



## PENGARUH LATIHAN TEKNIK MENENDANG BOLA DENGAN DIAM DAN LATIHAN TEKNIK MENENDANG BOLA DENGAN BERGERAK TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 9 MAKASSAR

Ruslan<sup>1</sup>, Rusli<sup>2</sup>, Sarifin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Makassar/Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan /Indonesia

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa Penjaskesrek SMP Negeri 9 Makassar yang berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan sistem random sampling, terbagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok A dengan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam dan kelompok B dengan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan bergerak. Setiap kelompok terdiri dari 20 orang sampel. Jadi jumlah keseluruhan sampel sebanyak 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan teknik uji t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Ada Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar, diperoleh nilai  $t_0 = 12.387 \geq t_{0,05} = 2,145$  dengan nilai probabilitas signifikansi yang diperoleh  $0,000 < \alpha 0,05$ ; 2). Ada Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 29 Samarinda, diperoleh nilai  $t_0 = 12.222 \geq t_{0,05} = 2,145$ , dengan nilai probabilitas signifikansi yang diperoleh  $0,000 < \alpha 0,05$ ; 3). Ada perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar yang diperoleh  $0,000 < \alpha 0,05 = 12.828$

**Kata kunci:** Teknik menendang bola 1, shooting 2, statistik inferensial 3

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of stationary ball kicking training and moving ball kicking training on the shooting ability in soccer games of students at SMP Negeri 9 Makassar. This type of research is an experimental study. The population in this study includes all male Physical Education students at SMP Negeri 9 Makassar. The sample was taken using a random sampling system, divided into two groups: group A with stationary ball kicking training and group B with moving ball kicking training. Each group consisted of 20 samples, making a total of 40 samples. The data analysis techniques used were descriptive statistics and inferential statistics using the t-test.*

*The results of the study showed that: 1). There is an effect of stationary ball kicking training on the shooting ability in soccer games of students at SMP Negeri 9 Makassar, with a value of  $t_0 = 12.387 \geq t_{0.05} = 2.145$  and a significance probability value of  $0.000 < \alpha 0.05$ ; 2). There is an effect of moving ball kicking training on the shooting ability in soccer games of students at SMP Negeri 29 Samarinda, with a*

*value of  $t_0 = 12.222 \geq t_{0.05} = 2.145$  and a significance probability value of  $0.000 < \alpha 0.05$ ; 3). There is a difference in the effect of stationary ball kicking training and moving ball kicking training on the shooting ability in soccer games of students at SMP Negeri 9 Makassar, with a value of  $0.000 < \alpha 0.05 = 12.828$ .*

**Keywords:** Ball Kicking Technique1, Shooting 2, Inferential Statistics3



### PENDAHULUAN

Pembangunan pendidikan merupakan bagian yang integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju ke peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olah raga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya, sarana dan prasarana sebagai pendukungnya serta kesadaran dan kesabaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya.

Semakin maju dan canggihnya teknologi sekarang ini, Semakin banyak pula penelitian yang dilakukan oleh pakar dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan usaha peningkatan prestasi olahraga. Hasil penelitian tersebut telah banyak diaplikasikan dalam berbagai bidang pembinaan prestasi dan hasilnya dapat meningkatkan Prestasi olahraga.

Cabang olahraga Sepak bola termasuk salah satu cabang olahraga yang sangat populer di lapisan masyarakat. Untuk meningkatkan prestasi, perlu melibatkan beberapa faktor penunjang yang satu dengan yang lainnya sehingga saling berkaitan, seperti pembinaan secara dini dengan latihan kontinyu dan intensif. Berbagai usaha yang telah dilakukan dan ditempuh dalam peningkatan prestasi cabang olahraga sepak bola, diantaranya pengembangan kemampuan pelatih melalui penataran dan pelatihan, penelitian terhadap metode-metode latihan yang efektif dan efisien, baik untuk pengembangan teknik, fisik maupun taktik serta penambahan sarana dan prasa

Sekolah adalah salah satu tempat atau wadah yang strategis untuk pembinaan secara dini dalam pengembangan fisik anak. Hanya saja kendala yang dialami adalah terlalu mengandalkan pada jam-jam pelajaran saja, kurang mengarahkan pada ekstrakurikuler, seperti yang terjadi pada siswa SMP Negeri 29 Samarinda yang tidak memperlihatkan hasil yang diharapkan sebagaimana halnya pada sekolah-sekolah lain.

