

## **Meri Putri Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci**

**Oyim Sepra Deplika<sup>1</sup>**

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1</sup>

Correspondence Author: [oyim222@gmail.com](mailto:oyim222@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah terdapat Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci umur 15 – 18 tahun yang berjumlah 16 orang. Total sampel adalah kerinci. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Sekolah sepakbola Persada desa dalam Kabupaten sampelnya sebanyak 16 pemain SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan one-group pretest and posttest design. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil test sebelum perlakuan diberikan dengan hasil test yang dilakukan setelah perlakuan diberikan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada pemain SSB PERSADA DESA DUSUN DALAM ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat pretest yaitu 18,75 poin dan rata-rata post test 23,25 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan dibuktikan  $t_{hitung}$  dan nilai presentil dari tabel distribusi -  $t$ , untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $(d.b) = (n-1 = 15)$  diperoleh  $t_{hitung} (7,561) > t_{tabel} (1.75)$ . Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

**Kata Kunci:** Ketepatan *Shooting*, Latihan Variasi *Shooting*, Sepakbola

### ***The Influence of Shooting Variation Training on the Accuracy of Football Shooting on SSB Persada Village Dusun in Kerinci Regency***

#### **ABSTRACT**

*This study aims to examine whether there is an effect of various shooting exercises on the accuracy of shooting football at the Persada soccer school, in the village of Dusun Dalam Kerinci Regency. The population used in this study were 16 members of the Persada village football school in Kerinci Regency aged 15-18 years. The total sample consisted of 16 SSB Persada players in Dusun Dalam Village, Kerinci Regency. This research includes experimental research. This experimental research used a one-group pretest and posttest design. The effect of treatment can be determined by comparing the results of the test before the treatment is given with the results of the test carried out after the treatment is given. The results of this study found that there was an influence on the magnitude of changes in the players of SSB PERSADA DESA DUSUN dalam. It could be seen from the difference in the pretest average score of 18.75 points and the average post-test 23.25 points. The conclusion is supported by significant results, namely  $t_{count} > t_{table}$  as evidenced by  $t_{count}$  and the percentage value of the distribution table -  $t$ , for the real level*

$\alpha = 0.05$  with degrees of freedom ( $db$ ) =  $(n-1 = 15)$  obtained  $t$  count (7.561)  $>$   $t$  table (1.75) This means that the research hypothesis can be accepted at the 95% confidence level.

**Keywords:** Practice Shooting Variations Against the Accuracy of Football Shooting

## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang. sepakbola juga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat biasa untuk menjadi salah satu olahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran fisik, sebab sepakbola adalah olahraga yang menarik dan merakyat. Sepakbola memiliki teknik yang paling mendasar untuk dikuasai agar dapat bermain dengan baik seperti menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*) lemparan kedalam (*throw in*) dan merampas (*tecling*).

Untuk menguasai teknik dasar dalam sepakbola perlu diadakan latihan. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* adalah melakukan latihan variasi *shooting* ketarget.

Mengingat pentingnya keterampilan *shooting* tersebut, maka keterampilan *shooting* ini harus mendapat perhatian yang serius dalam latihan sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan *Shooting*. Demikian juga para pemain Sekolah Sepakbola Persada Desa Dalam Kabupaten Kerinci, ketepatan *shooting* para pemainnya harus ditingkatkan, dengan cara pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara intensif dengan program latihan yang benar, dengan cara melatih kekuatan otot tungkai, karena melatih kekuatan otot tungkai berhubungan dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola. Apabila melemahnya kekuatan otot tungkai maka *shooting* yang dilakukan pemain tidak tepat. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot tungkai adalah dengan cara melakukan sprin pendek.

Ketepatan *shooting* dalam sepakbola sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus bisa menguasai macam-macam teknik dasar bermain sepakbola. Kemampuan pemain menguasai teknik sepakbola dapat mendukung dalam bermain sepakbola baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

Penting nya melakukan latihan Variasi *shooting*, maka perlu peningkatan akurasi tendangan *Shooting* guna menyempurnakan keterampilan pada SSB Persada Fc. Bagi SSB Persada melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. SSB Persada sering kali melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang dilakukan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran. Agar para SSB Persada dapat melakukan *shooting* dengan baik dan benar , maka perlu mulakukan latihan Variasi *shootin*.

