

## **Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Diam dan *Shooting After dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* di SSB PS Peraga Comal 2023**

**Rizky Indra P**  
*email: rizkyindrapratama8@gmail.com,*  
**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*Among the myriad of fundamental techniques in football, shooting technique stands out as a crucial element in the game. This study focuses on two types of exercises, static ball shooting and shooting after dribble, both designed to enhance shooting accuracy. The research aims to investigate the influence of these exercises and determine which type is more effective in improving the shooting accuracy of SSB PS Peraga players. A quasi-experimental research design was employed, with the study population comprising students from SSB PS Peraga, and a selected sample size of 14 individuals. The research involved prerequisite tests, including normality and homogeneity tests, before hypothesis testing. The findings revealed a significant increase in accuracy for the shooting after dribble group (6.286) and the static ball shooting group (8.857). Notably, the static ball shooting group exhibited a higher increase in shooting accuracy compared to the shooting after dribble group. Consequently, it can be concluded that static ball shooting exercises are more effective in training shooting accuracy.*

**Keywords:** *Football Shooting Techniques, Shooting Accuracy Training, Quasi-Experimental Study*

### **Abstrak**

Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik *shooting* memiliki peran yang sangat penting dalam suatu permainan sepakbola. Terdapat dua jenis latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting*, yaitu *shooting* bola diam dan *shooting after dribble*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *shooting* bola diam dan *shooting after dribble* serta jenis latihan mana yang lebih baik terhadap akurasi *shooting* pemain SSB PS Peraga. Metode yang digunakan pada penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian adalah siswa SSB PS Peraga, jumlah sampel yang terpilih 14 orang. Pengujian yang digunakan pada penelitian ini didahului dengan uji prasyarat terdiri uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah data memenuhi uji prasyarat dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui kenaikan nilai yang didapatkan kelompok latihan *shooting after dribble* adalah 6,286 dengan kategori signifikan, sedangkan kenaikan nilai yang didapatkan kelompok latihan *shooting* bola diam 8,857 dengan kategori signifikan. Diketahui kenaikan nilai akurasi *shooting* kelompok latihan *shooting* bola diam lebih tinggi dibandingkan kelompok *shooting after dribble*, maka disimpulkan latihan *shooting* bola diam lebih baik dalam melatih akurasi *shooting*.

**Kata kunci:** Teknik *Shooting*, akurasi *Shooting*, Eksperimen semu

## PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola membawa implikasi pada keharusan pemain untuk memiliki kompetensi yang mumpuni. Keterampilan tersebut diwujud dalam beragam kemampuan yang perlu dikuasai. Beberapa keterampilan tersebut antara lain memberikan *passing*, *dribbling*, kontrol bola, *heading* dan *shooting* ke arah gawang. Pada aktivitas peningkatan kemungkinan kemenangan diharuskan diwujudkan suatu program pembinaan, pelatihan, sistematis, kontinyu dan memiliki tujuan jelas untuk memberikan kondisi fisik yang kompetitif.

Pada keterampilan mengarahkan bola dengan tendangan ke gawang lawan membutuhkan ketepatan dalam mencapai target atau akurasi. Akurasi adalah kapabilitas individu untuk melakukan pengendalian pada aktivitas secara bebas pada target. Akurasi menjadi hal kunci pada sepakbola, tanpa mengecilkkan faktor lain (Lukman heriyanto, 2016). Menurut suharno (2014) akurasi dimaknai sebagai keterampilan individu untuk menentukan arah bola mengenai suatu target. Artinya akurasi berfokus pada keselarasan antara target dan kenyataan yang terjadi. Dalam bidang olahraga, akurasi dimaknai sebagai capaian suatu objek mencapai sasaran yang diharapkan. Target sendiri dapat berwujud objek yang dikenai, dapat pula berwujud jarak capaian. Akurasi tendangan pada sepakbola memiliki keterkaitan yang erat (Khoiil anam, 2013).

Mukthar (1992) menyebutkan fungsi dari *shooting* adalah melesatkan bola ke jaring gawang lawan sehingga terjadinya gol. *Shooting* adalah keterampilan yang harus melekat pada pesepakbola, dikarenakan kemenangan hanya tercipta dari gol, dimana salah satunya melalui *shooting*. (Alqadri, Saifuddin, Abdurrahman, 2017).

Sukadiyanto (2005) merumuskan poin-poin yang dapat memberikan pengaruh pada akurasi, diantara tingkat kesukaran, jam terbang pemain, kelihian, insting pemain dan reflek yang cekatan. Apabila dilihat dari aspek kemampuan fisik pemain maka faktor penentu tingkat akurasi adalah kemampuan otot bagian tungkai, kelentukan, *skill*, posisi tendangan bola, arah pandang dan tingkat seimbang pemain.

