



### **PENGARUH LATIHAN SHOOTING ENAM BOLA KE GAWANG DAN LATIHAN SHOOTING TARGET WARNA TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMK NEGERI 1 MUARA BADAK**

**Ruslan<sup>1</sup>, Rusli<sup>2</sup>, Syawal<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Universitas Mulawarman/ Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan/Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar/Fakultas Ilmu Keolaragaan/Indonesia

[Ruslan@gmail.com](mailto:Ruslan@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* enam bola ke gawang dan latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa SMKN 1 Muara Badak. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan dua variable bebas, yaitu latihan *shooting* enam bola ke gawang dan latihan *shooting* target warna, satu variable terikat yaitu kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 26 siswa. Sampel terdiri dari 20 siswa SMKN 1 Muara Badak. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yang terbagi ke dalam dua kelompok. Kelompok A dengan latihan *shooting* enam bola ke gawang, dan kelompok B dengan latihan *shooting* target warna, pembagian kelompok menggunakan *marchid ordinat*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif dan statistic *inferensial* dengan menggunakan teknik uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1.) Ada pengaruh latihan *shooting* enam bola ke gawang terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Muara Badak, diperoleh nilai  $t_{hitung} = 7,274$ , nilai probabilitas signifikansi  $0,000 < (\alpha 0,05)$ . 2.) Ada pengaruh latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak, diperoleh nilai  $t_{hitung} = 15,543$ , probabilitas signifikansi  $0,000 < (\alpha 0,05)$ . 3.) Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Enam Bola Ke Gawang Dan Latihan *Shooting* Target Warna Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMKN 1 Muara Badak diperoleh nilai  $t_{hitung} = 0,858$ , probabilitas signifikansi  $0,000 < (\alpha 0,05)$ . Kesimpulannya ada pengaruh latihan *shooting* enam bola ke gawang dan latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak dan perbedaan pengaruh yang signifikan.

**Kata kunci :** *Shooting*, Target, Akurasi

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of shooting practice six balls into the goal and shooting color target practice on the ability of shooting accuracy in students of SMKN 1 Muara Badak. This type of research is an experiment with two independent variables, namely the practice of shooting six balls at the goal and the practice of shooting color targets, one dependent variable is the ability to shoot in a soccer game. The population of this study was 26 students. The sample consisted of 20 students of SMKN 1 Muara Badak. Sampling used purposive sampling, which was divided into two groups. Group A with practice shooting six balls to the goal, and group B with shooting practice on color targets, group division using marchid ordinates. The data analysis technique used is descriptive statistics and inferential statistics using the t-test technique. The results showed that: 1.) There was an effect of shooting practice six balls at the goal on the shooting accuracy ability of the extracurricular students of SMKN 1 Muara Badak, the value of  $t_{count} = 7.274$ , the significance probability value was  $0.000 < (\alpha 0.05)$ . 2.) There is an effect of color target shooting practice on the shooting accuracy ability of the soccer extracurricular students of SMKN 1 Muara Badak, the value of  $t_{count} = 15.543$ , the significance probability is  $0.000 < (\alpha 0.05)$ . 3.) Differences in the Effect of Shooting Exercises Six Balls to the Goal and Color Target Shooting Exercises on Shooting Accuracy Skills in Football Extracurricular Students at SMKN 1 Muara Badak, the value of  $t_{count} = 0.858$ , significance probability  $0.000 < (\alpha 0.05)$ . In conclusion, there is an effect of shooting six balls at the goal and shooting color targets on the shooting accuracy ability of the soccer extracurricular students of SMKN 1 Muara Badak and the difference is significant.*



**Keywords :** *Shooting, targets, accuracy*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, bagian atas dan bagian bawah. Merupakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi.

Di samping itu, olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat, baik di pedesaan maupun di perkotaan. Olahraga ini memiliki berbagai macam tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, di antaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Dalam pembelajaran sepak bola diajarkan macam-macam teknik dasar sepak bola yang perlu dikuasai meliputi : (1) teknik menendang bola, (2) teknik mengontrol bola, (3) teknik menyundul bola, (4) teknik menggiring bola, (Rahmani, 2014: 100-101). *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar di dalam permainan sepak bola. Karakteristik utama dalam permainan sepak bola adalah menendang (*shooting*). *Shooting* merupakan gerak dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola dan merupakan salah satu cara untuk mencetak gol didalam bermain sepak bola. Menendang (*shooting*) bola dapat dilakukan dengan tiga bagian dari kaki, diataranya yaitu: menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang dengan bola kaki bagian luar, dan menendang bola dengan punggung kaki.

Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua, muda sampai, anak-anak pun gemar olahraga ini, tidakhanya kalangan mahasiswa olahraga Sepakbolajuga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa . Siswa sangat senang dalam pembelajaran sepakbolakarena dengan fasilitas lapangan serbaguna dan bola bisa mengaplikasikan permainan sepakbola (Gemael et al., 2020)

(Gemael, Q. A., & Kurniawan, F 2019) Melatih kondisi fisik seorang atlet pada dasarnya merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet dan Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Latihan sepakbola diawali dengan pemanasan dalam mempersiapkan kegiatan inti. Tujuan utama pemanasan adalah mempersiapkan emosi, psikis, dan fisiologis untuk melaksanakan berbagai macam kegiatan latihan dan kompetisi. Setiap latihan dan pertandingan, pemanasan memberikan peran penting untuk membawa pemain atau menanamkan kesan pertama kepada pemain tentang apa yang akan dilakukan pada inti latihan dan pertandingan.(Gemael, 2019)

*Before the implementation of core training activities and football matches, heating must be done. Good warm-up is fundamental in ensuring productive training sessions. Football players can adapt to a climate that may be different from the climate in their home region.*Sebelum pelaksanaan kegiatan latihan inti dan pertandingan sepak bola harus dilakukan pemanasan. Pemanasan yang baik sangat penting dalam memastikan sesi pelatihan yang produktif. Pemain sepak bola dapat beradaptasi dengan iklim yang mungkin berbeda dengan iklim di wilayah asalnya (Gemael, 2018).

Upaya peningkatkan kemampuan akurasi *shooting* sepak bola dapat dilakukan dengan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan bentuk latihan yang baik dan tepat. Bentuk latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bagi pemain yang dilatih. Tuntutan terhadap bentuk latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Untuk meningkatkan ketepatan dan keterampilan pemain dalam melakukan teknik



*shooting* dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai. Disini peneliti akan memberikan bentuk latihan *shooting* enam bola ke gawang dan *shooting* target warna dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* sepak bola pada siswa SMK Negeri 1 Muara Badak. Untuk kedua bentuk latihan ini bisa saja digunakan di sekolah lain. Namun pada kali ini, SMK Negeri 1 Muara Badak merupakan sampel yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian ini.

*Shooting* enam bola ke gawang adalah salah satu bentuk latihan yang digunakan dalam cabang olahraga sepak bola. Di mana satu per satu pemain harus menendang enam bola yang disusun sejajar dengan enam cone yang berada digaris luar kotak penalti yang langsung menghadap ke gawang, penekanan latihan ini agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang. Kelebihan bentuk latihan *shooting* enam bola kegawang ini ialah melatih para pemain mengeksekusi bola dengan cepat dan menyangkan bola kegawang sambil terus bergerak.

*Shooting* target warna adalah salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk mengorganisir latihan yang berfokus terhadap akurasi sebelum menendang bola. Latihan ini berpengaruh saat pemain memilih target sasaran yang ingin diarahkan dan mencoba untuk menendang ke arah target warna yang sudah disiapkan untuk menembak. Kelebihan bentuk latihan *shooting* target warna ini ialah melatih para pemain untuk menghubungkan konsentrasi terhadap akurasi *shooting* yang baik melalui gawang yang diberi warna yang menarik sebagai sasaran.

### METODE

Jenis penelitian ini, menggunakan jenis penelitian *eksperiment* lapangan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shooting enam bola ke gawang, shooting target warna dan akurasi shooting dalam permainan sepak bola Samarinda*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2022, dilapangan Sepak Bola Muara Badak. Variabel penelitian merupakan sifat yang akan diteliti dari sampel yang telah disiapkan. Adapun variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah *Shooting enam bola ke gawang, shooting target warna dan akurasi shooting dalam permainan sepak bola* 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 SMK Negeri 1 Muara Badak dengan jumlah 26 orang. Karena terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sensus atau sampel jenuh. Dari 26 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, selanjutnya di bagi menjadi dua kelompok.

