



Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Target pada Gawang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Bandung FC

Renaldi Gionanda Yulian^{1*}, Septyaning Lusianti¹, Abdian Asgi Sukmana¹.

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: renaldigionanda@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil analisa peneliti bahwa masih ada beberapa kendala pada kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Ketika atlet melakukan *shooting* pada sesi game bola banyak yang tidak masuk ke gawang. Permasalahan ini sangatlah mempengaruhi hasil pertandingan dan perlu dipertimbangkan oleh pelatih agar menyusun program latihan untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Peningkatan yang lebih baik antara metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC, (2) Pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Teknik penelitian yang digunakan yaitu *eksperimen design* dengan menggunakan desain *two group pretest and posttest design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) latihan *shooting* menggunakan target pada gawang mengalami peningkatan lebih baik dari pada latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang mengalami peningkatan sebesar 34%, sedangkan hasil latihan *shooting* menggunakan target pada gawang mengalami peningkatan sebesar 53%, (2) Ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang memperoleh nilai $t_{hitung} 5,661 > \text{nilai } t_{tabel} 2,365$ atau nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, sedangkan hasil uji hipotesis latihan *shooting* menggunakan target pada gawang memperoleh nilai $t_{hitung} 11,342 > \text{nilai } t_{tabel} 2,365$ atau nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : *Shooting*, Penjaga Gawang, Target Pada Gawang.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang sangat penting bagi tubuh manusia. Olahraga berfungsi sebagai alat ukur kesehatan tubuh dan salah satu metode untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan aktivitas yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain dan bersenang-senang yang dilakukan dengan berbagai tujuan antara lain untuk meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai sarana rekreasi, dan ajang untuk memperoleh prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 butir 4 yang berbunyi "Olahraga adalah segala kegiatan yang

sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Oleh sebab itu, olahraga perlu diperkenalkan kepada anak sejak usia dini. Seringnya melakukan olahraga badan akan menjadi lebih bugar dan terciptanya pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa yang lebih baik.

Olahraga prestasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet profesional yang menekuni salah satu cabang olahraga untuk meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Bab I Pasal 1 butir 12 yang berbunyi “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina atlet secara terprogram yang di dukung dengan ilmu dan teknologi olahraga. Salah satu cabang olahraga yang menentukan kemajuan prestasi olahraga adalah permainan sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan permainan regu atau tim yang memakai bola besar dengan peraturan yang telah ditentukan, supaya bisa menjadi pemain yg berkualitas baik, diperlukan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000), menjelaskan bahwa “sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Nur Ahmad Muharram et al., 2020). Permainan sepakbola mengenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, meliputi: Menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, mengontrol bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar, 1992).

Dunia sepak bola di Tulungagung khususnya di desa Bandung, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang mempunyai motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola namun tidak memiliki banyak kesempatan untuk menerima pelatihan yang optimal, sehingga berdasarkan hal tadi para insan olahraga khususnya di cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah- sekolah sepakbola sehingga bisa mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Dari banyaknya sekolah sepak bola di Tulungagung, salah satunya adalah sekolah sepak bola Bandung FC. Sekolah sepak bola ini merupakan sekolah sepak bola (SSB) yang berada di Tulungagung tepatnya di stadion Bandung desa Bandung.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di stadion Bandung selama 2 minggu peneliti menemukan masalah pada atlet SSB (sekolah sepak bola) Bandung FC. Masalah yang ditemukan peneliti yaitu pada *shooting* (tendangan). Berdasarkan pengamatan peneliti saat latihan pada sesi game bahwa ketika melakukan *shooting* banyak yang tidak masuk ke gawang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil awal (*pretest*) atlet yang mendapatkan kategori sangat baik ada 0 atlet,

kategori baik ada 4 atlet, kategori cukup ada 5 atlet, kategori kurang ada 7 atlet, dan kategori sangat kurang ada 4 atlet. Dari hasil awal tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet masih belum menguasai kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Masalah proses *shooting* yang dilakukan atlet yaitu perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, kebanyakan melakukan tendangan pada bagian bawah bola yang mengakibatkan bola melayang terlalu tinggi, sebagian lagi ada yang melakukan tendangan pada bagian samping bola yang mengakibatkan bola mengarah ke samping gawang, hal ini disebabkan beberapa faktor, salah satunya kurangnya sesi pelatihan yang diutamakan pada *shooting*. Pelatih hanya memberikan pelatihan *pass back pass shooting*, padahal masih banyak model latihan *shooting* yang lain. Terlihat juga masih banyak teknik yang kurang tepat untuk melakukan *shooting*, untuk melakukan *shooting* yang tepat pelatih harus memperhatikan sikap awal, perkenaan bola, akurasi dan kekuatan saat menendang bola.

