

PENERAPAN LATIHAN SEPAK SASARAN TERHADAP AKURASI SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI U15 SSB GARDA FC

Darmawanto¹, Muhammad Suhdy² & Yuli Febrianti³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Silampari
darmawanto2010@gmail.com

Submitted: 2024-08-21

Published: 2024-12-30

DOI: <https://10.55526/sjs.v4i2.716>

Accepted: 2024-12-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui akurasi shooting pemain U15 SSB Garda FC setelah diterapkan latihan sepak sasaran. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Populasi penelitian ini 20 orang pemain U15 SSB Garda FC. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola U15 SSB Garda FC, yang ada di desa wukirsari yang berjumlah 20 orang pemain, melihat dari jumlah pemain yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sama, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang pemain. Tes yang diberikan pada penelitian ini dengan memberikan 2 kali tes, sebelum dan sesudah *treatment*, Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pre-test* (122) lebih kecil dari pada *post-test* (145,5). Hal ini berarti rata-rata pemain mengalami peningkatan skor akurasi *shooting*. Peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi pemain. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* pada pemain U15 SSB Garda FC. Berdasarkan analisis pengujian hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung}(5,965) > t_{tabel}(1,729)$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan sepak sasaran dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain U15 SSB Garda FC.

Kata kunci : Akurasi, Shooting, Sasaran, Sepak bola.

ABSTRACT

This research aims to determine the shooting accuracy of U15 SSB Garda FC players after implementing target soccer training. This research method uses a quantitative method, a quasi-experiment approach with a pre-test and post-test design. The population of this study was 20 U15 SSB Garda FC players. Sampling was carried out using purposive sampling, namely a determination technique with certain considerations. The sample taken in this study was the U15 SSB Garda FC soccer players, in Wukirsari village, totaling 20 players. Seeing from the number of players who are male, they have the same physical and technical abilities, the sample in this study is 20 players. The test given in this study was given 2 tests, before and after the treatment. Descriptive statistics showed that the mean pre-test (122) was smaller than the post-test (145.5). This means that the average player experiences an increase in shooting accuracy scores. This improvement is possible because the approach used really supports the player's condition. The results of the hypothesis test show that there is a positive and significant effect of target soccer training on shooting accuracy in U15 SSB Garda FC players. Based on the hypothesis testing analysis, it was found that $t_{hitung}(5.965) > t_{tabel}(1.729)$, this means it H_0 was rejected and H_a accepted. The results of this research can be concluded that target soccer training can improve the shooting accuracy of U15 SSB Garda FC players.

Keywords: Accuracy, Shooting, Target, Football.

Pendahuluan

Olahraga suatu hal yang umum dan sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik ini kerap sekali dikaitkan dengan kesehatan, tak hanya berguna untuk kesehatan fisik, bahkan olahraga juga disebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Agar hasilnya lebih baik maka perlu pelaksanaan kegiatan olahraga itu sendiri harus dilakukan dengan cara berjenjang dan sistematis. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini dikarenakan masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Pertama, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi atau hiburan, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang (Niland et al., 2020).

Permainan sepak bola, permainan regu atau tim yang menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku.

Untuk menjadi pemain yang berkualitas baik, diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak bola. (Rahmah Muthia, 2018). Untuk bermain sepak bola dengan baik, pemain harus memiliki kemahiran dasar yang kuat. Pemain yang mahir dalam keterampilan dasar seperti, menghentikan bola, menendang, mengoper, menyundul, dan menggiring bola cenderung bisa tampil baik dalam bermain sepak bola. Menurut Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi (2020), Permainan sepak bola ialah cabang permainan beregu atau permainan tim, untuk mencapai kerja sama tim dengan baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dengan segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat. Menurut Kurniawan (Zubaidi et al., 2021) Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

Teknik dasar sepak bola terdiri dari teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Adapun keterampilan yang harus dilatih agar atlet dapat bermain dengan baik dan mencetak goal, yaitu

seperti: keterampilan *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading*, dan *goal keeping* menurut Fitri (Zubaidi et al., 2021). Semua teknik dasar yang ada dalam sepak bola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepak bola sesuai dengan tujuan bermain sepak bola (Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020). Teknik menendang (*kicking*) merupakan teknik dasar dalam sepak bola yang termasuk dalam teknik dasar dengan bola, Menurut Nunome (Anam et al., 2021). Menendang bola merupakan teknik fundamental yang penting dikuasai bagi seorang pemain sepak bola. Jika pemain memiliki keterampilan menendang bola yang baik, mereka dapat bermain dengan efektif dan efisien, memungkinkan mereka menyelesaikan tugas gerakan sesuai waktu yang ditentukan oleh pelatih. Pemahaman yang kurang dalam teknik menendang dapat menghambat kemampuan seorang pemain untuk menjadi yang terbaik dalam permainan.

Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting bagi pemain sepak bola adalah kemampuan dalam melakukan tendangan, baik dari jarak jauh maupun dekat. Keterampilan *shooting* menjadi kunci bagi pemain, karena mencetak gol tidak mungkin tanpa kemampuan ini.

Keberhasilan suatu tim bergantung pada kecerdasan pemain dalam mengenali peluang dan menjalankan tendangan ke arah gawang dengan presisi dan akurasi. Pengembangan kemampuan *shooting* dapat diperlukan dengan fokus pada teknik awal untuk mencapai akurasi yang optimal. Dengan begitu atlet akan mendapatkan pengaruh taktik yang sistematis dalam setiap masing-masing individu menurut (Zubaidi et al., 2021). *Shooting* ialah tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan kaki untuk menciptakan *goal* ke gawang lawan (Junaidi et al., 2019). *Shooting* merupakan teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan *goal* adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Menurut Dipiarsa, Akka, Arrin et al., (2020) Pengertian *shooting* ialah gerakan dimana posisi tubuh normal dan rileks dengan sebelah kaki berada didepan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan bola segerakan tangan membuka lebar dan juga lengan satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut agak sedikit ditekuk kedua lengan merupakan selalu lurus dalam keadaannya. Pada saat bola mengarah sebelum perkenaan lengan dan bola lebih dahulu

merubah sikap badan berjongkok sedikit dari posisi semula. *Shooting* dalam permainan sepakbola dilakukan pada saat permainan dan menembak pada saat memasukan bola kearah gawang. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Salah satu variasi latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* adalah dengan memodifikasi sasaran atau target. Memodifikasi target yang dilakukan untuk meningkatkan perhatian (*attention*) bagi pemain. Fungsi perhatian visual telah dilaporkan penting untuk kinerja olahraga dalam situasi tekanan tinggi. Menurut Brimmel (Anam et al., 2021) Latihan sasaran target dengan melakukan tendangan *shooting* kearah target yang sudah di sediakan di gawang ditunjukan untuk meningkatkan ketepatan dalam penempatan bola pada sisi gawang (akurasi). Menurut Prasetyo & Kusuma.(2020) Simpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil shooting free throw melalui penerapan model permainan target sasaran. Kenaikan kelas eksperimen sebesar 28,8%. Kenaikan Kelas Kontrol sebesar 2,4%. Jadi, penggunaan latihan target sasaran dapat meningkatkan kemampuan shooting free throw dan diharapkan pelatih dapat memberikan

latihan target sasaran untuk meningkatkan akurasi shooting.

Darma et al.(2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pada pemain Bale Junior FC. Hal itu dapat dilihat dari nilai mean pretest 82 lebih kecil dari pada posttest 112. Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor shooting kearah sasaran. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pada pemain Bale Junior FC”, diterima kebenarannya. Buya A Paulus, dkk (2021) Penelitian ini menjawab hipotesis tersebut dengan mencantumkan hasil dari observasi taraf nyata seskor 0,05 dan tes tabel uji satu pihak seskor 1,743 sehingga hasil uji penelitian adalah 4,84, jadi terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa SMK Negeri 1 Tondano. Dari kesimpulan penelitian, peneliti ingin menerapkan latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* permainan sepak bola U15 SSB Garda FC karna dari penelitian terdahulu sudah terbukti bahwa latihan tersebut bisa meningkatkan akurasi *shooting*.

