

Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting*

Nurohman^{1*}, Budi¹

¹Universitas Muhammadiyah Kuningan

*Corresponding Author: eriknurohman79@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang. populasi penelitian ini adalah atlet yang mengikuti SSB Gumarang dengan jumlah 25. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Penelitian ini diambil dari atlet yang mengikuti SSB GUMARANG usia 15 tahun dengan jumlah 15. Penelitian menggunakan *one group pretest-posttest*. Pengaruh perlakuan (*treatment*) dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum diberikan perlakuan dengan hasil tes sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada atlet SSB Gumarang dapat dilihat dari rata-rata *pretest* yaitu 6,80 dan rata-rata *posttest* 15,53. Dapat disimpulkan hasil signifikansi yaitu t hitung $>$ t tabel dengan dibuktikan t hitung 11,247 $>$ dari t tabel (0,05) yaitu 1,753. Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan terbukti bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang.

Kata Kunci: Latihan Variasi, Ketepatan *Shooting*.

Received: 7 Agu 2024; **Revised:** 18 Agu 2024; **Accepted:** 25 Agu 2024; **Available Online:** 30 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan Gunawan (2019). Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang terbentuk permainan dan di dalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepakbola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Dengan menguasai kemampuan dasar, maka pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan dan mudah dalam menerapkan teknik permainan, serta mampu menciptakan kerjasama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan.

sepakbola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda Suhartono (2022). Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik.

Salman Febriana Alfaridi (2020) menjelaskan bahwa latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet". Ratusan jam kerja yang diperlukan oleh atlet secara bertahap terus meningkat intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu, tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Azi Faiz Ridlo (2019) menjelaskan bahwa latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan merupakan salah satu kunci berhasil untuk seseorang pemain sepakbola, tidak cuma dicoba di regu tetapi latihan pula wajib dicoba secara individu dengan kekurangan yang dipunyai. Supaya mempunyai keahlian ketepatan *shooting* yang bagus serta pas sasaran, wajib lewat latihan yang baik serta terprogram.

Latihan yang di lakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Menurut (Miftah Maulana, 2022), menjelaskan bahwa, faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik.

Mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus pandai dan kreatif untuk mencari variasi-variasi latihan *shooting* dan menerapkan dalam latihan. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan latihan variasi *shooting* dengan awalan *dribbling zig-zag*, latihan variasi *shooting* dengan awalan *dribbling* lurus, dan latihan variasi *shooting* dengan kombinasi *passing*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *shooting* tercapai.

Shooting adalah teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini adalah cara untuk menciptakan gol. Hal ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling sering dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Kunci kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

(Suhartono, 2022) menjelaskan bahwa, variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. Variasi latihan adalah jenis latihan di mana metode, materi, dan jenis latihan tidak selalu sama di setiap pertemuan, tetapi tetap dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dan membuat atlet tidak jenuh selama Latihan (Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, 2024).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol gerak bebasnya terhadap suatu sasaran. Merupakan komponen yang sangat penting dalam sepakbola, disamping unsur-unsur yang lainnya (Anhar, 2024). Menurut (Miftah Maulana, 2022) menjelaskan bahwa ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis masing-masing kelompok latihan pada taraf signifikansi 0,05 di peroleh F hitung sebesar 0.056 dengan F tabel 4 196 untuk kelompok latihan konvensional dan variasi latihan *shooting* dengan sasaran ban bekas diperoleh F hitung sebesar 6.087 dengan F tabel 4 196 sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan konvensional tidak memberikan pengaruh sedangkan variasi latihan *shooting* dengan sasaran ban bekas memberikan pengaruh

Bersumber pada hasil pengamatan yang sudah dilakukan banyak ditemui kekurangan pada latihan *shooting* dalam sepakbola ialah atlet SSB Gumarang Kertaungaran dikala latihan ataupun pertandingan tidak bisa mencetak gol karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang ataupun terbentur pemain bertahan lawan. Belum terdapatnya latihan alterasi menendang keahlian ketepatan *shooting*, dalam permainan sepakbola, butuh terdapatnya kenaikan ketepatan *shooting* memakai latihan variasi *shooting* pada atlet SSB Gumarang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 26 April 2024 sampai 02 Juni 2024, dan dilaksanakan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu pada hari Rabu, Jumat, Dan Minggu. Penelitian eksperimen ini menggunakan *One Group Pre-Test dan Post-Test*. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil *test* sebelum diberikan perlakuan dengan hasil *test* sesudah diberikan perlakuan. (Purnama, 2019) Menjelaskan bahwa Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Prasetyo (2021) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti suatu elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, populasi penelitian ini adalah atlet yang mengikuti SSB Gumarang dengan jumlah 25. Sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, (Darmawan, 2022). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini diambil dari atlet yang mengikuti SSB GUMARANG maksimal usia 15 tahun dengan jumlah 15.

