

Efek Target Game Pada Peningkatan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola

Effect of Target Game on Improvement Shooting Accuracy In Football Games

Ramadhany Hananto Puriana¹

¹*Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya, Dukuh Menanggal XII,
Jawa Timur, 60234, Indonesia*

Abstrak

Tujuan penelitian ini membuktikan ada dan tidaknya latihan target yang mampu meningkatkan akurasi sebuah tendangan menuju gawang seorang atlet sepak bola usia remaja. Hipotesis penelitian ini yaitu adakah peningkatan akurasi shooting pada latihan target dalam permainan sepak bola untuk usia remaja. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah atlet usia remaja 15-17 tahun di club Indonesia Muda Surabaya yang berjumlah 20 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan pretest research design-posttest control group design. Rancangan penelitian ini ada dua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok perimen) yang dipilih secara acak. Analisis data menggunakan rumus uji independent sample t- test. Kesimpulan penelitian ada pengaruh antara model latihan dengan target permainan terhadap peningkatan akurasi menembak pada permainan sepak bola untuk atlet usia remaja.

Kata Kunci: Permainan Target, Ketepatan Menembak, Sepak Bola.

Abstract

The aim of this study is determine whether or not target training can improve the accuracy of shots on I in soccer games in adolescent athletes. The hypothesis proposed in this study is whether there is an increase in shooting accretion in target practice in soccer games for adolescents. The sample used in this study were athletes aged 15-17 years old in the club Indonesia Muda Surabaya, totaling 20 athletes. In this study using pretest research design-poshest control group design. The research design consisted of two groups that were randomly selected, which w then given a pretest to determine the start of the situation between the experimental group and the control group. Analysis of the data use (gto test the hypothesis using the independent sample t-test formula. The results of the study concluded that there was a significant effect of the training model with the target game on increasing shooting accuracy in soccer games for teenage athletes.

Keywords: Target Game, Shooting Accuracy, Football.

PENDAHULUAN

Manusia selalu berkaitan dengan kegiatan olahraga, kegiatan olahraga tersebut dimaksudkan sebagai prestasi maupun demi menjaga kesehatan tubuh. Sepak bola adalah sebuah kegiatan olahraga yang paling diminati masyarakat Indonesia. karena permainan sepak bola sangat mudah untuk dipelajari dan dikuasai oleh masyarakat sekitar. Terutama di kota Surabaya Jawa Timur, mulai dari usia muda sampai usia dewasa mereka banyak yang menyukai permainan sepak bola.

Perkembangan sepak bola sudah melewati proses yang cukup panjang sampai saat ini. Perkembangan sepak bola telah banyak melahirkan beragam peraturan-peraturan, melahirkan klub-klub sepak bola besar di dunia, dan telah menghadirkan atlet atlet sepak bola yang hebat dan mempunyai kualitas yang sangat baik.

Efendi & Widodo (2019) menyatakan bahwa permainan sepak bola dimainkan secara tim, yang berjumlah 11 orang masing — masing tim. Cara memainkan sepak bola dengan menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan. Jika orang yg bertugas menjaga gawang dapat secara bebas dalam berupaya memainkan bola menggunakan seluruh anggota tubuh. Kemudian tiap tim mempunyai tujuan memasukkan bola ke gawang dalam jumlah maksimal.

Sebuah keberhasilan seorang pemain sepak bola ditentukan oleh ketrampilan dalam menggunakan teknik dasar sepak bola yang tepat. Teknik-teknik dasar sepak bola antara lain menggelandang bola (Dribbling), mengirim bola (Passing), menyedok bola (Heading), dan menepak bola (Shooting). Menepak bola merupakan teknik dasar yang sangat sering dan paling dasar pada permainan ini. Factor yang mempengaruhi dan menunjang agar teknik dasar menjadi baik, misalkan dalam permainan sepak bola saat pemain melakukan shooting, factor yang sangat berpengaruh dan menunjang adalah power yang sangat baik. Nasution (2018) nyatakan beberapa teknik dasar sepak bola antara lain

(1) menyepak (kicking), (2) menyetop (stopping), (3) menggelandang (dribbling), (4) menyedok (heading), (5) merebut (tackling), (6) melempar dalam (throw in), (7) menjaga gawang (keeping).

Seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan shooting yang baik agar dapat berprestasi dalam bermain, yaitu dapat memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin. Perlu adanya beberapa latihan yang tepat untuk menajamkan kemampuan shooting. Shooting adalah suatu cara mencetak gol dengan menendang keras bola ke gawang (Candra, 2016). Shooting juga dijabarkan sebagai Gerakan yang menyebabkan rileksnya posisi tubuh normal dengan posisi salah satu kaki berada di depan kaki yang lain dan tangan harus terbuka lebar ketika kaki hendak menendang bola (Hughes & Franks, 2005). Shooting yaitu suatu gerakan keterampilan, karena sepak bola dilakukan di daratan/atas tanah maka shooting dapat dikatakan sebagai suatu ketrampilan mengatur tubuh di atas tanah (daratan) (Mu'is, 2014). Ada enam akurasi shooting menurut (K. Raharjo et al., 2018) yaitu knuckle shot (shooting punggung kaki), swerve shot (tembakan menyimpang), full volley, half volley, side volley, flying volley dan the knuckle shot paling sering digunakan pada permainan sepak bola. Banyak remaja di Surabaya menyenangi sepak bola. Hal itu dibuktikan dengan banyaknya klub-klub sepak bola dengan usia remaja yang eksis mengikuti event tournament baik di tingkat daerah maupun nasional, atlet sepak bola sangat bersemangat dalam mengikuti program-program latihan yang dibuat pelatih. Namun dalam latihan sepak bola semangat saja tidak cukup untuk menentukan kemampuan bermain sepak bola. Atlet perlu terampil dalam teknik-teknik dasar sepak bola agar dapat menciptakan permainan yang sangat baik, salah satunya adalah tendangan kearah gawang/shooting. Jadi kemampuan shooting sangat berpengaruh dalam keberhasilan tim memenangkan pertandingan sepak bola.

Berdasarkan apa yang dilihat oleh peneliti saat play game di lapangan, atlet remaja klub Indonesia Muda Surabaya kesulitan untuk

melakukan shooting ke arah yang tepat dikarenakan kurang fokus dan kurang tepatnya perkenaan kaki pada bola. Selain itu, berdasarkan wawancara terhadap pelatih club Indonesia Muda Surabaya menyampaikan bahwa atletnya mengalami kesulitan dalam mencetak gol dengan menggunakan tendangan jarak jauh diluar kotak pinalti.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian True Experimental Design, disebabkan pengambilan sampel pada semua kelompok (kelompok kontrol dan eksperimen) dilakukan secara acak. Desain pada penelitian ini ialah Pretest dan Post test control Group Design, yang mana melibatkan dua kelompok yang dipilih secara acak, lalu dilakukan Pretest atau sebelum perlakuan untuk memperoleh data awal (Sugiyono, 2018:76).

Persamaan dan rumus. Semua persamaan dan rumus harus dirujuk dalam teks menggunakan angka berurutan dalam tanda kurung, lihat persamaan (1) sebagai contoh. Persamaan atau rumus yang ditampilkan harus dipusatkan dan diatur pada baris terpisah dengan ruang ekstra di atas dan di bawah. Mereka harus diberi nomor untuk referensi dan jumlahnya harus berurutan, dengan angka yang diapit tanda kurung dan ditetapkan pada margin kanan.

$$a + b = c$$

Persamaan dan rumus harus diberi tanda baca dengan cara yang sama seperti teks biasa tetapi dengan spasi sebelum tanda baca.

HASIL

1. Deskripsi Data

Tabel 4.3 Deskripsi Data

Data Variabel Ketepatan Shooting	N	Mean/SD	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
K. Eksperimen	10	84.00 z 5.164	157.00 z 9.487

K. Kontrol	10	84.00 e 5.164	115.00 z 8.498
------------	----	---------------	-------------------

Dari uraian di atas dapat dijelaskan nilai rata-rata SD kelompok eksperimen adalah Pretest — 84,00 z 5,164, dan data Posttest — 157,00 x 9,487. Sedangkan nilai rata-rata SD kelompok control adalah 84,00 z 5,164, dan data Posttest — 115,00 e 8,498. Jumlah N (sampel) masing-masing kelompok adalah 10 . 10.

2. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menentukan data berdistribusi normal atau tidak.

Tests of Normality

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Data		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketepatan Shooting	Eksperimen	.224	10	.168	.911	10	.287
	Kontrol	.222	10	.178	.906	10	.258

Sesuai dengan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa: jika “Sig” lebih besar (>) daripada 0,05 berarti data berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila “Sig” kurang (<) daripada 0,05 berarti data berdistribusi tidak normal. Pada tabel diatas diperoleh hasil Posttest kelompok eksperimen Uji Kolmogorov- Smirnov, “Sig” sebesar .168, semetara pada Shapiro-Wilk “Sig” sebesar

.287. Sementara pada Hasil Posttest kelompok control Uji Kolmogorov- Smirnov, “Sig” sebesar .178. Pada Uji Shapiro-Wilk, “Sig” sebesar .258. jadi, day kedua uji tersebut diperoleh data yang berdistribusi normal karena “Sig” lebih besar dibanding 0,05.

3. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan dengan tujuan melihat varian yang sama dari masing

— masing kelompok. Dari data sebagaimana tampak pada tabel 4.6 antara data kelompok kontrol dan eksperimen, maka analisis homogenitas menggunakan Levene test pada spss 22.0 sebagai berikut :

Test of Homogeneity of Variances

Ketepatan_Shooting

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.083	1	18	.777

Sesuai dengan Tabel 4.4 uji homogenitas, perlu diketahui bahwa jika “sig” lebih besar daripada 0,05 artinya data tersebut homogen. Tetapi ketika “Sig” kurang dari 0,05 artinya diperoleh data yang tidak homogen. Dari tax diatas diketahui kedua data bersifat homogen, alasannya karena “Sig” lebih besar daripada 0,05 atau $0,777 > 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata antar kelompok Independent Sample -test.