Pada pemain sekolah sepakbola Persada Desa Dalam Kabupaten Kerinci kemampuan akurasi *shooting* pemain belum maksimal, *shooting* yang dilakukan pemain saat pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil *shooting* melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan latihan variasi menendang

keterampilan seorang pemain tingkat ketepatan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Cara paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik *shooting* yang benar. Pernyataan diatas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan Latihan Variasi menendang ke berbagai sasaran dapat di terapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu (Sucipto, 2000:1). Menurut Herwin (2004: 4) permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dalam dokumen militer, telah ada dan dikenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jarring.

Sepakbola adalah permainan beregu, yang setiap regunya terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000:7) Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental ( Herwin, 2006:78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010:3).

Dapat di pahami bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan – peraturan yang telah ditentukan.

Pada saat menendang bola selain faktor teknik, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menendang bola, komponen kondisi fisik menurut Suranto, (2010:17) antara lain adalah “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosiv power*), kecepatan (*speed*), kekuatan dan kecepatan (*Power*), daya lentur (*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi dan komposisi tubuh”. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

*Shooting* merupakan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (Apta dan Febi, 2015:47). Dan latihan adalah proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa dan Gregory, 2009:2).

Pengertian ketepatan identik dengan ketrampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian *skoring* pada subjek dalam melakukan tendangan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah

diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek.

Menurut Sugono (2008: 1178), ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan. Menurut Sajoto (1988: 59), “ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan *shooting* dalam sepakbola merupakan factor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian bergerak sangat menonjol dalam gerakan (Ketengangan).
- c. Waktu frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.
- e. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- f. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- g. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- h. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- i. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan uji coba maupun resmi.

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan *shooting* ke gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan futsal karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya.

Latihan ketepatan dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan ketepatan tendangan. Gerakan *shooting* yang dilakukan dan selalu diarahkan ke sasaran target yang disediakan dengan jarak maupun ukuran target yang berbeda-beda secara berulang-ulang sehingga dalam latihan target ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan ketepatan. Bentuk latihan targetnya sebagai berikut:

#### **1. Goal**

Permainan target ini menggunakan bola sepakbola dengan sasaran yang diletakkan pada sisi-sisi gawang. Pemain menendang bola ke target dengan jarak 16 m atau dari luar kotak pinalty. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.

#### **2. Dribling Shooting**

*Shooting* menuju sasaran target menggunakan variasi tendangan dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring bola menuju batas yang telah ditentukan sejauh 16 m, Jika bola mengenai target maka mendapatkan point 5, jika tidak mengenai target maka mendapat nilai 0.

#### **3. Zig-zag Goal**

Permainan ini melakukan *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan ataupun *cone*. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* ke arah sasaran target dari luar garis 16 m.

#### **4. Sprint Shooting**

Permainan target ini menggunakan bola sepakbola dengan sasaran yang diletakkan pada sisi-sisi gawang, jarak pemain dengan bola 2 meter, kemudian pemain berlari kearah

bola dan menendang bola. Pemain menendang bola ke target dengan jarak 16 m atau dari luar kotak pinalty. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.

#### **5. Passing Shooting**

Permainan ini melakukan passing ke pelatih, kemudian bola di passing kembali lalu melakukan shooting ketarget, *shooting* dilakukan dengan jarak 16 m.

#### **6. Drible Zig-zag**

Permainan ini melakukan *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan ataupun *cone*. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* ke arah sasaran target dari luar garis 16 m.

#### **7. Sprint dan mundur**

Permainan ini melakukan *sprint* kearah bola dengan jarak 2 m dan kemudian *sprint* mundur, gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu *shooting* ketarget yang telah ditentukan.