### HASIL dan PEMBAHASAN

#### 1. Analisis Deskriptif Data

##### a. Kelompok Latihan *Shooting* enam bola ke gawang

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok A diketahui latihan *shooting* enam bola ke gawang terhadap kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak sebagai berikut.



**Tabel 1** Hasil Analisis *Deskriptif* Kelompok A

Kelompok (A)	N	Mean	Range	Max	Min	Std. Deviasi	Variance
Pretest	10	77.9770	52.04	108.80	56.76	15.43557	238.257
Posttest	10	98.8350	37.60	120.22	82.62	11.91653	142.004

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 SMKN 1 Muara Badak pada latihan *shooting* enam bola ke gawang. Pada kelompok latihan *shooting* enam bola ke gawang, tes awal diperoleh rata-rata sebesar 77.9770, standar deviasi 15.43557, varian 238.257 serta nilai tertinggi sebesar 108.80 dan nilai terendah sebesar 56.76 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 52.04. Sedangkan pada skor tes akhir latihan *shooting* enam bola ke gawang diperoleh rata-rata sebesar 98.8350, standar deviasi 11.91653, varian 142.004 serta nilai tertinggi sebesar 120.22 dan nilai terendah sebesar 82.62 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dengan nilai terendah sebesar 37.60.

b. Kelompok latihan *shooting* menggunakan target warna

Berdasarkan hasil deskriptif data *pretest* dan *posttest* kelompok B diketahui latihan *shooting* menggunakan target warna terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak sebagai berikut:

**Tabel 1** Hasil Analisis *Deskriptif* Kelompok B latihan *shooting* target warna

Kelompok (B)	N	Mean	Range	Max	Min	Std. Deviasi	Variance
Pretest	10	77.5680	43.69	102.76	59.07	13.49490	182.112
Posttest	10	103.6902	40.50	125.49	84.99	13.34787	178.166

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 SMKN 1 Muara Badak pada latihan *shooting* target warna. Pada kelompok (B) latihan *shooting* target warna, tes awal diperoleh rata-rata sebesar 77.5680, standar deviasi 13.49490, varians 182.112serta nilai tertinggi sebesar 102.76 dan nilai terendah sebesar 59.07 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 43.69. Sedangkan pada skor tes akhir latihan *shooting* target warna diperoleh rata-rata sebesar 103.6902, standar deviasi 13.34787, varians 178.166 serta nilai tertinggi sebesar 125.49 dan nilai terendah sebesar 84.99 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 40.50.

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 2** Hasil Pengujian *Kolmogorov Smirnov* Kelompok A

Kelompok A	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Pretest	0,569	0,903	Normal



<b>Posttest</b>	0,488	0,971	Normal
-----------------	-------	-------	--------

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov Z* tes awal 0,569 dan tes akhir 0,488 yang diberi latihan *shooting* enam bola ke gawang. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* tes awal 0,903 dan tes akhir 0,971. Sesuai dengan kriteria pengujian nilai *Asymp. Sig. (2tailed)* tes awal 0,903 dan tes akhir 0,971 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 *parametric*.

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

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

<b>Kelompok B</b>	<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	<b>Kesimpulan</b>
<b>Pretest</b>	0,378	0,999	Normal
<b>Posttest</b>	0,586	0,882	Normal

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* tes awal 0,378 dan tes akhir 0,586 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 0,999 dan tes akhir 0,882 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 4** Hasil Pengujian *Homogenitas*

<b>Shooting sepak bola</b>	<b>Levene Statistic</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
	0,54	1	18	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.

### **Pembahasan**

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 interprestasi 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 *shooting* enam bola ke gawang dan latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak yang signifikan. Kemudian akan diberikan beberapa penjelasan sebagai berikut di bawah ini.

#### **1. Pengaruh Latihan Shooting Enam Bola Ke Gawang Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMKN 1 Muara Badak**



Berdasarkan dari data Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *shooting* enam bola ke gawang yang diberikan selama dua bulan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak 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 *shooting* enam bola ke gawang 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 SMKN 1 Muara Badak 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 penalti 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.