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menembak bola (*shooting*) yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Avry (2015), menyatakan bahwa "*shooting* membutuhkan kualitas teknis (menendang bola dengan baik dan akurat), kualitas fisik (power, kekuatan, koordinasi, keseimbangan), dan mental (tekad, keberanian, kepercayaan diri)". Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam melakukan *shooting* (menembak) bola dengan baik di antaranya faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* adalah metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang.

Model latihan dengan menggunakan penjaga gawang dan *shooting* menggunakan target pada gawang ini memiliki karakter yang berbeda. Jika *shooting* menggunakan penjaga gawang ini merupakan latihan *shooting* dari luar kotak penalti yang menggunakan penjaga gawangnya sebagai rintangan untuk memasukan bola ke gawang, sedangkan *shooting* menggunakan target pada gawang merupakan latihan *shooting* dari luar kotak penalti yang tanpa menggunakan penjaga gawang, tetapi menggunakan target pada gawang, jadi gawang diberikan target-target yang harus tepat sasaran.

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang ini bisa menjadi salah satu model latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet, tetapi dari kedua model latihan tersebut belum diketahui mana model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet. Untuk mengetahui hal tersebut, maka

perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara praktik melalui eksperimen maupun teoritis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2006). Desain penelitian yang digunakan adalah *two groups pretest and posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan yang lebih baik antara metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC dan pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Juni 2024. *Pretest* diambil pada hari Rabu, 02 Mei 2024 dan *posttest* diambil pada hari Rabu, 06 Juni 2024. *Treatment* dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu selama 14 pertemuan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Bandung FC yang berjumlah 80 atlet. Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2009). Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang terdapat di *Non Probability Sampling*. Teknik ini merupakan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu dengan mengambil atlet yang termasuk dalam kriteria. Kriteria penentuan sampel ini antara lain: a) merupakan atlet SSB Bandung FC, b) berjenis kelamin laki-laki, c) rentang usia atlet 15 – 16 tahun, dan d) atlet bergabung di SSB Bandung FC minimal 6 bulan. Dengan demikian, dari kriteria tersebut yang memenuhi syarat dalam penelitian ini adalah 20 atlet.

Seluruh sampel syarat tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok. Dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang sedangkan kelompok B diberi perlakuan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang. Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat deskripsi data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang

No	Kategori	Shooting Penjaga Gawang			
		Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	0	0%	1	10%
2	Baik	3	30%	6	60%
3	Cukup	2	20%	3	30%
4	Kurang	3	30%	0	0%
5	Sangat Kurang	2	20%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa hasil dari *pretest shooting* menggunakan penjaga gawang yang memiliki ketegori sangat baik ada 0 atlet atau 0%, kategori baik ada 3 atlet atau 30%, kategori cukup ada 2 atlet atau 20%, kategori kurang ada 3 atlet atau 30%, dan kategori sangat kurang ada 2 atlet atau 20%. Sedangkan hasil dari *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang yang memiliki ketegori sangat baik ada 1 atlet atau 10%, kategori baik ada 6 atlet atau 60%, kategori cukup ada 3 atlet atau 30%, kategori kurang ada 0 atlet atau 0%, dan kategori sangat kurang ada 0 atlet atau 0%. Adapun analisis deskriptif hasil *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang

No	Shooting Penjaga Gawang	Pretest	Posttest
1	Jumlah	265,0	355,0
2	Minimal	12,5	30,0
3	Maksimal	37,5	45,0
4	Rata-rata	26,5	35,5
5	Standar Deviasi	8,18196	4,83046

Berdasarkan pada tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa hasil deskripsi data *pretest shooting* menggunakan penjaga gawang memperoleh jumlah 265,0, nilai minimal 12,5, nilai maksimal 37,5, nilai rata-rata 26,5, dan nilai standar deviasi 8,18196. Sedangkan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang memperoleh jumlah 355,0, nilai minimal 30,0, nilai maksimal 45,0, nilai rata-rata 35,5, dan nilai standar deviasi 4,83046.