Berdasarkan hasil observasi dan

wawancara pada tanggal 10 Februari yang saya lakukan pada pemain U15 SSB Garda FC, terdapat sarana dan prasarana yang cukup memadai dari segi sarana latihan, seperti, bola, kun, dan juga sarana pemain juga cukup lengkap seperti sepatu, semua pemain mempunyai sepatu tersebut. Dan juga fasilitas lapangan yang cukup bagus dan juga layak untuk dijadikan tempat latihan para pemain U15 SSB Garda FC. Latihannya juga teratur dalam satu minggu tiga kali pertemuan, namun dari pelatih ternyata status pelatih tersebut hanya seorang pemain dan penghobi saja dalam bidang olahraga ini tentunya olahraga sepak bola. Pelatih cuman mengandalkan kemampuan dalam bermain untuk melatih pemain U15 SSB Garda FC tersebut, dan bukan karna pelatih pernah mengikuti lisensi sebagai pelatih untuk mendidik pemain U15 SSB Garda FC ini, tetapi karna pelatih pernah menjadi pemain sepak bola, dan juga mengandalkan teknik-teknik yang telah di pelajarnya untuk melatih atau mendidik para pemain U15 SSB Garda FC.

Maka hasil observasi yang telah dilakukan, terungkap bahwa terdapat kelemahan dalam akurasi *shooting* selama pertandingan dan sesi latihan. Tendangan ke arah gawang masih sering melenceng, mengakibatkan kurangnya optimalitas

dalam pelaksanaan *shooting*. Kendala-kendala yang diidentifikasi meliputi kurangnya variasi latihan yang disediakan oleh pelatih. Saat berdialog dengan pelatih, terungkap bahwa program latihan yang diterapkan tidak memasukan latihan khusus untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Fokus pelatih hanya pada program pelengkap di akhir sesi latihan. Perhatian pelatih memiliki dampak besar terhadap para atlit, dan umpan balik yang konstruktif sangat diperlukan agar atlit dapat menilai kebenaran dan kesalahan dalam teknik dasar permainan sepak bola. Berdasarkan permasalahan yang ada di siswa, peneliti memberikan solusi atau alternatif dari permasalahan yang ada, yaitu dengan memberikan bentuk latihan Sepak Sasaran. Latihan Sepak Sasaran ini sebagai solusi permasalahan yang dihadapi dikarenakan, latihan Sasaran adalah latihan yang dimana akan mendapatkan skor apabila bola yang sejenisnya dilempar atau dipukul maupun ditendang terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan menuju sasaran dengan baik. Maka pentingnya bagi peneliti membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan metode yang cocok, maka peneliti sudah memiliki pandangan dan referensi untuk mendukung mengatasi persoalan tersebut dilakukan eksperimen melakukan latihan

sepak sasaran untuk meningkatkan akurasi *shooting* kearah gawang dengan tepat sasaran cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka peneliti mengangkat judul dengan judul “penerapan latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* permainan sepak bola di U15 SSB Garda FC”.

Penerapan Latihan Sepak Sasaran Terhadap Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola di U15 SSB Garda FC.

Metode

Metode dalam penelitian ini adalah metode Pre eksperimen dengan menggunakan pendekatan *quasi experiment* dengan desain *pre test* dan *post test*. Menurut Sugiyono, (2019), “metode Pre eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (*treatment* atau perlakuan) terhadap perlakuan independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan, penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain penelitian Pre Eksperimen dengan bentuk *one group design pre test post test*. Salah satu

pendekatan penelitian kuantitatif yakni *quasi experiment*. Pendekatan *quasi experiment* merupakan penelitian eksperimen yang belum sepenuhnya memenuhi syarat sebagai penelitian eksperimen, dimana salah satu desainnya adalah desain *pre test* dan *post test*. Penelitian pre eksperimen ini menggunakan desain *one group pre test and post test design*. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Tempat Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Wukirsari yang beralamat di Jl. Noto Diharjo. Waktu penelitian dilaksanakan dengan mengikuti jadwal latihan rutin pemain U15 SSB Garda FC, setiap hari senin, rabu dan sabtu pada pukul 15:00 s/d 17:30. Penelitian dimulai pada tanggal 22 mei 2024 s.d 26 juni 2024, penelitian ini berjalan selama dua bulan dalam waktu satu minggu 3 kali, selama 16 kali pertemuan. Populasi Menurut (Sugiyono, (2019) Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Sesuai dengan permasalahan yang