Siswa yang ada pada SMP Negeri 9 Makassar, masih memiliki kekurangan khususnya dalam latihan tehnik dasar yang ada pada permainan sepak bola. Salah satu diantaranya adalah tehnik shooting Bola Kaki. Kesulitan yang dialami diakibatkan hanya terlalu mengandalkan pada jam pelajaran yang begitu terbatas. Untuk itu perlu adanya pengembangan menuju peningkatan yang lebih mengarah pada latihan tehnik dasar sepak bola. Diantaranya pemberian materi latihan, dalam pelaksanaan latihan diperhadapkan dengan pemain-pemain yang berbeda kemampuannya, ada telah mengenal dan melakukan, dan ada pula yang baru belajar.

Latihan yang diberikan tidak selamanya hanya diarahkan pada pengembangan kemampuan fisik saja, akan tetapi pengembangan latihan teknik juga diperlukan. Dalam hal ini ada empat aspek yang perlu dalam pencapaian prestasi maksimal yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Sesuai permasalahan yang telah dikemukakan, bahwa bagi mereka yang masih kurang dari segi teknik, tentunya perlu latihan teknik khusus, seperti pada teknik Shootin Bola Kaki dalam permainan sepak bola bagi siswa yang ada pada SMP Negeri 29 Samarida. Latihan shooting bola dengan diam dan latihan teknik dalam keadaan bergerak untuk melatih tendangan dalam shooting bola kaki agar didalam shooting Bola Kaki harus memiliki beberapa teknik agar bisa maksimal,pada saat shooting Bola Kaki Untuk itu peneliti berfikir bahwa untuk mendapatkan otomatisasi dan efektifitas gerakan pada teknik dasar tersebut, maka perlu latihan teknik itu sendiri. Dalam hal ini latihan yang dipilih adalah Latihan shooting bola dengan diam dan latihan teknik dalam keadaan bergerak.

Kedua bentuk latihan ini memiliki tujuan yang sama, yakni untuk mendapatkan akurasi bola yang maksimal guna mendapatkan hasil Kemampuan shooting Bola Kaki teknik gerakan shooting Bola Kaki dalam permainan sepak bola. Namun dalam pelaksanaannya berbeda, latihan Latihan menendang bola dengan diam adalah bentuk latihan dengan memberikan bola kepada siswa dengan keadaan diam. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi bola diam menghadap ke gawang yang menjadi sasaran shooting dan latihan teknik menendang bola dalam keadaan bergerak adalah bentuk latihan dengan memberikan bola kepada siswa dengan keadaan bergerak atau mengelinding didepan daerah shooting. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi bola bergerak menghadap ke gawang yang



menjadi sasaran shooting.

Selanjutnya bahwa kedua bentuk latihan tersebut diduga akan memiliki pengaruh yang positif untuk mengembangkan gerakan tersebut dengan efektif dan efisien. Tapi kedua bentuk latihan ini kemungkinan akan terdapat perbedaan dalam memberikan pengaruh terhadap Kemampuan shooting Bola Kaki itu sendiri, artinya bahwa kemungkinan akan terdapat perbedaan pengaruh terhadap Kemampuan shooting Bola Kaki dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu perlu adanya penelitian yang lebih lanjut agar dapat membedakan kedua bentuk latihan yang mana lebih efektif untuk dapat digunakan dalam pengembangan teknik tersebut.