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang

No	Kategori	Shooting Target			
		Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	0	0%	1	10%
2	Baik	1	10%	6	60%
3	Cukup	3	30%	3	30%
4	Kurang	4	40%	0	0%
5	Sangat Kurang	2	20%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan pada tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hasil dari *pretest shooting* menggunakan target pada gawang yang memiliki ketegori sangat baik ada 0 atlet atau 0%, kategori baik ada 1 atlet atau 10%, kategori cukup ada 3 atlet atau 30%, kategori kurang ada 4 atlet atau 40%, dan kategori sangat kurang ada 2 atlet atau 20%. Sedangkan hasil dari *posttest shooting* menggunakan target pada gawang yang memiliki ketegori sangat baik ada 1 atlet atau 10%, kategori baik ada 6 atlet atau 60%, kategori cukup ada 3 atlet atau 30%, kategori kurang ada 0 atlet atau 0%, dan kategori sangat kurang ada 0 atlet atau 0%. Adapun analisis deskriptif hasil *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang

No	Shooting Target	Pretest	Posttest
1	Jumlah	255,0	390,0
2	Minimal	12,5	30,0
3	Maksimal	37,5	47,5
4	Rata-rata	25,5	39,0
5	Standar Deviasi	8,31665	5,29675

Berdasarkan pada tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa hasil deskripsi data *pretest shooting* menggunakan target pada gawang memperoleh jumlah 255,0, nilai minimal 12,5, nilai maksimal 37,5, nilai rata-rata 25,5, dan nilai standar deviasi 8,31665. Sedangkan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang memperoleh jumlah 390,0, nilai minimal 30,0, nilai maksimal 47,5, nilai rata-rata 39,0, dan nilai standar deviasi 5,29675.

Berdasarkan data yang telah dijelaskan diatas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang terdapat peningkatan yang lebih baik dari pada dengan *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang. Hal ini dapat diketahui dari hasil data *pretest shooting* menggunakan penjaga gawang memperoleh nilai rata-rata 26,5 dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang memperoleh nilai rata-rata 35,5 mengalami peningkatan sebesar 34%. Sedangkan hasil data *pretest shooting* menggunakan target pada gawang memperoleh nilai rata-rata 25,5 dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang memperoleh nilai rata-rata 39,0 mengalami peningkatan sebesar 53%. Jadi dapat dinyatakan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang memiliki

peningkatan yang lebih baik dari pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang.

Uji normalitas merupakan cara uji statistik inferensial yang diterapkan untuk menguji data-data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang dan *shooting* menggunakan target pada gawang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang

Tests of Normality						
Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest Shooting Penjaga Gawang</i>	,151	10	,200*	,958	10	,767
<i>Posttest Shooting Penjaga Gawang</i>	,173	10	,200*	,908	10	,269
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>						
a. <i>Lilliefors Significance Correction</i>						

Berdasarkan pada tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest shooting* menggunakan penjaga gawang pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,767, sedangkan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,269. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan normal. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima H_1 ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang

Tests of Normality						
Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest Shooting Target</i>	,124	10	,200*	,966	10	,852
<i>Posttest Shooting Target</i>	,211	10	,200*	,958	10	,760
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>						
a. <i>Lilliefors Significance Correction</i>						

Berdasarkan pada tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest shooting* menggunakan target pada gawang pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,852, sedangkan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,760. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan normal. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima H_1 ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang berdistribusi normal.

Uji homogenitas merupakan cara uji statistik inferensial yang diterapkan untuk menguji data-data penelitian memiliki variansi yang homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga

gawang dan *shooting* menggunakan target pada gawang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang

Test of Homogeneity of Variances				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	2,907	1	18	,105
<i>Based on Median</i>	2,993	1	18	,101
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2,993	1	16,185	,103
<i>Based on trimmed mean</i>	2,952	1	18	,103

Berdasarkan pada tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang pada *Based On Mean* signifikansinya 0,105. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Based On Mean* signifikansinya $0,105 > 0,05$, maka H_0 diterima H_1 ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang dapat dikatakan memiliki variansi yang homogen.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang

Test of Homogeneity of Variances				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	1,871	1	18	,188
<i>Based on Median</i>	1,772	1	18	,200
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1,772	1	16,729	,201
<i>Based on trimmed mean</i>	1,894	1	18	,186

Berdasarkan pada tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang pada *Based On Mean* signifikansinya 0,188. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Based On Mean* signifikansinya $0,188 > 0,05$, maka H_0 diterima H_1 ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang dapat dikatakan memiliki variansi yang homogen.