akan diteliti maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh pemain U15 SSB Garda FC yang berjumlah 20 orang. Sampel Penelitian Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut menurut Sugiyono (2019). Dari pengertian tersebut, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu pemain U15 SSB Garda FC yang berjumlah 20 orang, melihat dari jumlah pemain yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sama. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *shooting* bola pemain yang sudah dan sebelum diberikan *Treatment*. Membuat pembatas nomor di setiap bidang gawang yang Pengambilan data dilakukan dengan melakukan *pre test*, yang dilaksanakan di lapangan SSB Garda FC, selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan. *Pre test* atau tes awal dilakukan di lapangan sepak bola SSB Garda FC. *Posttest* juga dilakukan di

lapangan sepak bola SSB Garda FC, pada saat melakukan *pre test* peneliti sudah menyiapkan sarana dan prasarana yang akan dibutuhkan saat tes, setelah melakukan *pretest* peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan sehingga peneliti melakukan *post test*. Data yang objektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian, Adapun langkah- langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan *pre test* untuk mengukur kemampuan *shooting* awal sebelum *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang lakukan secara urut yaitu pemain berbaris, berdoa, pemain dipanggil untuk melakukan *shooting* sasaran target kearah gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.
- 2) Memberikan *treatment* selama 16 pertemuan, Perlakuan diberikan dengan 14 kali latihan dan menggunakan 3 desain bentuk latihan.

Melakukan *post test* untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang lakukan secara urut yaitu pemain berbaris, berdoa, pemain dipanggil untuk melakukan *shooting* sasaran target kearah

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian dilakukan selama 1 bulan di U15 SSB Garda FC, dengan melibatkan 20 Atlet. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan di lapangan Wukirsari, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Akurasi merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu ke sasaran yang dituju, sasaran dapat berupa sebuah objek yang dikenai . Akurasi dan sebuah tendangan dalam sepak bola memiliki hubungan yang erat. Pemain sepak bola yang memiliki kontrol bola dan *dribble* yang bagus akan menjadi sia-sia dalam suatu pertandingan jika yang bersangkutan tidak memiliki akurasi tendangan untuk mengoper bola kepada teman, dan penyelesaian akhir pastinya juga memerlukan akurasi yang baik juga. Latihan Sepak Sasaran dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain U15 SSB Garda FC. Pengambilan *pre-test* pada tanggal 22 Mei 2024 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 122 dan simpangan baku 18,53. Setelah itu diadakan proses latihan sebanyak 14 kali latihan pada tanggal 25 Mei 2024 hingga tanggal 24 Juni 2024. Untuk melihat kemampuan akhir dilakukan pada tanggal 26 Juni 2024. Skor rata-rata yang diperoleh dari *Post-test* adalah sebesar 145,5 dengan skor tertinggi

yang diperoleh sebesar 170 dan skor terendah sebesar 120. Jika di dibandingkan dengan *pre-test* sebesar 122, ada peningkatan dari skor *post-test* sebesar 145,5, sebesar 23,5 **Deskripsi data Pre-test** *Pre-test* merupakan data penelitian yang didapat dari tes awal atau soal diberikan sebelum atlet mendapatkan latihan akurasi *shooting*. Pelaksanaan *Pre-test* berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal *shooting* siswa. Berdasarkan analisis data sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola diperoleh data tertinggi 150 dan data terendah 100. Rata-rata yang diperoleh sebesar 122 dan simpangan baku 18,53 dan jumlah kelompok panjang interval 10. Dari data *pre-test* terdapat nilai distribusi frekuensi akurasi *shooting* sebagai berikut:

Tabel 1
Data Frekuensi Presentase

N o	Kategori	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	70-190	0	0	Baik Sekali
2	130-160	9	45	Baik
3	90-120	11	55	Sedang
4	50-80	0	0	Kurang
5	10-40	0	0	Kurang Sekali

Sumber: Olahan Data Peneliti, Tahun 2024

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada kegiatan *pretest* pada pemain U15 SSB Garda Fc pemain yang memperoleh

kategori baik sekali 0 pemain dengan persentase 0%, pemain yang mendapatkan predikat baik berjumlah 9 pemain dengan persentase 45%, dan pemain yang memperoleh kategori sedang berjumlah 11 pemain dengan persentase 55%, pemain yang memperoleh predikat kurang berjumlah 0 pemain dengan persentase 0%, sedangkan pemain yang memperoleh kategori kurang sekali berjumlah 0 pemain dengan persentase 0% dari seluruh pemain.

