

EFEKTIVITAS LATIHAN SHOOT THE BALL TARGET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING DI SEKOLAH SEPAK BOLA U15 GAPURA REMBANG

Firman Bagas Ardy Nugroho¹, Danang Aji Setiawan², Buyung Kusumawardhana³

Email: firmanbagasan11@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

From the data obtained the results of the research with the researcher wanting to use quantitative research methods with experimental research designs, the research design that will be used in this study is the pre-test experimental design with the two group pretest-posttest design method, indicating that there is a significant effect of shooting practice on improvement in kicking skills of SSB Gapura Rembang students, with a mean pre test of 11.7, post test of .40.1 and a significance value of 0.000. And target shooting practice is better than just kicking towards the goal to improve the ball shooting skills of SSB Gapura Rembang students. As for suggestions for Gapura Rembang SSB 1. For Rembang Gapura SSB students, to continue to try to improve their ball shooting skills, and the training program provided by the trainers to be implemented properly 2. To improve the Rembang Gapura SSB students' shooting skills, the trainer should choose target shoot ball exercises or shooting using a target, considering that this exercise results in an increase in shooting skills at SSB Gapura Rembang

Keywords: , *Shoot the bal Targetl, Shooting Accuracy*

Abstrak (Times New Roman 10, Bold)

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan menganalisis data dan menguji hipotesis, Sekolah Sepakbola U-15 Gapura Rembang menggunakan latihan Shoot The Bal Target dengan melatih akurasi tembakan sebanyak 5 kali untuk mendapatkan nilai maksimal untuk meningkatkan nilai akurasi shooting. . Diformulasikan berdasarkan keefektifan latihan Shoot The Ball Target untuk meningkatkan keterampilan akurasi shooting di Sekolah Sepak Bola U-15 Gapura Rembang. Adapun saran untuk Sekolah Sepak Bola Gapura Rembang bagi siswa harus lebih giat belajar dan berlatih guna mencapai akurasi *shooting* yang lebih baik, terutama pada *Shoot The Ball Target*. Bagi Pelatih harus lebih kreatif dan inovatif dalam melakukan pengajaran dengan menggunakan model latihan *Shoot The Ball Target* untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Dapat dijadikan tambahan referensi bagi peneliti lain, serta kajian ilmu yang nantinya bermanfaat bagi orang lain. Hasil penelitian bisa dikembangkan oleh penenliti lain dengan model yang lebih kreatif dan inovatif.

Kata kunci: *Shoot the ball target, Akurasi Shooting*

PENDAHULUAN

Sepakbola ialah permainan bola besar dimainkan dengan kaki yang populer tujuannya mencetak gol. Dimainkan 2 tim, tim mana yang mencetak gol lebih banyak ke gawang lawan itulah pemenangnya.

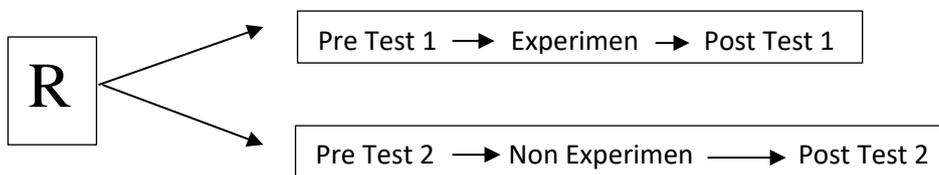
Dalam bermain harus memiliki dan menguasai beberapa keterampilan dasar yaitu dribbling, passing, seductive, throw-in, header, trick and turns (chating and flipping), shooting (menembak), dan heading (menyundul bola).

Target games ialah suatu permainan, dimana dalam memainkannya harus menendang bola harus tepat sasaran yang ada kemudian mendapatkan poin. (Solehudin, 2018:211). Target bola atau bola target ialah latihan dengan menggunakan target sasaran yang ditentukan dengan cara menggelindingkan bola didepan atau dibelakang siswa SSB kemudian di tembakkan sesuai target tanpa harus dikontrol terlebih dahulu, tujuannya untuk meningkatkan akurasi tendangan siswa SSB.