### METODE

Jenis penelitian ini, menggunakan jenis penelitian eksperimen lapangan, yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2024, dilapangan Sepak Bola SMPN 9 Makassar. Variabel penelitian merupakan sifat yang akan diteliti dari sampel yang telah disiapkan. Adapun variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak rancangan penelitian yang dipergunakan adalah "Population Pretest-Posttest Design". Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi memberikan batasan (ruang lingkup) terhadap objek yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2011:61) bahwa populasi adalah wilayah generisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya dan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi. Menurut Sugiyono (2011:62). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah SMPN 9 Makassar dengan jumlah 40 orang.

### HASIL dan PEMBAHASAN

#### 1. Analisis Deskriptif Data

##### a. Kelompok Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam

Berdasarkan hasil pretest dan posttest kelompok A diketahui Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar sebagai berikut.

**Tabel 1** Hasil Analisis Deskriptif Kelompok A

| Kelompok (A) | N  | Mean  | Range | Max   | Min  | Std. Deviasi | Variance |
|--------------|----|-------|-------|-------|------|--------------|----------|
| Pretest      | 20 | 15.95 | 24.00 | 29.00 | 5.00 | 7.02233      | 49.31    |
| Posttest     | 20 | 19.30 | 22.00 | 31.00 | 9.00 | 6.22474      | 38.74    |

Tabel 1 di atas menunjukkan penghitungan rata-rata, simpangan baku, varians, nilai tertinggi, nilai terendah dan range skor tes awal dan tes akhir kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 9 Makassar pada Teknik Menendang Bola Dengan Diam. Pada kelompok Teknik Menendang Bola Dengan Diam, tes awal diperoleh rata-rata sebesar 15.95, standar deviasi 7.02233, varian 49.31 serta nilai tertinggi sebesar 29.00 dan nilai terendah sebesar 5.00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 24.00.

Sedangkan pada skor tes akhir Teknik Menendang Bola Dengan Diam diperoleh rata-rata sebesar 19.30, standar deviasi 6.22474, varian 38.74 serta nilai tertinggi sebesar 31.00 dan nilai terendah sebesar 9.00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dengan nilai terendah sebesar 22.00.

##### b. Kelompok latihan Teknik Menendang Bola Dengan bergerak

Berdasarkan hasil deskriptif data pretest dan posttest kelompok B diketahui Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Gerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar sebagai berikut:



**Tabel 2** Hasil Analisis Deskriptif Kelompok B latihan menendang bola dengan bergerak

| Kelompok (B) | N  | Mean  | Range | Max   | Min   | Std. Deviasi | Variance |
|--------------|----|-------|-------|-------|-------|--------------|----------|
| Pretest      | 20 | 16.15 | 22.00 | 28.00 | 6.00  | 6.838        | 46.7     |
| Posttest     | 20 | 19.25 | 21.00 | 31.00 | 10.00 | 6.71115      | 45.0     |

Tabel 2 di atas menunjukkan penghitungan rata-rata, simpangan baku, varians, nilai tertinggi, nilai terendah dan range skor tes awal dan tes akhir kemampuan shooting sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola 9 Makassar pada Teknik Menendang Bola Dengan Gerak. Pada kelompok (B) Teknik Menendang Bola Dengan Gerak, tes awal diperoleh rata-rata sebesar 16.15, standar deviasi 6.838, varians 46.7 serta nilai tertinggi sebesar 28.00 dan nilai terendah sebesar 6.00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 22.00. Sedangkan pada skor tes akhir latihan Teknik Menendang Bola Dengan Gerak diperoleh rata-rata sebesar 19.25, standar deviasi 6.71115, varians 45.0 serta nilai tertinggi sebesar 31.00 dan nilai terendah sebesar 10.00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 21.00.

