

Efektifitas Latihan *Target Games* Dan Latihan *Shoot The Ball The Way* Untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi *Shooting* Di SSB Persas Sojomerto Kendal

Ferriawan Prasetyo

[email: feriawan320@gmail.com](mailto:feriawan320@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of the research stems from student anxiety about the not optimal shooting accuracy in soccer at SSB Persas Sojomerto, this occurs due to a lack of understanding of basic shooting techniques in soccer. This study aims to determine the "Effectiveness of training target games and shoot the ball the way to improve shooting accuracy skills at SSB Persas Sojomerto Kendal". This research method is quantitative and experimental research design. The research subjects were 24 students of SSB KU16 Persas Sojomerto. Data analysis was carried out with 3 tests, namely: normality test, homogeneity test and difference test for each group. The research showed that there was a significant increase in the target games exercise with an average pretest score of 32.9 and an average posttest score of 47. An increase also occurred in the shoot the ball tea way exercise with an average pretest score of 29.5 and a score posttest average of 50

Keywords: *Target Games, Shoot The Ball The Way, Accuracy*

Abstrak

Latar belakang penelitian bersumber pada keresahan mahasiswa tentang tidak maksimalnya akurasi *shooting* pada olahraga sepak bola di SSB Persas Sojomerto, hal ini terjadi disebabkan kurangnya pemahaman teknik dasar *shooting* pada olahraga sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Efektifitas latihan *target games* dan *shoot the ball the way* untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* di SSB Persas Sojomerto Kendal". Metode penelitian ini adalah kuantitatif dan desain penelitian eksperimen. Subjek penelitian siswa SSB KU16 Persas Sojomerto yang berjumlah 24 pemain. Analisis data dilakukan dengan 3 uji yaitu: uji normalitas, uji homogenitas dan uji perbedaan masing-masing kelompok. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari latihan *target games* dengan rata-rata *pretest* sebesar 32,9 dan nilai *posttest* rata-rata sebesar 47. Peningkatan juga terjadi pada latihan *shoot the ball teh way* dengan nilai *pretest* rata-rata sebesar 29,5 dan nilai *posttest* rata-rata sebesar 50

Kata kunci: *Target Games, Shoot The Ball The Way, Akurasi*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sebuah permainan bola besar dengan dimainkan 2 tim yang berjumlah 11 orang tiap timnya. tujuannya mencetak gol, tim yang mana lebih banyak mencetak gol itulah pemenangnya (Hadiqie, 2013:9).

Teknik dasar sepak bola di bagi 2 diantaranya teknik tanpa bola dan juga teknik menggunakan bola. Dalam teknik tanpa bola ada: lari, melompat dan *tackling*. Dan teknik menggunakan bola ada : menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*) menyundul (*heading*) dan menembak atau menendang (*shooting*) (Fauzi, 2015:2).

Shooting merupakan upaya memindahkan bola ke arah tujuan atau sasaran yang ditentukan menggunakan tendangan dengan tenaga kekuatan yang *powerfull*, biasanya bisa dilakukan pada bola yang menggelinding ataupun diam, kemudian meluncur sesuai sasaran ke arah gawang. Tujuan *shooting* adalah untuk mencetak gol. (Fauzi, 2015:7).

Target games ialah suatu permainan, dimana dalam memainkannya harus menendang bola harus tepat sasaran yang ada kemudian mendapatkan poin. (Solehudin, 2018:211).

Shoot the ball the way ialah suatu pnerapan latihan *shooting* pada sepak bola, dimana saat melakukan shooting bola harus berjalan baik berguir kedepan ataupun kebelakang, tujuannya berharap agar pemain dapat menerapkan dalam pertandingan. Ada banyak latihan yang bisa digunakan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* antara lain : menggelindingkan bola, menendang 5 bola, menendang dari samping, menendang secara bergantian dalam waktu yang hamper bersamaan (Koger, 2007:40).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dan didampingi pelatih menganalisa bahwa pada saat latihan terlihat bahwa dari segi teknik, power saat melakukan *shooting* cukup baik akan tetapi untuk akurasi bola yang mengarah ke gawang masih sangat kurang memuaskan.

Hasil dari observasi di SSB Persas Sojomerto Kendal dalam percobaan 5 kali tendangan ke gawang mendapatkan nilai tertinggi 45, dan nilai terendah 15 yang artinya tingkat akurasi *shooting* SSB Persas Sojomerto Kendal masuk dalam kategori kurang baik.

Permasalahan yang sudah dijabarkan diatas menjadi latar belakang penelitian mengenai

“Efektifitas latihan *target game* dan latihan *shoot teh ball the way* untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* di SSB Persas Sojomerto Kendal”.

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif digunakan di penelitian ini dan desain penelitian ialah eksperimen, metode ini diperuntukkan mengetahui hasil dari perlakuan terhadap kondisi yang sudah terkendali (Sugiyono, 2014:72).

Populasi yang terdapat pada penelitian ini adalah SSB Persas Sojomerto Kendal. Teknik *sampling* penelitian menggunakan *purposive sampling*. Dengan menggunakan *Two group pretest posttest*, sampel berjumlah 24 anak SSB. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dan diberikan *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diperoleh data bahwa sampel siswa SSB Persas Sojomerto sebanyak 12 kali pertemuan yang mendapat perlakuan latihan *target games* mendapatkan hasil pretest dengan rata-rata 32,9 dari 20 nilai terendah dan 50 nilai tertinggi sementara posttest mendapatkan nilai rata-rata 47 dari 35 nilai terendah dan 60 nilai tertinggi, sedangkan untuk latihan *shoot the ball the way* mendapatkan hasil pretest dengan rata-rata 29,5 dari 10 nilai terendah dan 55 nilai tertinggi sementara untuk posttest mendapatkan nilai rata-rata 50 dari 35 nilai terendah dan 65 nilai tertinggi.