Sekolah sepakbola Gapura Rembang ialah salahsatu tim sepakbola yang berasal dari Kabupaten Rembang. Yang sudah malang melintang diberbagai turnamen daerah Rembang ataupun di luar Rembang, akan tetapi prestasi sekolah sepak bola Gapura Rembang tidak cukup baik. Walau begitu SSB Gapura Rembang memiliki daya juang yang tinggi sehingga pernah menjuarai beberapa turnamen yang ada di Rembang ataupun di luar Rembang. SSB Gapura Rembang biasanya berlatih seminggu 3x yaitu hari rabu, jumat, minggu dengan tempat latihan di lapangan yang berada di desa mondoteko. Tim ini juga memiliki di berbagai kelompok umur dari KU10, KU15, KU17. Dari hasil pengamatan dan observasi yang saya lakukan pada Rabu, 24 September 2022 di tim sekolah sepak bola U-15 Gapura Rembang, dengan pelatih Suprpto menganalisa pada saat latihan SSB U-15 Gapura Rembang terlihat dari segi teknik, power saat melakukan shooting cukup baik. Akan tetapi untuk akurasi bola yang mengarah ke gawang masih sangat kurang memuaskan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan desain eksperimen yang menurut Sugiyono (2014:72) adalah metode ini untuk mengetahui pengaruh latihan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. terdapat desain yang bisaa digunakan untuk mengukur penelitian yang akan dilakukann dan dalam menggunakan metode two grups pre-tests-post-tests design. Menurut desainnya, penelitian tersebeut menggunakan perlakuann pre-test, yaitu dilaksanakan sebelum perlakuan/tretment. , agar perawatan/pengobatan bisa diketahui hasil pengobatannya dengan lebih cermat, akurat, karena bisa membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan. Desain tersebut dapat digambarkan dibawah ini sesuai dalam Sugiyono (2014:74).



R	: Responden (Subjek)
Pre Test 1	: Test Awal Kelompok Eksperimen
Pre Test 2	: Test Awal Kelompok Kontrol
Eksperimen	: Latihan menggunakann target
Non Eksperimen	: Latihan tanpa menggunakan target
Post test	: Test Akhir Kelompok Eksperimen
Post test	: Test Akhir Kelompok Kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pokok bahasan atau data yang diambil yakni dari hasil menembak bola kearah gawang oleh siswa. keefektifan dapat diketahui dari skor tembakan target sebelum dan sesudah perlakuan

diterapkan. Sebelum mendapat nilai, pre-test sudah dilakukan oleh 12 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 disebut kelompok kontrol dan kelompok 2 disebut sebagai kelompok eksperimen. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang tak mendapatkan perlakuan atau treatment latihan, sedangkan kelompok eksperimen ialah kelompok yang mendapatkan perlakuan atau treatment latihan. Perlakuan tersebut yakni penerapan latihan shooting the ball target yang dilakukan dalam 12 kali pertemuan dengan pertemuan 3 x seminggu. Data yang diambil yakni berupa tendangan 5 kali tembakan dalam 12 kali pertemuan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

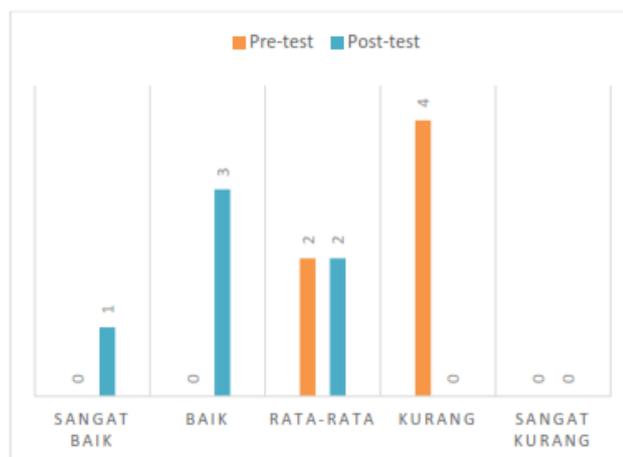
Fokus perlakuan yakni diterapkannya latihan shoot the ball target guna meningkatkan akurasi dalam permainan sepak bola. Kegiatan yang telah dilakukan yakni sama dengan kelompok kontrol ialah menembak lima kali ke arah gawang. Berikut merupakan tabel dari distribusi score pre-test dan post-test kelompok eksperimen.

Tabel 4.2 Skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen

Skor Interval	Kategori	Pre-test		Post-test	
		Siswa	Persentase	Siswa	Persentase
80-100	Sangat Baik	-	0%	1	16.7%
70-79	Baik	-	0%	3	50%
60-69	Rata-rata	2	33.3%	2	33.3%
50-59	Kurang	4	66.7%	-	0%
<49	Sangat Kurang	-	0%	-	0%