## **2. Pengaruh Latihan *Shooting* Target Warna Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMKN 1 Muara Badak.**

Berdasarkan dari data Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *shooting* target warna yang diberikan selama dua bulan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak 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 *shooting* target warna memberikan pengaruh yang positif dalam mengembangkan akurasi (*accuracy*) pemain dalam melakukan *shooting*.

- 1) Latihan *shooting* menggunakan target warna adalah menendang (*shooting*) menggunakan enam bola yang disusun sejajar dengan enam *cone* yang berada di garis luar kotak penalti 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*.

### **3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Enam Bola Ke Gawang Dan Latihan *Shooting* Target Warna Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMKN 1 Muara Badak.**

Berdasarkan dari data hasil penelitian dinyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shooting* enam bola ke gawang dan latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak. Latihan *shooting* target warna lebih baik dari latihan *shooting* enam bola ke gawang. Terbukti dari nilai rata-rata tes akhir kemampuan *shooting* sepak bola dengan latihan *shooting* enam bola ke gawang dan nilai rata-rata tes akhir latihan *shooting* target warna berbeda secara nyata yaitu (98.8350 : 103.6902). Latihan *shooting* target warna memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* enam bola ke gawang. Hal tersebut terjadi karena pada saat latihan *shooting* target warna 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.

Pada latihan *shooting* enam bola ke gawang gerakannya sama dengan gerakan saat melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola, tetapi pelaksanaan latihannya lebih mengutamakan kekuatan, sehingga pada saat melakukan *shooting* hanya terfokus pada kekuatan, dan membuat kurangnya ketepatan atau akurasi dalam siswa melakukan *shooting* dan hal tersebut membuat tidak maksimalnya siswa dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.

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 Ada pengaruh latihan *shooting* enam bola ke gawang terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak, Ada pengaruh latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak, Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* enam bola ke gawang dan latihan *shooting* target warna terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Muara Badak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa
- A'la, F., Rahmalia, A., Gemael, Q. A., & Alauddin, S. M. (2021). TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PADA KLUB SEPAKBOLA BASOCA DI KECAMATAN BUKIK BARISAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 125-133.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 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.



- Gemael, Q. A. (2018). EFFECTIVENESS TEST OF PLAY-BASED FOOTBALL WARM-UP MODEL. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 4(2), 11-19.
- Gemael, Q. A., Asmawi, M., Dlis, F., Chaniago, H., Izzuddin, D. A., Sari, Z. N., & Prasetyo, T. R. THE EFFECTIVITY OF PLYOMETRIC TRAINING TO INCREASE LEG MUSCLE POWER IN FOOTBALL PLAYERS AGED 17-21 YEARS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3).
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). EFFECTIVENESS INSTRUMENT TEST ON PLAY-BASED METHOD OF FOOTBALL 'S WARM-UP MODEL. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(02), 56-66.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). hubungan kemampuan passing dengan ketepatan shooting dalam pembelajaran sepak bola di kelas xi sma negeri 1 cikarang utara. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 35-40.
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7-12.
- 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
- 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
- Ruslan, Hamdiana, Simon, Hendy Ismawan, (2020) Pengaruh Latihan Plyometric terhadap kemampuan Shooting Sepak Bola. Vol.4. No 1 (2020)
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi Endang. 2017. *Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Melalui Pembelajaran Shooting Target Warna Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 7 Palembang* (<https://docplayer.info/39876100-Efforts-to-improve-shooting-accuracy-results-through-learning-to-shoot-a-target-color-of-junior-high-school-muhammadiyah-7-palembang.html>) Diakses pada 26 maret 2019
- Teguh Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan penelitian ini kepada :



- 
1. Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si, selaku Rektor Universitas Mulawarman yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti studi di Universitas Mulawarman.
  2. Prof. Dr. Muh. Amir M, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman yang telah memberikan kemudahan dalam bidang administrasi.
  3. Bapak kepala sekolah SMKN 1 Muara Badak yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk penelitian ini
  4. Kepada bapak Guru PJOK SMKN 1 Muara Badak serta siswa siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini.