 akhirnya membuat tim PSTS Tabing Padang sering menderita kekalahan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah "untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*)" Sugiyono (2010:41).

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Statistik

a. Deskripsi Hasil *Pretest*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimum 2, nilai maksimum 14, Rata-Rata



7,4583 median 7, modus 6 dan standar deviasi 3,310. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pretest*

Statistik	<i>Pre-Test</i>
Nilai Minimum	2
Nilai Maksimum	14
Rata-rata	7.458
Median	7
Modus	6
Std. Deviasi	3,310

Selanjutnya akan disajikan data distribusi yang disusun berdasarkan norma yang telah dianalisis pada tabel distribusi frekuensi dibawah:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting* Bola.

NORMA SKALA PREETEST				
No	Skor	Kualifikasi	F(a)	F(r)
1	< 2.46	Kurang Sekali	2	8,33%
2	5.77 s.d 2.49	Kurang	5	20,8%
3	5.80 s.d 9.11	Sedang	9	37,5%
4	9.15 s.d 12.42	Baik	6	25%
5	>12.46	Baik Sekali	2	8,33%
Jumlah			24	100%

Dapat dilihat hasil dari analisis *pretest* kemampuan *shooting* bola jalanbahwa 2 orang (8,33%) masuk dalam kategori kurang sekali, 5 orang (20,8%) masuk dalam kategori kurang, 9 orang (37,5%) masuk dalam kategori sedang, 6 orang (25%) masuk kategori baik, 2 orang (8,33%) masuk dalam kategori baik sekali.

b. Deskripsi Hasil *Posttest*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimum 13, nilai maksimum 26, Rata-

Rata 19.0833 median 20, modus 20 dan standar deviasi 3.77540. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Posttest*

Statistik	<i>Pos-Test</i>
Nilai Minimum	13
Nilai Maksimum	26
Rata-rata	19.0833
Median	20
Modus	20
Std. Deviasi	3.77540

Selanjutnya akan disajikan data distribusi yang disusun berdasarkan norma yang telah dianalisis pada tabel distribusi frekuensi dibawah:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Posttest shooting* bola.

No	Skor	Kualifikasi	F(a)	F(r)
1	< 13.38	Kurang Sekali	1	4.17%
2	17.16 s.d 13.42	Kurang	6	25.00%
3	17.20 s.d 20.97	Sedang	9	37.50%
4	21.01 s.d 24.75	Baik	5	20.83%
5	> 24.78	Baik Sekali	3	12.50%
Jumlah			24	100.00%

Dapat dilihat hasil dari analisis *Posttest* kemampuan *shooting* bola jalan bahwa 1 orang (4.17%) masuk dalam kategori kurang sekali, 6 orang (25.00%) masuk dalam kategori kurang, 9 orang (37.50%) masuk dalam kategori sedang, 5 orang (28.83%) masuk kategori baik, 3 orang (12.50%) 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 Bentuk latihan *shooting* bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing Padang.



- a. Pengaruh Bentuk latihan *shooting* bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing padang.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Padang sebagai berikut:

HO : Tidak ada Pengaruh Bentuk latihan *shooting* bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing padang.

Ha : Ada Pengaruh Bentuk latihan *shooting* bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing 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 *shooting* bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil uji-t latihan *shooting* bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing Padang.

N	T hitung	Alpa	T tabel	Keterangan
24	12,58	0,05	1.711	Ha Diterima

Hipotesis pertama diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (Ho) ditolak. Dari rata rata = 7.458 (*pre test*), 19.0833 (*post test*) terjadi peningkatan secara nyata pada peningkatan kemampuan *shooting* , dimana $T_{hitung} (12,58) > T_{tabel} (1,711)$, sehingga disimpulkan bahwa metode latihan *shooting* bola jalan berpengaruh terhadap kemampuan peningkatan *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* $t_{hitung} = 12.58$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1.711 dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan $n = 24$, maka $t_{hitung} > t_{tabel} (12.58 > 1.711)$. Dimana ini telah membuktikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *shooting* bola pemain PSTS Tabing Padang. Setelah sampel diberikan perlakuan bentuk latihan dengan bola jalan 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 *Shooting* Dengan Bola Jalan sangat 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 *shooting* dengan bola jalan sangat bagus untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 053) setiap pemain ketika akan melakukan tendangan mempunyai tujuan dan tujuan yang paling mendasar dengan tendangan, bisa memasukkan bola ke gawang lawan sehingga memperoleh angka untuk penentu kemenangan.

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bolayang memantul.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan dengan bola jalan berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain 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

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan shooting dengan bola jalan terhadap peningkatan shooting permainan sepak bola sekolah sepak bola tabing



kota Padang. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini diperoleh $t_{hitung}(4,483)$
 $> t_{tabel}(1,711)$.

Daftar Rujukan

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jembar.
- Asril, Yulifitri. 2017. *Permainan sepakbola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka. FIK UNP.
- Arikunto,Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arwandi.(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).
- Darmawan Efendi. (2015). *Pengaruh metode latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan pada pemain klub melati muda bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Paka karya.
- Emral .2016.*Sepak bola dan teknik sepak bola*.Jakarta:Direktoral jendral pendidikan dasar.
- Sugiyono. 2012. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*.Bandung: Afbeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*.Bandung: Afbeta.
- Sukatamsi.1997. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.Solo : Tiga Serangkai.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT.BadanPenerbit KR.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tim Pengajar Sepakbola. *Sepakbola*. Padang .(2006) FIK UNP.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tim Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.(2007). *BukuAjar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.