### 2. Persyaratan Analisis Data Uji Kolmogorov Smirnov

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok sampel diketahui, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas dari data hasil tes tersebut dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov. Tujuannya untuk menetapkan teknik pengujian hipotesis yaitu jika data berdistribusi normal, maka menggunakan pengujian parametric paired sampel t-tes dan sebaliknya jika data berdistribusi tidak normal, maka menggunakan pengujian non parametric. Hasil dari pengujian kelompok A latihan shooting enam bola ke gawang tersebut dapat dilihat dalam tabel 3, berikut ini:

**Tabel 3** Hasil Pengujian Kolmogorov Smirnov Kelompok A

| Kelompok A | Kolmogorov-Smirnov Z | Asymp. Sig. (2-tailed) | Kesimpulan |
|------------|----------------------|------------------------|------------|
| Pretest    | 0.504                | 0.961                  | Normal     |
| Posttest   | 0.456                | 0.986                  | Normal     |

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov Z tes awal 0.504 dan tes akhir 0.961 yang diberi latihan shooting enam bola ke gawang. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) tes awal 0.456 dan tes akhir 0.986. Sesuai dengan kriteria pengujian nilai Asymp. Sig. (2-tailed) tes awal 0.961 dan tes akhir 0.986 yang ditemukan lebih besar daripada 0,05 taraf signifikan sehingga data penelitian dapat dikatakan normal serta dapat dilakukan teknik analisis parametric paired sampel t-tes, sehingga hipotesis penelitian menggunakan pendekatan parametrik.

Sedangkan pada pengujian Kolmogorov smirnov pada kelompok B latihan shooting target warna dapat dilihat pada tabel 4.4, dibawah ini.

**Tabel 4** Hasil Pengujian Kolmogorov Smirnov Kelompok B

| Kelompok B | Kolmogorov-Smirnov Z | Asymp. Sig. (2-tailed) | Kesimpulan |
|------------|----------------------|------------------------|------------|
| Pretest    | 0.552                | 0.921                  | Normal     |
| Posttest   | 0.587                | 0.881                  | Normal     |

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z tes awal 0.552 dan tes akhir 0.587 yang diberi latihan shooting target warna. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) tes awal 0,999 dan tes akhir 0,882.

Sesuai dengan kriteria pengujian Asymp. Sig. (2-tailed) tes awal 0.921 dan tes akhir 0.881 yang ditemukan lebih besar dari pada 0,05 taraf signifikan sehingga data penelitian dapat dikatakan normal serta dapat dilakukan teknik analisis parametric paired sampel t-tes, sehingga pengujian hipotesis penelitian menggunakan pendekatan parametric.

Serta untuk mengetahui data penelitian homogeny sehingga dapat menggunakan pengujian parametric dengan teknik analisis parametric independent sampel t-tes, dapat dilihat hasilnya pada tabel 4.5 di bawah ini.





**Tabel 5** Hasil Pengujian Homogenitas

| Shooting sepak bola | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig.  | Keterangan |
|---------------------|------------------|-----|-----|-------|------------|
|                     | 12,387           | 1   | 19  | 0,820 | Homogen    |

Dari tabel 5 di atas hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data mempunyai keseragaman yang tidak berbeda nyata dengan nilai sig atau probabilitas (0,820) lebih besar daripada 0,05 sehingga data dari penelitian ini adalah semua variabel memiliki varians yang homogen.

Hasil-hasil pengaruh latihan antara tes awal dan tes akhir dan hasil pengaruh latihan tes akhir dengan tes akhir terdapat variabel terikat. Untuk pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang di capai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian terhadap sampel yang diberikan latihan kemudian data tersebut dianalisis dengan teknik analisis paired sampel t tes dengan menggunakan program pengolahan data komputer IBM SPSS16. Serta setelah dilakukan pengujian hipotesis diperoleh pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola yang signifikan. Kemudian akan diberikan beberapa penjelasan sebagai berikut di bawah ini.