Instrument pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepakbola. Menurut (Pratama, 2020) dalam tes dan pengukuran pendidikan olahraga, butir tes yang digunakan

adalah keterampilan *shooting*. Untuk memperoleh data ketepatan *shooting* SSB Gumarang melakukan tes awal (*Pre-test*, perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*Post-test*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Memperoleh informasi tentang gambaran pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB GUMARANG, penelitian ini melakukan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).

Penelitian ini dilakukan dengan mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang dengan jumlah sampel 15 orang dengan populasi 25 orang. Hasil *pre-test* dan *post-test* tes keterampilan *shooting* pada atlet SSB Gumarang disajikan pada table 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	15	15
2	19	19
3	17	17
4	15	11
5	19	17
6	17	17
7	13	13
8	17	17
9	13	13
10	17	13
11	13	13
12	13	13
13	11	15
14	19	19
15	21	21
Rata-rata	9,87	15,93
Simpangan baku	2,3	2,9
Minimum	7	11
Maksimal	15	21

Tabel 1 data menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* adalah 9,87 dan rata-rata skor *posttest* adalah 15,93 setelah di beri *treatment* dengan variasi latihan *shooting* meningkat dari 9,87 menjadi 15,93.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Hasil	Hasil	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	<i>Pretest</i>	.183	15	.189	.915	15	.160
	<i>Pre-test</i>	.176	15	.200*	.938	15	.356

Berdasarkan perhitungan uji normalitas permainan sepakbola dengan tes keterampilan *shooting*, uji normalitas data *pretest* menghasilkan nilai signifikansi 0,160. Karena 0,160 lebih besar dari 0,05 maka uji normalitas data *pretest* berdistribusi normal. Sedangkan uji normalitas data *posttest* menghasilkan signifikansi sebesar 0,356. Karena 0,356 lebih besar 0,05 maka uji normalitas data *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.372	1	28	.251

Tabel 3 nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan hasil *sig* sebesar 0,251 dimana sebuah hasil data dikatakan apabila nilai *sig* > 0,05 dari data tersebut diketahui bahwa data tersebut bersifat homogen karena nilai *sig p* sebesar 0,251 > 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Pretest- Posttest - Kelas	11.400	3.673	.671	10.029	12.771	17.001	29	.000

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai signifikansi untuk *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung 17,001 lebih besar dari t tabel 1,753. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang.

Penelitian dilakukan tes awal (*pretest*) dengan tes keterampilan *shooting* kemudian tes akhir (*posttest*) juga dengan tes keterampilan *shooting*. Pada saat melakukan *pretest* nilai hasil tes keterampilan *shooting* lebih rendah dan pada saat *posttest* nilai tes *shooting* mengalami peningkatan dibuktikan dengan hasil tes keterampilan *shooting* yang telah dilaksanakan.

Skor rata-rata hasil deskripsi statistik pada tes keterampilan *shooting pretest* mendapatkan hasil 9,87 dan hasil rata-rata *posttest* 15,93. Dan berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dapat diperoleh nilai t hitung adalah (17,001) > dari T tabel (0,05) yaitu (1,753) dan nilai signifikansi untuk *pretest* dan *posttest* sebesar (0,000) lebih kecil dari (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Jika H_0 diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh yang signifikansi pemberian variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang, berdasarkan hasil analisis uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikansi dari variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang. Yang mana dapat dilihat dari kesimpulan perhitungan uji t yang telah dilakukan nilai sig sebesar 0,000 atau bisa diartikan ($0,000 < 0,05$) maka H_0 diterima dan nilai t hitung 17,001 lebih besar dari t tabel 1,753. Yaitu terdapat pengaruh dari variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet SSB Gumarang.

Daftar Pustaka

- Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, E. I. (2024). Influence of Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.157>
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Azi Faiz Ridlo, I. S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing- Stopping Permainan Sepakbola. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 117. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1591>
- Darmawan, M. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Learning Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Melalui Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 176. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3933>
- Gunawan, e. R. (2019). Perbandingan efektivitas shooting bola diam dengan bola bergerak terhadap hasil shooting permainan sepak bola (Studi Deskriptif pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya). In *Jurnal Porkes* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1886>

- Miftah Maulana. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. In *מים והשקיה* (Vol. 549).
- Prasetyo, D. G. (2021). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang di SMA Negeri 5 Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 83.
- Pratama, H. A. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Shooting Berbagai Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola*. 37.
- Purnama, A. (2019). Pengaruh Pendekatan Taktis Dan Pendekatan Teknis Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola (Study Eksperimen pada siswa kelas V SDN 150 GATOT SUBROTO). In *Molecules* (Vol. 9, Issue 1).
- Salman Febriana Alfaridi. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Akurasi Shooting Ke Gawang Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya): Vol. II*.
- Suhartono, W. T. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Ketepatan Shooting Pada Atlet Ssb Satria Muda Langensari Usia 14-15 Tahun (Eksperimen pada Atlet Sepak Bola SSB Satria Muda Langensari Usia 14-15 Tahun). In *Range Management and Agroforestry* (Vol. 4). <https://doi.org/10.1016/j.fcr.2017.06.020>