2. Deskripsi Data Post-test

Post-test merupakan data penelitian yang didapat dari tes akhir atau soal diberikan setelah atlet mendapatkan latihan akurasi *shooting*. Pelaksanaan *Post-test* berfungsi untuk mengetahui kemampuan akhir *shooting* siswa. Berdasarkan skor *Post-test* dapat dideskripsikan bahwa skor rata-rata yang diperoleh sebesar 145,4 dengan simpangan baku sebesar 17,61 dengan skor tertinggi yang diperoleh sebesar 170 dan skor terendah sebesar 120. Dari data *Post-test* terdapat nilai distribusi frekuensi akurasi shooting sebagai berikut:

Tabel 2
Data Frekuensi Presentase

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	70-190	3	15	Baik Sekali
2	130-160	14	70	Baik

3	90-120	3	15	Sedang
4	50-80	0	0	Kurang
5	10-40	0	0	Kurang Sekali

Sumber: Olahan Data Peneliti, Tahun 2024

Berdasarkan tabel dan diagram distribusi persentase pada kegiatan *posttest* pada pemain U15 SSB Garda FC, pemain yang memperoleh kategori baik sekali berjumlah 3 pemain dengan persentase 15%, pemain yang memperoleh kategori baik berjumlah 14 pemain dengan persentase 70%, pemain yang memperoleh kategori sedang berjumlah 3 pemain dengan persentase 15%, pemain yang memperoleh kategori kurang berjumlah 0 pemain dengan persentase 0%, pemain yang memperoleh kategori kurang sekali berjumlah 0 pemain dengan persentase 0% dari seluruh pemain.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengambilan kesimpulan data *posttest* dapat dilakukan setelah melakukan pengujian hipotesis secara statistik sebelum dilakukan, maka terlebih dahulu diadakan uji normalitas dan uji-t dari data tersebut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data hasil tes siswa berdistribusi normal atau tidak, untuk lebih jelas uji normalitas ini.

Adapun kriteria pengujiannya adalah χ^2_{hitung} dibandingkan dengan χ^2_{tabel} , dengan taraf kepercayaan 5% dan $dk = n - 1$, dimana n adalah banyaknya kelas interval. Jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, dan jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data tidak normal.

Rekapitulasi hasil uji normalitas data *pre-test* dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Tes	χ^2_{hitung}	Dk	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	8,0967	5	11,070	Normal

Sumber: Olahan Data Peneliti, Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas data tes awal diperoleh skor $\chi^2_{hitung} = 8,0967$. Selanjutnya χ^2_{hitung} dibandingkan χ^2_{tabel} dengan derajat kebebasan ($dk = n - 1$), di mana n adalah banyaknya kelas interval. Jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dan dalam hal lainnya data tidak berdistribusi normal. Skor χ^2_{tabel} dengan $\alpha = 5\%$ dan $dk = 5$ adalah 11,070. Dengan demikian χ^2_{hitung}

$< \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data pretest berdistribusi normal. Rekapitulasi hasil uji normalitas data data *pos-test* dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Tes	χ^2_{hitung}	Dk	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
<i>Post-test</i>	6,9841	5	11,070	Normal

Sumber : Olahan Data Peneliti, Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas data tes akhir diperoleh skor $\chi^2_{hitung} = 6,9841$. Selanjutnya χ^2_{hitung} dibandingkan χ^2_{tabel} dengan derajat kebebasan ($dk = n - 1$), di mana n adalah banyaknya kelas interval. Jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dan dalam hal lainnya data tidak berdistribusi normal. Skor χ^2_{tabel} dengan $\alpha = 5\%$ dan $dk = 5$ adalah 11,070. Dengan demikian $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data tes akhir berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menganalisis hasil tes eksperimen. Analisis yang dilakukan sebenarnya untuk mengetahui perbandingan ataupun perbedaan antara

skor *pre-test* dan skor *post-test*. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini digunakan uji beda rata-rata (*t-test*). Sebelum dilakukan uji-t peneliti melakukan uji normalitas. karena data berdistribusi normal dan simpangan baku populasi tidak diketahui maka untuk menguji hipotesis digunakan rumus uji-t.