### 1. Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar

Berdasarkan dari data Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Shooting dalam permainan sepak bola, di samping itu nilai rata-rata tes akhir lebih besar dari nilai rata-rata tes awal. Dapat diuraikan bahwa Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam memberikan pengaruh yang positif dalam meningkatkan kemampuan shooting pada saat melakukan shooting dalam permainan sepak bola, hal ini dikarenakan adanya peningkatan kemampuan shooting yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP 9 Makassar yang diberi perlakuan/latihan shooting enam bola ke gawang selama 2 bulan yang dilihat berdasarkan data statistiknya.

- 1) Latihan shooting menggunakan enam bola ke gawang adalah menendang (shooting) menggunakan enam bola yang disusun sejajar dengan enam cone yang berada di garis luar kotak pinalti yang langsung menghadap ke gawang penekanan latihan ini agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan shooting ke gawang. Apabila latihan ini terus dilatih dapat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi dan akurasi pemain saat melakukan shooting dalam permainan sepakbola. Dari data hasil penelitian, setiap minggunya terdapat perubahan pada sampel yang lebih membaik, hal ini dikarenakan latihannya secara teratur. Proses latihan shooting enam bola ke gawang ini kurang lebih dilakukan selama 2 bulan, dalam waktu yang singkat itu sudah menunjukkan peningkatan kemampuan shooting, walaupun tidak terlalu drastis peningkatannya. Dengan demikian implikasi penelitian ini adalah pentingnya melatih kemampuan akurasi shooting, dengan latihan shooting enam bola ke gawang yang meningkatkan ketepatan dalam melakukan shooting dalam permainan sepak bola. Jadi siswa yang diberikan latihan shooting enam bola ke gawang akan memiliki ketepatan

(accuracy) yang baik pada saat melakukan shooting ke gawang dalam permainan sepak bola Hasil yang diperoleh tersebut di atas apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa pola gerakan pada Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam ini merupakan bentuk latihan menendang bola kearah sasaran depan dengan Shooting bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki. Menurut A. Sarumpaet, dkk (1992:20) bahwa "Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dan suatu tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian lain. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola



melayang di udara. Dengan melihat pola gerakan tersebut, maka Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam merupakan faktor yang menunjang pada saat melakukan kemampuan shooting Bola Kaki. Artinya orang yang memiliki Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam yang baik akan lebih mudah melakukan kemampuan shooting Bola Kaki dibanding orang yang tidak terlatih Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam. Gerakan Demikian pula dengan gerakan kemampuan shooting Bola Kaki Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya melatih Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam untuk meningkatkan kemampuan shooting bola. Salah satu yang terpenting adalah penerahan tenaga pada saat melakukan shooting Bola Kaki.