#### **8. Heading Shooting**

Sebelum melakukan *shooting*, pelatih melempar bola keatas dan pemain melakukan *heading*, gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali, kemudian shooting kearah target yang telah ditentukan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini telah dilakukan di lapangan Desa dalam Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 1 September sampai 31 Oktober 2020, dan dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu pada hari jumat, sabtu, minggu.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *one-group pretest and posttest design*. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil test sebelum perlakuan diberikan dengan hasil test yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108). Populasi penelitian ini adalah anggota Sekolah sepakbola Persada desa dalam Kabupaten Kerinci umur 15–18 tahun yang berjumlah 16 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasinya. Yang akan diambil sebagai sampel adalah sebanyak 100% dari jumlah populasi. Jadi penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi dengan teknik total sampling. Hal ini dengan alasan sebagai berikut: Jumlah populasinya tergolong kecil yang memungkinkan setiap anggota populasi menjadi sampel. Dimana pada penelitian ini sampelnya sebanyak 16 pemain SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci.

Menurut Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* ke sasaran pada gawang sepakbola yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Untuk memperoleh data ketepatan *shooting* SSB persada desa dalam kabupaten kerinci, maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan instrument yang telah dibuat yaitu tes ketepatan *shooting*.

Sebelum dilakukan ujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasarat. Pengujian terhadap data hasis pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam hal penelitian ini akan diuji normalitas, homogenitas, dan uji t.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya.

Ketepatan *shooting* pemain pada sekolah sepakbola Persada Desa Dusun dalam Kabupaten Kerinci, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil tes ketepatan *shooting* pemain

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varians	Jumlah nilai maksimum	Jumlah nilai minimum
Pretest	18,75	3,23	1,79	23	13
Posttest	23,25	3,87	1,96	33	16

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes ketepatan *shooting*, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada pemain sepakbola pada sekolah sepakbola Persada Desa Dusun dalam Kabupaten Kerinci. Dalam tes awal ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan tes ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada yang berjumlah 300 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil tes ketepatan *shooting* pemain sepakbola pada sekolah sepakbola Persada Desa Dusun dalam Kabupaten Kerinci, adalah 18,75 poin maka hasil tes awal ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada dapat dikategorikan kurang.

Berikut merupakan hasil tes awal yang diperoleh bahwa hasil tes awal ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci, yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 0 orang dengan presentase 0%, kategori baik sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kategori cukup sebanyak 5 orang dengan persentase 31%, kategori kurang sebanyak 11 orang dengan persentase 69%, dan kategori sangat kurang sebanyak 0 orang dengan persentase 0%.

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci, tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan berupa latihan variasi *shooting*, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan tersebut. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah keseluruhan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada yaitu 372 poin. Dengan demikian rata-rata hasil tes ketepatan *shooting* ini adalah sebesar 23,25 poin, maka hasil tes akhir ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada dikategorikan cukup.

Tabel 3. Hasil Tes Akhir

Nilai	Klasifikasi Variasi Shooting	Frekuensi	Persentase
41 – 50	Baik Sekali (BS)	0	0%
31 – 40	Baik (B)	1	6%
21 – 30	Cukup (C)	13	81%
11 – 20	Kurang (K)	2	13%
0 – 10	Sangat Kurang (SK)	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Berikut merupakan hasil tes akhir yang diperoleh bahwa hasil tes akhir ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci yang memiliki kategori Sangat baik sebanyak orang dengan presentase 0%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan presentase 6%, kategori cukup sebanyak 13 orang dengan persentase 81% katagori kurang sebayak 2 orang dengan persentase13 %, dan katagori sangat kurang sebanyak 0 orang dengan persentasi 0%.