Penelitian ini berbentuk eksperimen semu yang menggunakan satu kelas tanpa kelas pembanding. Dikarenakan simpangan baku populasi tidak diketahui dan data berdistribusi normal, maka digunakan uji-t. Berikut hasil uji-t *pos-test* dapat dilihat pada Tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5**Hasil Uji-t Skor Pos-Test**

t_{hitung}	dk	t_{tabel}	Kesimpulan
5,965	20	1,729	H_0 ditolak dan H_a diterima

Sumber : Olahan Data Peneliti,
Tahun 2024

Berdasarkan analisis pengujian hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} = 5,965$. Selanjutnya t_{hitung} dibandingkan dengan skor t_{tabel} pada daftar distribusi t dengan $t_{tabel} = n-1 = 20-1 = 1,729$. Dengan demikian $t_{hitung} (5,965) > t_{tabel} (1,729)$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat disimpulkan latihan sepak sasaran dapat meningkatkan

akurasi *shooting* permainan U15 SSB Garda FC.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ade Jubaibaidi (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tuntas Muda Bengkulu” dapat disimpulkan latihan variasi *shooting* ke arah gawang berpengaruh terhadap akurasi *shooting* pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. Peningkatan akurasi *shooting* terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest. Dari data yang sudah diperoleh, hasil pretest sebesar 22,46 dalam kategori kurang sekali dan hasil rata-rata posttest sebesar 27,86 dalam kategori kurang dengan selisih 5,4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih mean antara pretest dan posttest pemain setelah mengikuti program latihan variasi *shooting* ke arah gawang sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap akurasi *shooting* pemain. Dengan latihan variasi *shooting* dapat menampilkan teknik dasar akurasi yang baik khususnya pada akurasi *shooting* diharapkan dapat meningkatkan

prestasi dalam permainan Sepak bola karena akurasi yang baik seorang atlet dapat memiliki rasa percaya diri dalam menampilkan permainan terbaiknya sehingga akan lebih mudah untuk menciptakan kemenangan tim dan pencapaian prestasi yang optimal.

Penelitian ini dilakukan di club U15 SSB Garda FC di laksanakan di Lapangan Wukirsari, dengan pertemuan seminggu 3 kali di hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola merupakan cara menyampaikan pembelajaran yang menarik untuk atlet Club U15 SSB Garda FC. Hal ini terbukti dari hasil statistik deskriptif yang mana 17 anak dapat melakukan *shooting* ke target dengan lebih baik, dibandingkan dengan hasil *pre-test*.

Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. 1 kali *pretest*, 14 kali melakukan *treatment* dan 1 kali *posttest*. *Treatment* yang diterapkan menggunakan 3 desain latihan yaitu yang pertama dengan desain *shooting* latihan sasaran gawang besar - kecil, yang kedua latihan sasaran ban, yang ketiga latihan sasaran ke arah gawang. *Treatment* desain pertama dilaksanakan pada pertemuan yaitu pertemuan ke 1, pertemuan ke 4, pertemuan ke 7, pertemuan ke 10,

pertemuan ke 13. Sedangkan *Treatment* desain kedua dilaksanakan pada pertemuan yaitu pertemuan ke 2, pertemuan ke 5, pertemuan ke 8, pertemuan ke 11, pertemuan ke 14. Sedangkan *Treatment* desain ketiga dilaksanakan pada pertemuan ke 3, pertemuan ke 6, pertemuan ke 9, pertemuan ke 12.

Treatment desain pertama yaitu pemain di bagi menjadi 1 kelompok, pemain pertama melakukan lari *zig-zag* melewati 4 kun, kemudian sesampainya di depan bola melakukan *shooting* kearah target yang telah ditentukan, setiap pemain melakukan 4 kali pengulangan. Teknik *shooting* dalam permainan bola kaki sangat berperan penting terciptanya peluang gol yang efektif. Jika seorang pemain tidak dapat melakukan akurasi *shooting* dengan akurat, maka akan sulit untuk menciptakan poin. Untuk dapat melakukan *shooting* yang akurat hanya bisa dilakukan jika adanya latihan.