### 2. Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar.

Berdasarkan dari data Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting sepak bola. Dilihat dari nilai rata-rata nilai tes akhir lebih besar dari rata-rata tes awal membuktikan bahwa data tersebut signifikan dapat diuraikan bahwa Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola memberikan pengaruh yang positif dalam mengembangkan akurasi (accuracy) pemain dalam melakukan shooting. Latihan shooting menggunakan target warna adalah menendang (shooting) menggunakan enam bola yang disusun sejajar dengan enam cone yang berada di garis luar kotak pinalti yang langsung menghadap ke gawang yang dimana latihan shooting target warna, merupakan suatu latihan menendang enam bola dengan sasaran berupa kain yang berwarna. Oleh karena itu latihan shooting target warna merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan (accuracy) dalam melakukan shooting. Berdasarkan uraian di atas bahwa latihan dalam olahraga adalah suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti mencoba menggunakan alat berupa kain yang berwarna-warni yang dijadikan sasaran untuk meningkatkan akurasi shooting. Akurasi tersebut merupakan tingkat ketepatan sasaran pada kain berwarna-warni yang digunakan, sehingga dalam hal ini diharapkan pada saat melakukan shooting yang sebenarnya ke gawang pada saat permainan siswa mampu untuk menempatkan arah sasaran bola pada titik gawang yang susah dijangkau oleh penjaga gawang. Kain berwarna-warni yang digunakan dimodifikasi sesuai kebutuhan disaat latihan yang diberikan, dimana kain tersebut dibuat sebagai titik sasaran pada saat latihan shooting yang diberikan. Kain berwarna-warni ini juga digunakan sebagai daya tarik untuk meningkatkan keaktifan siswa pada saat proses pelaksanaan latihan, karena sebelumnya hal ini belum pernah diberikan, tentu saja kegiatan yang diberikan suasananya akan terlihat berbeda. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki pengalaman langsung terhadap kemampuan yang dimiliki dengan tujuan utama adalah ketepatan sasaran dalam aplikasi pelaksanaan shooting target warna dalam permainan sepakbola, dengan demikian implikasi penelitian ini adalah pentingnya melatih ketepatan (akurasi) dalam melakukan shooting, dengan latihan shooting target warna yang meningkatkan ketepatan (akurasi) pada saat melakukan shooting. Hasil yang diperoleh tersebut di atas apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Dengan melihat pola gerakan kemampuan shooting Bola Kaki, maka latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak dengan menitik beratkan pada gerakan bola berjalan sambil di shooting merupakan faktor yang menunjang pada saat melakukan shooting Bola Kaki Seseorang yang mempunyai Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak yang baik dengan melalui Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak akan lebih mudah untuk melakukan kemampuan shooting Bola Kaki yang baik dan memudahkan melakukan shooting ke tempat yang sasaran yang diinginkan dicapai. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Setiawan (1992:2) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan latihan adalah “Proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan setiap hari menambah jumlah beban pekerjaannya.” Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya melatih Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak untuk meningkatkan kemampuan shooting Bola Kaki. Salah satu yang terpenting adalah menghasilkan kemampuan shooting Bola Kaki yang tepat dan memudahkan. Hal ini akan menjadi berarti apabila latihan



Teknik Menendang Bola Dengan bergerak ini diberikan secara berkesinambungan dalam suatu program latihan

3. perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar.

Berdasarkan dari data hasil penelitian dinyatakan bahwa ada pengaruh Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola. Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam lebih baik dari Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola. Terbukti dari nilai rata-rata tes akhir kemampuan shooting sepak bola dengan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam dan nilai rata-rata tes akhir berbeda secara nyata yaitu (19.25 : 19.30). Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak. Hal tersebut terjadi karena pada saat Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam gerakannya sama dengan gerakan melakukan shooting dalam permainan sepak bola, dikarenakan siswa lebih mengutamakan akurasi dan kekuatan dalam melakukan shooting ke arah sasaran yaitu berupa kain berwarna-warni yang diikat menutupi gawang yang dijadikan sebagai sasaran tembakan atau shooting, sehingga yang terjadi dalam latihan ini adalah peningkatan akurasi dan kekuatan dalam melakukan shooting dalam permainan sepak bola. Dengan demikian kedua latihan tersebut diatas dapat digunakan untuk meningkatkan hasil shooting perlu diketahui bahwa dalam shooting ada tahapan penting yang harus di kuasai oleh setiap atlet untuk memperoleh catatan tendangan yang baik. Berdasarkan uraian di atas ternyata Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam lebih berpengaruh daripada Latihan Teknik Menendang Bola Dengan bergerak. Hal ini dikarenakan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam memiliki tingkatan kemudahan dibandingkan dengan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan bergerak. Menurut Seorang penyerang harus dapat memanfaatkan kesempatan sekecil apapun untuk menembak bola. Mengingat hal tersebut, para pemain penyerang memerlukan latihan-latihan menembak bola dalam berbagai posisi dan situasi.

Oleh Tamat dan Mirman (2008:417) yaitu dengan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam sangat efektif di bandingkan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan bergerak akan tetapi kedua bentuk latihan ini sangat memberikan pengaruh. Pemberian latihan selama 24 kali pertemuan berdasarkan hasil penelitian diatas berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Dengan demikian apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini mulai dari penelitian populasi, pengambilan sampel, variabel, pre test, program latihan dan post test dan metodologi penelitian adalah benar dan terbukti..