Tabel 1 Hasil Data Penelitian

	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	<i>Target Games</i>	<i>Shoot The Ball Teh Way</i>	<i>Target Game</i>	<i>Shoot The Ball The Way</i>
Nilai Min	20	10	35	35
Nilai Maks	50	55	60	65

Rata-Rata	32,9	29,5	47	50
-----------	------	------	----	----

Sumber : Data Penelitian (2023)

Pada hasil penelitian latihan *target games* terlihat adanya peningkatan dari data pretest nilai rata-rata sebesar 32,9 dan data posttest nilai rata-rata sebesar 47. Dapat disimpulkan adanya peningkatan di metode latihan *target games*.

Sementara untuk hasil latihan *shoot the ball the way* juga terlihat adanya peningkatan dari data pretest rata-rata nilai 29,5 dan data posttest rata-rata nilai 50, Dapat disimpulkan adanya peningkatan di metode latihan *shoot the ball the way*.

Tabel 2 perhitungan peningkatan *target games*

Variable	Mean	Mean different	Presentase Peningkatan
Pretest	32,90	14,10	42,86%
Posttest	47,00		

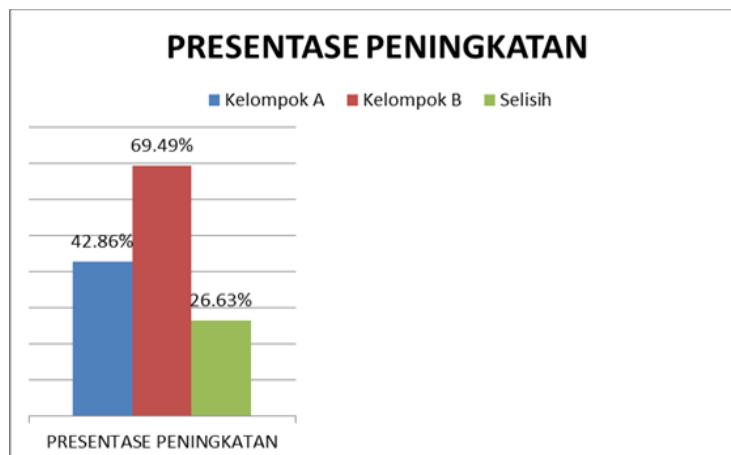
Sumber : Data Penelitian (2023)

Tabel 3 Perhitungan Peningkatan *Shoot The Ball The Way*

Variable	Mean	Mean different	Presentase Peningkatan
Pretest	29,50	20,50	69,49%
Posttest	50,00		

Sumber : Data Penelitian (2023)

Gambar 1 Presentase Peningkatan dan Selisih



Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pada SSB Persas Sojomerto Kendal dari kedua kelompok tersebut. Dengan peningkatan metode latihan *target games* 42,86% dan juga metode latihan *shoot the ball the way* 69,49% dengan selisih 26,63%

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang terdapat pada hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hasil latihan menunjukkan bahwa *target game* dan *shoot the ball the way* dikatakan efektif guna meningkatkan akurasi dan ketepatan *shooting* di SSB Persas Sojomerto Kendal, bisa dilihat bahwa hasil peningkatan sebesar 42,86% untuk *target games* dan 69,49%. Akan tetapi latihan *shoot the ball the way* lebih baik dari pada latihan *target game* terhadap akurasi atau ketepatan *shooting* dengan selisih 26,63%

Hasil penelitian yang terdapat pada kesimpulan, agar pemain dapat maksimal saat pertandingan terdapat saran sebagai berikut:

1. Metode latihan *target game* dan *shoot the ball the way* perlu dilakukan karena memberikan hasil yang efektif.
2. Saran yang dapat diberikan untuk pemain, dalam latihan *target games* dan *shoot the ball the way* bisa memperbaiki akurasi atau ketepatan *shooting*, oleh sebab itu pemain perlu mengikuti latihan dengan baik agar hasil yang didapatkan lebih maksimal
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian metode latihan akurasi *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aukah, A. dan Waseso, M. G. 2000. *Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah*. Malang: UM Press.
- Hardiyanto, Tommy, Wiyono, and Suranto. 2018. "Pengaruh Alat Bantu Terhadap Akurasi Shooting Penalty." *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)* 6.1
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herdiansyah, Wildan, dan Wina Nurasyifa. 2010. *Mari Belajar Sepak Bola*. Bogor: PT Ragina Eka Utama.
- Heriyanto, Lukman. "Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok Tahun 2016." *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

1.5

- Koger, Robert. 2005. 101 *Great Youth Soccer Drills and Skils for Better Fundamental Play*.
Terjemahan: Saka Mitra Kompetensi. Klaten. 146 hal.
- Luxbacher, Josheph A. 2012. *Soccer*. Terjemahan: Rajawali Pers. Jakarta. 214 hal.
- Rajidin, Rajidin. 2016. Model Latihan Shooting ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3.2
- Prayitno, J. (2013). Perbedaan Latihan *Shooting* Bola Dengan Arah Tepat Dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada SSB Undip Kota Semarang (*Doctoral Dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Solehudin, S. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wibawa, H. N. 2017. Pengaruh Permainan Target Terhadap kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Playen Gunungkidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6.2.