Jika dilihat dari ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci pada tes awal berjumlah 300 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 18,75 poin, jika dibandingkan dengan hasil tes akhir berjumlah 372 poin dengan rata-rata

sebesar 23,25 poin terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 4,5 poin. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap Thitung dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila Thitung lebih besar dari Ttabel ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila Thitung lebih kecil dari Ttabel ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Analisis uji normalitas distribusi variable dengan menggunakan latihan permainan tradisional data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan statistik uji normalitas *lilliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Membandingkan Lhitung dengan Ltabel dengan menggunakan kriteria jika Lhitung lebih kecil dari Ltabel ( $L_o < L_t$ ) berarti populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika Lhitung lebih besar dari pada Ltabel ( $L_o > L_t$ ) berarti populasi tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil penelitian variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting*

NO	Bentuk Tes	N	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	Tes Awal (pretest)	16	0,1167	0,213	Normal
2	Tes Akhir (Postest)	16	0,1763	0,213	Normal

Hasil data tes awal Lhitung  $0.1167 < L_{tabel} 0,213$  maka data tes awal hasil ketepatan *shooting* dikatakan normal, dan hasil data tes akhir Lhitung  $0.1763 < L_{tabel} 0,213$  maka data tes akhir latihan variasi *shooting* dikatakan normal.

Dari perhitungan di atas maka Fhitung = 1.094 yang kemudian dikonsultasikan dengan Ftabel = 2.33. Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,5$  sehingga dari taraf signifikansi tersebut didapat Fhitung ( $1.094 < F_{tabel} 2.33$ ). Hasil data tes awal dan tes akhir Fhitung  $1.094 < F_{tabel} 2.33$  maka data dikatakan bersifat homogen.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : THitung 7,561 dan T Tabel 1,75 dengan d.b. n-1 ( $16-1 = 15$  pada  $\alpha = 0,05$ . 95% ) maka di bandingkan harga thitung dengan harga ttabel. Perbandingan harga antara thitung dan nilai presentil dari tabel distribusi diperoleh thitung ( $7,561 > t_{tabel} 1,75$ ). Ini berarti Terdapat pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada sekolah sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci.

Tabel 3. Pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test,

No	Bentuk Tes	N	S	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Tes Awal (pretest)	16	3,23			Diterima pada tingkat
2	Tes Akhir (Postest)	16	3,87	7,561	1,75	kepercayaan 95%

Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel

sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak. Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai tes ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada.

Dari proses perlakuan ini tampak ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes latihan variasi *shooting*, dengan adanya latihan variasi *shooting* dan awalan terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya latihan variasi *shooting* dan awalan terhadap ketepatan *shooting* yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan ketepatan variasi *shooting*.

Setelah tahap perlakuan (*treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*posttest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*treatment*), disini akan terlihat ketepatan variasi *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan ketepatan *shooting* sesudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci.

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga thitung sebesar 7.561 bila dibandingkan dengan ttabel 1.75. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci.

Pada saat penelitian dilakukan, latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci. Latihan variasi *shooting* yang dimiliki seorang pemain sangat perlu dimana latihan variasi *shooting* yang baik serta teknik yang benar dapat membantu pemain dalam kemampuan yang dapat diketahui melalui tes ketepatan *shooting*. Dalam penelitian ini latihan variasi *shooting* dapat memberikan hasil ketepatan *shooting* yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum di beri latihan, hasil ketepatan *shooting* pemain yang kurang, kemudian setelah diberikan latihan selama delapan belas kali pertemuan dan dilakukan tes akhir hasil ketepatan *shooting* pemain pun meningkat. Dengan demikian latihan variasi *shooting* dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada pemain SSB PERSADA DESA DUSUN DALAM ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat pretest yaitu 18,75 poin dan rata-rata post test 23,25 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dengan dibuktikan  $t$  hitung dan nilai presentil dari tabel distribusi  $-t$ , untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan (d.b) =  $(n-1 = 15)$  diperoleh  $t$  hitung (7,561)  $>$   $t$  tabel (1.75). Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alficantra, Suganda, M. A., & Yani, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Persatuan Sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS), 44–452.
- Apta Mylsdayu, Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arki Taupan Maulana. (2009). *Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Permainan Futsal*. Skripsi: FIK UNY.
- Bompa, Tudor O. Haff Gregory, G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. New York: Human Kinetics.
- Dendy, Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: Gramedia.
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitrianti, D. Y., Tsani, A. F. A., & J, F. F. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah sepakbola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3>
- Ferawati, F. (2018). Pengaruh Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Handspring On Vault Atlet Persani Sulawesi Selatan. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 3(2), 90-98. Retrieved from <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/Penjaskesrek/article/download/63/42>
- Garciana, M. (2019). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Kemampuan Jump Service Atlet Putra Club Caroline Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 3(1), 57-62.
- Hardiyono, B. 2019, “Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 72 – 78 DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15844>.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91. UNY.
- Ivan Ilyas Fachrezi. (2024). Pengaruh Burnout Terhadap Performa Bermain Atlet Sepakbola SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun.
- Jati Mahendra Krisna, A., Yunus, M., & Rahayuni, K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet sepakbola Ssb Naga Kembar Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(8), 805 813. <https://doi.org/10.17977/um062v5i82023p804-913>
- Juita, A., Syahriadi, & Aspa, A. P. (2022). Hubungan Self-Confident Terhadap Peak Performance Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 63–72.
- Luxbacher.A.Joseph. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nanda Hanief, Yulingga; Wasis, H. (2017). *Statistik Pendidikan (Pertama ma)*. CV Budi