Danny (2007) beragam kemungkinan dalam menendang bola ke arah gawang adalah pertama penggiringan bola kemudian tendangan ke gawang, kedua setelah menerima operan dari tim

kemudian melesatkan tendangan ke gawang, ketiga umpan ke dalam kemudian dilanjutkan tendangan bola ke gawang, keempat hasil menjemput bola bebas dikemudian dilakukan *shooting*. Tendangan ke gawang terdiri dari dua jenis, yaitu tendangan bola diam dan bola jalan. Bola diam muncul sebagai bentuk respon atas pelanggaran yang muncul, tendangan bola diam tersebut perlu diperhatikan dengan baik mulai dar arah, panangan dan melihat posisi *goal keeper*. Satu dari sekian bentuk tendangan bola kondisi diam adalah penalti dan tendangan bebas. Tendangan penalti dimaknai sebagai tendangan bola diam yang muncul akibat pelanggaran yang terjadi di kotak pinalti ketika permainan berlangsung. (PSSI,2006).

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang dilaksanakan secara kontinyu dan berulang dengan porsi yang semakin intens dengan tujuan mendapatkan kemampuan yang dibutuhkan atlet dalam meraih prestasi pada kejuaraan (Wahyudi, 2016). Pelatihan untuk meningkatkan keterampilan bola ialah dengan menggiring bola, kondisi demikian jamak dijumpai pada sepakbola. Hal kunci pada tendangan setelah menggiring bola adalah menemukan posisi yang memberikan celah tertinggi pemain melesatkan bola ke arah gawang yang sulit dijangkau kiper. Mulai dari sikap badan, bagian kaki yang dikenakan bola dan tumpuan (saran dan prasarana).

Kondisi menendang bola yang diam sering dijumpai pada kondisi tendangan bebas dan berbagai bentuk lainnya dalam sepakbola. Pada kondisi ini tendangan ke arah gawang lebih mudah dilakukan dikarenakan pemberian waktu yang tidak terlalu pendek, kendati demikian perlu diperhatikan bahwa pemain yang menendang perlu bersikap tenang dan fokus agar sasaran yang dicapai tepat. Kemampuan untuk *mendribble* bola yang mumpuni dan melakukan gerakan tipuan sangat krusial dalam memunculkan peluang *shooting*. Kemampuan pemain dalam membawa bola melewati lawan dengan gerakan dan akselerasi yang berubah sangat memukau dan menambah keindahan dalam sepakbola. (Asry syam, 2008).

**Tabel 1. Hasil Observasi di PS Peraga**

No.	Nama	Hasil <i>Shooting</i>

1.	DN	6
2.	RK	7
3.	DM	9
4.	SG	8
5.	TO	5
6.	AN	5
7.	IL	5
8.	SU	9
9.	AD	7
10.	WB	8
11.	AR	9
12.	BA	15
13.	RI	8
14.	HF	10
15.	RZ	11

Sumber : Observasi Awal Oktober 2022

Paparan latar belakang yang ditermukau manakana peneliti melaksanakan observasi ketika tanding dan berlatih, memberikan dorongan untuk mengkaji lebih dalam akurasi tendangan ke gawang yang dimiliki pemain. Dalam melakukan kajian akurasi tembakan ke gawang, pemain diberikan dua jenis latihan yaitu tendangan setelah melakukan penggiringan bola dan tendangan bola diam. Tujuan dilaksanakannya adalah mengetahui latihan mana yang memberikan peningkatan kemampuan lebih tinggi pada keterampilan *shooting* bola. Dengan penemuan pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan tim pelatih dalam memberikan jenis latihan yang tepat. Berangkat dari pernyataan ini, maka dilakukan riset dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Diam Dan *Shooting After dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* Di SSB PS Peraga Comal 2022”

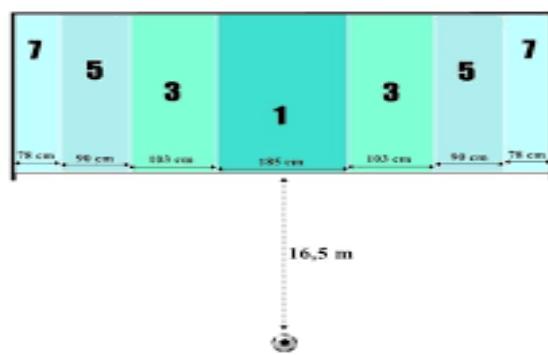
## METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode eksperimen semu, eksperimen semu memiliki maksud untuk membandingkan perubahan yang terjadi pada suatu kelompok dengan kelompok yang lain. (Sugiyono, 2007:64). Desain penelitian yang digunakan adalah “*two groups Pretest – Posttest design*” yaitu desain penelitian yang terdapat *Pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Masing kelompok diberikan *pretest*, kemudian setelah 12 kali pertemuan diberikan *posttest*. (Tjaliek Soegiargo. 1991: 25). Populasi yang dipilih pada penelitian ini siswa SSB PS Peraga. Sampel yang dipilih pada penelitian ini *purposive sampling* dengan kriteria pemain SSB PS Peraga, berusia 16 tahun dan telah ikut latihan selama 6 bulan. Maka sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 14 orang, dengan masing-masing 7 orang perkelompok.