Treatment Desain yang ke dua yaitu pemain di bagi menjadi 1 kelompok. Pemain pertama lari *zig-zag* melewati kun sebanyak 4 setelah sampainya di bola pemain melakukan *shooting* ke arah target yang telah di siapkan, dan di setiap pemain diberikan 4 kali pengulangan, dengan jarak 17 meter dari arah target.

Treatment Desain yang ke tiga yaitu

pemain di bagi menjadi 2 kelompok. Pemain pertama melakukan *passing* bola kedepan kun yang telah di sediakan, setelah melakukan *passing* pemain berlari mengejar bola melewati belakang kun kemudian melakukan *shooting* kearah target yang telah di siapkan, setiap pemain melakukan 4 kali pengulangan, dengan jarak 17 meter dari arah target.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pretest* (122) lebih kecil dari pada *posttest* (145,5). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor akurasi *shooting*. peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* pada atlet U15 SSB Garda FC. Berdasarkan analisis pengujian hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} (5,965) > t_{tabel} (1,729)$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat disimpulkan latihan sepak sasaran dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain U15 SSB Garda FC.

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan,

dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik peskoran skoring pada subjek dalam melakukan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil *shooting* oleh subjek.

Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan menjauhkan atau mempersempit gerakan. Ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh Latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak

bola. Karena setelah mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) yang difokuskan pada latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terbukti hasil *post-test* pemain meningkat secara signifikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* pada tiga siswa yang tidak mengalami peningkatan dalam melakukan *shooting* dalam post-test setelah melakukan *pre-test*, yaitu kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola, sikap badan saat melakukan *shooting* tidak sesuai dengan teknik dasar pada umumnya namun posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran.

Simpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan menunjukkan hasil skor rata-rata *pre-test* (122) lebih kecil dari pada skor rata-rata *post-test* (145,5). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami kenaikan skor akurasi *shooting*. Kenaikan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan sepak sasaran terhadap akurasi *shooting*

pada atlet U15 SSB Garda FC. Berdasarkan analisis pengujian hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} (5,965) > t_{tabel} (1,729)$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat disimpulkan latihan sepak sasaran dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain U15 SSB Garda FC.

Daftar Pustaka

- Achmad Dirman. (2018). Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada Gawang Dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Penguasaan Kemampuan *Shooting* Atlet Akademi FC Uny Tahun 2018
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Widya, D. F., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan Akurasi *Shooting* Sepak Bola Dengan Sasaran Gawang Besar-Kecil Dan Sasaran Ban Mana Yang Efektif? *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia*, 4, 55–63.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2 (1), 108-122.
- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.

- Dipiarsa, Akka, Arrin, P., Yunus, M., & Andiana, O. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Journal of Sport Science and Health*, 8(2), 1–8.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Harsono . 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. (2020). Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Muhammad Rizqon Naufal, Widha Srianto, & Agustanico Dwi Muryadi. (2022). Analisis Kemampuan Shooting Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 12–26. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2025>
- Niland, N., Pearce, A. P., Naumann, D. N., O'Reilly, D., Series, P. B., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Orsini, R. J., Medicine, T., Kalkman, J. P., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Maiti, Bidinger, Assistance, H., Mitigate, T. O., Eroukmanoff, C., & Licina, D. (2020). Pengaruh Sasaran Target Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 2 Rantepao. *Global Health*, 167(1), 1–5.
- Prasetyo, D. D., & Kusuma, B. (2020). Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.3>
- Priatno, C. A. (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMPN 1 Godean Sleman. *Diunduh Dari Www. Eprints. Uny. Ac. Id/14028/(Diakses 9 Juli 2019)*.
- Rahmah Muthia, 2018. (2018). Perbedaan Latihan Shooting menggunakan sasaran pada Gawang dan Latihan Shooting Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Atlet Akademi FC UNY Tahun 2018. 1–26.
- Rojali, A. P., Syafei, M. M., & Nugroho, S. (2021). Pemahaman Siswa terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola di Sekolah Menengah Atas pada Masa Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 118–126. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2778>

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R & D. *Bandung: Alfabeta*

Supardi. (2020). Pengaruh sasaran target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA 2 Rantepao. *Makasar. Universitas Negeri Makasar.*

Zubaidi, Z., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportify Journal*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.36312/sfj.v1i1.5>