- Utama. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=jfZRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=\(Yulingga+Nanda+Hanief+dan+Wasis+Himawanto,+2017\).+&ots=xUp8hff\\_V2&sig=sjMEYCl6x5T-BeEPiLQki-3lTqk&redir\\_esc=y#v=onepage&q=\(Yulingga+Nanda+Hanief+dan+Wasis+Himawanto%2C+2017\).&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=jfZRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=(Yulingga+Nanda+Hanief+dan+Wasis+Himawanto,+2017).+&ots=xUp8hff_V2&sig=sjMEYCl6x5T-BeEPiLQki-3lTqk&redir_esc=y#v=onepage&q=(Yulingga+Nanda+Hanief+dan+Wasis+Himawanto%2C+2017).&f=false)
- Nurdin, N. (2020). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 LEDE KAB. PULAU TALIABU. In Agustus (Vol. 1, Issue 2). <http://ojs.uho.ac.id/index.php/joker/article/view/17270/11533>
- Rauf, A. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Sila Melalui Media Bola Karet dalam Permainan Sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 7 Kab. Pangkep. (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR). Retrieved <http://eprints.unm.ac.id/17232/> from
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Olahraga.
- Saputra, H., & Primayanti, I. (2019). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI (STANDING BROAD JUMP) DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS X MA AL-IHSAN NW GELONDONG KECAMATAN KOPANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(1), 7–10. <https://doi.org/10.33394/GJPOK.V5I1.1279>
- Shodiq, A., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 29-33.
- Soni, Nopembri dan Saryono. (2012). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus Pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjarwo, Iwan. (2015). *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Sudjarwo, Iwan. (2017). *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Suranto, 2010. *Komunikasi Sosial Budaya*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugihartono, T., & Pujiyanto, D. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell Pada Siswa Kelas X Ips 6 Sma Plus Negeri 7 Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 125-131.
- Teguh, A., Sp, P., Sukendro, S., & Haryanto, H. (2021). PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN ATLETIK PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BERBASIS ANDROID. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 2(1), 301–309. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1>
- Pamungkas, H., Aji, K. K., Prasetyo, R., Yusuf, H., & Nidomuddin, M. (2023). Analisa Performa Pemain sepakbola Profesional Dengan Gps. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 220–230.
- Pernandes, A., & Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dan Smash Gulung Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Psti Kabupaten Lebong. *Kinestetik*, 2(1), 89-96.
- Warta Kusuma Cucu Prad, S. Y. A. H. R. U. D. I. N. (2019). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi>

**JURNAL SCORE**  
**Volume 1(1), 50-58**

olahraga/article/download/26919/24636

- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet sepakbola. *Jurnal Psikologi*, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Wijaya, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Jump Stop Shoot dan Triple Threat Position Terhadap Hasil Jump Shoot Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016/2017. (Bachelor's thesis, Universitas Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan).
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88. Retrieved from <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/download/68/55>