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa score cukup menyebar dengan merata di semua kategori. Jumlah siswa yang ada di kelompok eksperimen ialah 6 siswa. Pada pre-test terdapat 2 siswa yang masuk dalam kategori rata-rata dengan persentase 33.3%. Disusul dengan kategori kurang sejumlah 4 siswa dengan persentase 66.75%. Dari hasil tersebut yakni siswa yang masuk dalam kategori kurang mendominasi skor pada pre-test. Selanjutnya pada post-test, terdapat 1 siswa yang mendapatkan score pada kategori sangat baik dengan persentase ialah 16.7%. Disusul

dengan 3 siswa pada kategori baik dengan persentase 50% dan 2 siswa pada kategori rata-rata dengan persentase 33.3%. Dapat dilihat bahwa siswa dengan kategori baik mendominasi skor pada post-test. Kemudian, skor total siswa kelompok eksperimen pada pre-test dan post-test dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 4.2 Grafik pre-test dan post-test kelompok eksperimen

Dapat dilihat bahwa score pada post-test lebih baik ketimbang score pada pre-test. Hal tersebut berarti bahwa penerapan latihan shooting the ball target untuk meningkatkan akurasi dalam permainan sepak bola mempengaruhi peningkatan shooting bola tepat pada sasaran.

Cara untuk menyampaikan pembelajaran dengan menarik ialah dengan mengaplikasikan latihan di lapangan, khususnya pada latihan shoot the ball target dengan menembak sebanyak 5 kali. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil statistik deskriptif bahwa 6 siswa yang berada di kelas kontrol dan kelas eksperimen. 6 siswa yang terdapat dalam kelas eksperimen bisa men-shooting ke sasaran lebih baik ketimbang dengan kelas kontrol. Hal tersebut dapat terjadi karena sikap percaya diri yang berlebihan (menurut instrument penilaian sikap) membuat masing-masing siswa kurang fokus untuk menembak bola ke arah gawang. Selain itu emosi juga berpengaruh pada mental masing-masing siswa. Menurut Izzaty (2018) terdapat beberapa penyebab dari peningkatan

kepekaan emosi khususnya pada remaja, seperti terdapat masalah di sekolah ataupun pada sikap pamer. Sejalan pula dengan penelitian Gunarsa (2016), siswa terkadang mengalami suasana hati yang kurang stabil atau tidak tenang serta melakukan tindakan yang berisiko disebabkan dari

orang disekitar, seperti teman, orang tua, dan sebagainya.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil kesimpulan dari penelitian diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, latihan shooting di Sekolah Sepakbola U15 Gapura Rembang dilakukan dengan cara melatih akurasi shooting sebanyak 5 kali untuk mendapatkan nilai maksimal, selanjutnya menghitung nilai akurasi shooting yang meningkat. Diformulasikan berdasarkan keefektifan latihan menembak gawang untuk meningkatkan keterampilan ketepatan menembak di Sekolah Sepak Bola U15 Gapura Rembang.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Sepakbola U15 Gapura Rembang, menyampaikan pembelajaran dengan cara yang menyenangkan adalah dengan menerapkan latihan di lapangan, khususnya latihan field goal dimana anda menembak sebanyak 5 kali. Hal ini terlihat dari statistik deskriptif kelas kontrol dan kelas eksperimen yang masing-masing beranggotakan 6 siswa. 6 siswa yang terdapat dalam kelas eksperimen bisa men-*shooting* bola ke sasaran lebih baik ketimbang dengan kelas kontrol. Hal ini dikarenakan adanya penguasaan teknik *shooting* sepakbola U15 Gapura Rembang mengalami perubahan hasil meskipun masih dalam taraf yang kecil. Sehingga terdapat perbedaan keefektifan latihan *Shoot the Ball Target* untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada Sekolah Sepakbola U15 Gapura Rembang.

B. Saran

Saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa U15 Gapura Rembang harus lebih giat belajar dan berlatih guna mencapai akurasi *shooting* yang lebih baik, terutama pada *Shoot the Ball*.

2. Bagi Pelatih

Pelatih harus lebih melakukan pengajaran dengan menggunakan model latihan *Shoot the Ball* untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat menjadikan tambahan referensi bagi peneliti lain, serta kajian ilmu yang nantinya bermanfaat bagi orang lain.

Hasil penelitian bisa dikembangkan oleh peneliti lain dengan model yang lebih kreatif dan inovatif.

- Arikunto (2013). "Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi". Hal.174-265.
- Batty, E.C (2014). *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Cahyo Adi Priatno, (2014). *Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan, Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 1 Godean Sleman*.
- Lukman Heriyanto (2016). "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". Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, J. A. 2013. *Sepak Bola*. Bandung: Raja Grafindo Persada.
- Milanovic, Sporis, Trajkovic, James, & S. 2013. Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(01), 97.
- Muhammad Satrio Nurrachman (2017). "Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Bola diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun". Skripsi. UNY Yogyakarta.
- Rajidin (2014). *Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak*.
- Robert Koger, (2015). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macana Jaya
- Buyung Kusumawardhana^a (2019) "Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019" ^aPendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232, Indonesia.