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Hasil uji hipotesis data *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang dan *shooting* menggunakan target pada gawang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang

Paired Samples Test							
<i>Paired Differences</i>							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
9,0000	5,0277	1,5899	12,5966	5,4034	5,661	9	,000

Berdasarkan pada tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan penjaga gawang memperoleh nilai $t_{hitung} 5,661 >$ nilai $t_{tabel} 2,365$ atau nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang

Paired Samples Test							
<i>Paired Differences</i>							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
13,5000	3,7639	1,1902	16,1925	10,8075	11,342	9	,000

Berdasarkan pada tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest shooting* menggunakan target pada gawang memperoleh nilai $t_{hitung} 11,342 >$ nilai $t_{tabel} 2,365$ atau nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang didalam pelaksanaan permainannya memiliki karakteristik tersendiri. Penampilan seorang pemain sangat bergantung pada kemampuannya memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan yaitu, bagaimana memperagakan sebuah teknik yang serasi, ditinjau dari posisi lawan dan kawan, kemampuan fisik dan mental yang baik, kemampuan memperagakan taktik dan strategi permainan baik individu, kelompok maupun tim, usaha yang sungguh-sungguh dan kerjasama yang kompak untuk memenangkan pertandingan.

Dalam permainan sepakbola menendang adalah salah satu teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan, dari beberapa cara mencetak gol seperti tendangan penalti, tendangan bebas, atau pun sundulan ke gawang, Memanglah terlihat tendangan pinalti yang memiliki peluang yang paling baik untuk mencetak gol (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Namun dalam kenyataan suatu pertandingan sukar menemukan adanya pelanggaran di dalam kotak pinalti justru tendangan bebas yang banyak terjadi dalam suatu pertandingan. Oleh sebab itu tendangan bebas perlu dilatihkan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan tendangan tersebut. Menendang ada banyak hal yang

dapat di perhatikan baik dari segi akurat, jauhnya tendangan maupun kerasnya tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ke tiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus dan ditambah lagi dengan adanya latihan *shooting* secara lebih khusus.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah : (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kemampuan tendangan awal atlet diketahui, (2) pemberian *treatment* program latihan sebanyak 14 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *shooting* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Hasil analisis uji-t *Paired Samples T-Test* pada kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang diperoleh nilai $t_{hitung} 5,661 > \text{nilai } t_{tabel} 2,365$ atau nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Sedangkan hasil analisis uji-t *Paired Samples T-Test* pada kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC dengan metode latihan *shooting* menggunakan target pada gawang diperoleh nilai $t_{hitung} 11,342 > \text{nilai } t_{tabel} 2,365$ atau nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hasil tersebut juga dapat diartikan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC dengan metode latihan *shooting* menggunakan target pada gawang (53%) mempunyai peningkatan lebih baik dari pada kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang (34%). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan *shooting* menggunakan target pada gawang lebih baik dari pada latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang. Hasil tersebut dikarenakan latihan dengan target melatih ketepatan pemain dalam melakukan tendangan, jadi pemain berusaha mengarahkan bola pada target yang telah ditentukan, sehingga pemain akan terlatih dalam mengukur dan mengontrol bola sesuai dengan target yang diinginkan saat melakukan tendangan.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. (Mielke, 2007) menjelaskan dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain

harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*, dengan latihan secara 14 kali pertemuan dengan program latihan yang diberikan kekuatan otot kaki dan bola *felling* yang di berikan pada saat *treatment*, berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa metode latihan *shooting* menggunakan target pada gawang mengalami peningkatan yang lebih baik dari pada latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Selain itu ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Hasil tersebut dikarenakan latihan dengan target melatih ketepatan pemain dalam melakukan tendangan, jadi pemain berusaha mengarahkan bola pada target yang telah ditentukan, sehingga

pemain akan terlatih dalam mengukur dan mengontrol bola sesuai dengan target yang diinginkan saat melakukan tendangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, M. Akbar Husein, Sugito, Puspodari, & Weda. (2024). Football players' satisfaction with the quality of services provided by youth football coaching clubs. *Sport TK*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.551561>
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avry, Y. (2015). *Grassroots*. Zurich: FIFA Education and Technical Development Departement.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Husein, M Akbar Sabab, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*, 1(1), 307–311.
- Kumar, R. (2012). *Scientic Methods of Coaching and Training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- LA84 Foundation. (2008). *LA84 Foundation Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Nur Ahmad Muharram, Slamet Junaidi, Sugito, M. Anis Zawawi, & M. Akbar Husein Allsabab. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.915>
- Pemerintah Indonesia. (2005). *Undang-Undang (UU) No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. JDIH BPK RI. Jakarta Pusat. (Online), tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>., diunduh 5 Juli 2024.
- Pemerintah Indonesia. (2022). *Undang-Undang (UU) No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. JDIH BPK RI. Jakarta Pusat. (Online), tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>., diunduh 5 Juli 2024.
- Remmy, M. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R7D*. Bandung: Alfabeta