Walaupun penelitian ini masih kurang sempurna namun kedua variabel penelitian telah memberikan kontribusi pengaruh secara signifikan. Akibat latihan yang dilakukan secara teratur, dengan penerapan prinsip latihan selama dua bulan. Kedua bentuk latihan tersebut sebagai variabel penelitian telah membuktikan bahwa kemampuan otot-otot yang terlatih senantiasa meningkat sekaligus latihan shooting enam bola ke gawang dan latihan shooting target warna dalam permainan sepak bola. Setelah latihan diberikan secara teratur, terprogram dan berkesinambungan, ternyata latihan shooting target warna dapat memberikan kontribusi yang lebih baik dibanding dengan latihan shooting enam bola ke gawang terhadap kemampuan shooting sepak bola. Tetapi pada dasarnya bentuk latihan ini membentuk ketepatan (akurasi) yang sangat berperan penting dalam melakukan shooting dalam permainan sepak bola.

Hal terpenting yang harus diketahui adalah bahwa kedua bentuk latihan ini hanya sebagian kecil dari beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan shooting sepak bola. Masih banyak bentuk latihan yang sangat efektif dan produktif dalam pengembangan kemampuan shooting hanya saja latihan shooting enam bola ke gawang dan latihan shooting target warna terhadap kemampuan shooting yang merupakan variabel yang menjadi pengamatan dalam penelitian ini. Selain itu kemampuan fisik belum cukup untuk mendukung peningkatan kemampuan shooting tetapi kemampuan fisik yang sudah dimiliki harus dilengkapi dengan teknik melakukan gerakan shooting yang benar. Dari kemampuan kondisi fisik dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Dengan diketahui kemampuan seseorang bahwa memiliki 10 komponen kondisi fisik maka baik untuk melakukan latihan yang lebih. Setiap pemberian latihan yang terprogram dan mengenai sasaran maka memberikan dampak



positif yang lebih baik. Dengan demikian besarnya beban yang diberikan harus dapat diterima oleh seseorang tersebut.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar.
2. Ada Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar.
3. Ada perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Diam Dan Latihan Teknik Menendang Bola Dengan Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. Bermain Sepak Bola. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Agus Salim. 2008. Buku Pintar Sepak Bola. Bandung: Nuansa
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Agusta Husni, Lukman Hakim, M.AR.Gayo, 1992, Buku Pintar Olahraga, Jakarta: CV. Mawar Gempit
- Bompa, Tudor O. 1983. Theory and Methodology of Training. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company
- Budiharsono, Teguh, 2007, Pengantar Penulisan Karya Ilmiah. Samarinda: Cartel Books.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Presindo.
- Edwin vasaloga. 2014. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Di Akademi Sepak Bola Sriwijaya Fc (ASSFC) Palembang, (<https://eprints.uny.ac.id/14469/1/EDWIN%20VASALOGA.pdf>).Diakses pada 5 maret 2019.
- Eric C. Batty. 2011. Latihan Metode Baru Sepak Bola. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Joseph A. Luxbacher. 2012. Sepak Bola Edisi Kedua. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Khoiril Anam. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak Bola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 1. Nomor 1. (<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pok/article/view/41>).Diakses pada 12 februari 2019
- Koger, Robert. 2007. Latihan dasar andal sepak bola remaja. Klanten: Macanan jaya kencana.
- Lukman Yudianto. 2009. Teknik Bermain Sepak Bola Dan Futsal. Visi 7.
- Mikanda Rahmani. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Mylsidayu, Apta. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. 2013. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Depdiknas
- Ruslan, Hamdiana, Simon, Hendy Ismawan, (2020) Pengaruh Latihan Plyometric terhadap kemampuan Shooting Sepak Bola. Vol.4. No 1 (2020)
- Romadhon, A. P. 2017. Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Bola Dalam Permainan Futsal Pada Tim Putri Kabupaten Magetan”. Vol.1 No.1(2017). (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/20366>). Diakses pada 12 februari 2019