Tabel 4.7 Independent Samples Test

Data Variabel		Levene 's Test for Equality of Variances		T	df	Sig.
		F	Sig.			
Ketepatan Shooting	Eksperimen & Kontrol	.083	.777	10.428	18	0.000

Berdasarkan uraian di atas diperoleh hasil sebagai berikut: Diperoleh nilai pada tabel 4.7 Independent Samples Test thitung sebesar 10.428 dan nilai probabilitas diperoleh sebesar 0,000. $df = N - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,101 di berdasarkan uraian di atas dapatdisimpulkan bahwasanya ada efek signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan

shooting permainan sepakbola siswa kelas XI di SMA Wachid Hasyim S Surabaya, karena diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(10.428) > (2.101)$.

Pada penelitian ini telah diperoleh data bahwa kelompok atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya yang mendapat perlakuan model latihan dengan permainan target (kelompok eksperimen) mendapat nilai rata-rata lebih tinggi dibanding kelompok atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya yang tidak mendapat perlakuan model latihan dengan permainan target (Kelompok Kontrol), nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 157.00, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 115.00.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yaitu ada efek permainan target terhadap peningkatan ketepatan shooting didalam permainan sepak bola pada atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya.

Peneliti disini melakukan penelitian yang ditujukan dalam meningkatkan ketepatan shooting pada atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya, dari ide tersebut peneliti punya cara untuk meningkatkan ketepatan shooting siswa dengan cara memberikan perlakuan model seperti latihan dengan permainan target, dari latihan tersebut peneliti ingin membandingkan antara kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Ditujukan guna mengetahui atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya yang diberi model latihan dengan permainan target dan siswa yang tidak diberi model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan Shooting pada permainan sepakbola.

Dari penelitian ini dapat dinyatakan bahwa dari kedua kelompok tersebut telah diperoleh hasil perbedaan atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya yang diberi model latihan dengan permainan target dan siswa yang tidak diberi model latihan dengan permainan target. Apabila membandingkan nilai rata-rata Pretest dan Posttest Kelompok

eksperimen telah roleh nilai pretest sebesar 84.00 dan nilai Posttest 157.00. kemudian nilai rata-rata Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol diperoleh nilai Pretest sebesar 84.00 dan nilai Posttest sebesar 115.00.

Kemudian jika membandingkan jumlah keseluruhan beda dari masing-masing Kelompok tersebut, maka diperoleh jumlah rata-rata keseluruhan beda kelompok eksperimen sebesar 157.00 dan jumlah rata-rata keseluruhan beda kelompok kontrol sebesar 115.00. Pada uji analisis data diperoleh T hitung 10.420 dari nilai probabilitas sebesar 0,000. Kemudian diperoleh nilai t tabel sebesar 2.101. jadi data dinyatakan signifikan karena nilai thitung lebih besar dari nilai t tabel' yaitu $(10.428) > (2.101)$. Dengan demikian membuktikan bahwa siswa kelas XI yang diberi model latihan dengan permainan target lebih tinggi nilai yang diperoleh dibandingkan atlet sepak bola yang tidak diberi model latihan dengan permainan target pada dan atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya.

Dengan demikian Hipotesis ternatif (H_a) yang mana mengatakan bahwa ada efek signifikan antara model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan shooting permainan sepak bola pada atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya diterima.

KESIMPULAN

Simpulan merupakan titik akhir dari suatu kegiatan yang mana menjadi lebih jelas dari sesuatu kegiatan yang telah diteliti. Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, diperoleh kesimpulan :

1. Ada efek signifikan antara model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan shooting permainan sepak bola atlet sepak bola remaja club Indonesia Muda Surabaya. Dengan nilai T hitung yaitu $(10.428) > (2.101)$.
2. Ada perbedaan antara atlet remaja sepak bola yang diberi model latihan dengan permainan target dan atlet remajasepak bola yang tidak diberi model latihan dengan permainan target.

Dengan nilai rata- rata kelompok eksperimens ebesar (157.00) dan kelompok control sebesar (115.00).

REFERENSI

- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. Korroa/ Sport Arpa. [https://doi.org/10.25299/srtarea.2016.vol1\(1\).371](https://doi.org/10.25299/srtarea.2016.vol1(1).371)
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. Lorna/ Kesehatan Olahraga.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. Journal of Sports Sciences. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>
- Mu'is, A. (2014). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Ke Arah Gawang (Shooting). Jurnal Kesehatan Olahraga
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa SMK Somba Opu Kabupaten Gowa. Ilmu Keolahragaan.
- Raharjo, K., Syafrial, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkaran Karet Ban Pada Siswa Kela I Ips 2 Sma Negeri 03 Bengkulu Tengah. Jurnal Kinestetik. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8746>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola. (Jurnal Olahraga Prestasi) <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.