Akurasi *shooting* diukur dengan memposisikan pemain dengan jarak 16,5 meter menghadap gawang. Stopwatch mulai ditekan ketika bola ditendang dan dihentikan ketika mengenai target. Pemain diberikan kesempatan 3 kali mencoba. Pencatatan skor dihitung berdasarkan ketepatan bola mengenai saran.

**Gambar 1. Tes Akurasi *Shooting*** (Nurhasan dan Cholil 2007, hlm 213)

Beberapa pengujian yang dilakukan pada penelitian dimulai dari uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Uji normalitas digunakan untuk memastikan data yang digunakan



memiliki sebaran yang normal. Uji homogenitas adalah pengujian yang digunakan untuk mendapatkan pengetahuan apakah data yang digunakan tersusun dari sampel yang homogen. Uji hipotesis yang digunakan adalah dengan membandingkan rata-rata dua data kelompok. Pengujian hipotesis diterima

manakala nilai signifikansi di bawah 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di club atau tim sepak bola PS PERAGA Comal, merupakan sebuah tim atau club sepakbola yang ada di Comal Kabupaten Pemalang. Populasi dari penelitian ini merupakan anggota dari tim PS PERAGA yang berjumlah 35 orang, sementara yang menjadi sampel penelitian sejumlah 14 orang. Pada penelitian ini dilaksanakan pada 05 Oktober 2022 sampai 04 September 2023 di lapangan sepak bola Desa Gedeg Comal. Peneliti mengambil data *pretest* pada 05 Oktober 2022 dan *posttest* pada 04 September 2023. Perlakuan atau treatment yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 12 kali pada hari Senin, Rabu, Jum'at. Perlakuan atau treatment yang diberikan berupa latihan *shooting* bola diam dan *shooting after dribble*.

**Tabel 2**

### **Penilaian Pretest Akurasi Shooting Kelompok Latihan Shooting Bola Diam**

Nilai	Kategori	Frekuensi
< 6,22	Kurang Sekali	3
6,22 – 10,71	Kurang	4
10,71 – 15,20	Cukup	0
15,20 – 19,69	Baik	0
> 19,69	Sangat Baik	0

Berdasarkan data di atas, diketahui tidak ada peserta didik SSB PS Peraga Comal 2023 yang direncanakan mendapatkan latihan *shooting* bola diam yang mendapatkan skor berkategori cukup, begitupula tidak ada peserta didik yang mendapatkan skor baik dan sangat baik. Sebanyak 3 peserta didik mendapatkan skor kurang sekali dan sebanyak 4 peserta didik mendapatkan kurang. Adapun rata-rata nilai 7, dengan nilai tengah 7 dan modus 5. Rata-rata nilai ini menunjukkan kemampuan akurasi *shooting* peserta didik kelompok yang akan mendapatkan latihan *shooting* bola diam masuk pada kategori kurang.

**Tabel 3****Penilaian Pretest Akurasi Shooting Kelompok Latihan Shooting After dribble**

Nilai	Kategori	Frekuensi
< 6,22	Kurang Sekali	0
6,22 – 10,71	Kurang	5
10,71 – 15,20	Cukup	2
15,20 – 19,69	Baik	0
> 19,69	Sangat Baik	0

Berdasarkan data di atas, diketahui tidak ada peserta didik SSB PS Peraga Comal 2023 yang direncanakan mendapatkan latihan *shooting after dribble* yang mendapatkan skor berkategori kurang sekali. Peserta didik dengan skor berkategori kurang sebanyak 5 orang. Peserta didik berkategori cukup sebanyak 2 orang. Diketahui pula, tidak ada peserta didik yang mendapatkan nilai dengan kategori baik dan sangat baik. Adapun rata-rata nilai 9.71, dengan nilai tengah 9 dan modus 8. Rata-rata nilai ini menunjukkan kemampuan akurasi *shooting* peserta didik kelompok yang akan mendapatkan latihan *shooting after dribble* masuk pada kategori kurang.

**Tabel 4.****Penilaian Posttest Akurasi Shooting Kelompok Latihan Shooting Bola Diam**

Nilai	Kategori	Frekuensi
< 6,22	Kurang Sekali	0
6,22 – 10,71	Kurang	0
10,71 – 15,20	Cukup	3
15,20 – 19,69	Baik	4

> 19,69	Sangat Baik	0
---------	-------------	---

Berdasarkan data di atas, diketahui tidak ada peserta didik SSB PS Peraga Comal 2023 yang telah mendapatkan latihan *shooting* bola diam yang mendapatkan skor berkategori kurang sekali dan kurang, begitupula tidak ada peserta didik yang mendapatkan skor sangat baik. Sebanyak 3 peserta didik mendapatkan skor dengan kategori cukup dan peserta didik yang mendapatkan skor dengan kategori baik sebanyak 4. Adapun rata-rata nilai 15,86, dengan nilai tengah 17 dan modus 12. Rata-rata nilai ini menunjukkan kemampuan akurasi *shooting* peserta didik kelompok yang mendapatkan latihan *shooting* bola diam masuk pada kategori baik.

**Tabel 5**

**Penilaian Posttest Akurasi *Shooting* Kelompok Latihan *Shooting* After**

Nilai	Kategori	Frekuensi
< 6,22	Kurang Sekali	0
6,22 – 10,71	Kurang	0
10,71 – 15,20	Cukup	3
15,20 – 19,69	Baik	3
> 19,69	Sangat Baik	1

Berdasarkan data di atas, diketahui tidak ada peserta didik SSB PS Peraga Comal 2023 yang mendapatkan latihan *shooting after dribble* yang mendapatkan skor berkategori kurang sekali dan kurang. Peserta didik dengan skor berkategori cukup sebanyak 3 orang. Peserta didik berkategori baik sebanyak 3 orang dan peserta didik berkategori sangat baik sebanyak 1 orang. Adapun rata-rata nilai 16 dengan nilai tengah 16 dan modus 12. Rata-rata nilai ini menunjukkan kemampuan akurasi *shooting* peserta didik kelompok yang mendapatkan latihan *shooting after dribble* masuk pada kategori baik.

**Tabel 6.**  
**Hasil Pengujian Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

<b>Tests of Normality</b>							
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Faktor	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Pretest <i>After dribble</i>	.176	7	.200*	.878	7	.219
	Posttest After Dribbel	.149	7	.200*	.953	7	.761
	Pretest Bola Diam	.162	7	.200*	.883	7	.240
	Posttest Bola Diam	.224	7	.200*	.857	7	.143

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai sig Kolmogorov-Smirnov data skor *pretest* dan *posttest* kelompok yang memperoleh *treatment shooting after dribble*, data skor *pretest* dan *posttest* kelompok yang memperoleh *treatment shooting* bola diam menunjukkan angka di atas 0,05. Maka dapat disimpulkan data yang digunakan pada penelitian telah memenuhi asumsi normalitas atau data telah berdistribusi normal.

**Tabel 7**  
**Hasil Pengujian Homogenitas**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.863	3	24	.474
	Based on Median	.570	3	24	.640
	Based on Median and with adjusted df	.570	3	19.789	.641

Based on trimmed mean	.875	3	24	.468
-----------------------	------	---	----	------

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *sig based on mean* 0,468. Angka ini lebih besar dibandingkan 0,05 maka dapat diketahui data yang digunakan pada penelitian telah memenuhi asumsi homogenitas, dengan kata lain data yang digunakan pada penelitian ini memiliki himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama.

**Tabel 8.****Hasil Pengujian Hipotesis****Paired Samples Test**

	Mea n			Paired Differences		t	df	Sig. (2- tailed)	
		Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	Lower				
Pair 1	Pretest_Shooting	-	1.380	.522	-7.562	-5.009	-	6	.000
	_After_Dribble	6.28					12.05		
	Posttest_Shooting	6					0		
	_After_Dribble								
Pair 2	Pretest_Shooting	-	1.952	.738	-	-7.052	-	6	.000
	_Bola_Diam	8.85			10.662		12.00		
	Posttest_Shooting	7					6		
	_Bola_Diam								

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok yang mendapatkan latihan *shooting after dribble* -6,286. Artinya terdapat kenaikan skor sebesar 6,286 dari skor peserta didik sebelum diberikan pelatihan. Perubahan ini masuk pada kategori signifikan. Hal ini didasarkan pada nilai *sig* yang didapatkan 0,000 (<0,05).

Adapun *mean pretest* dan *posttest* kelompok yang mendapatkan latihan *shooting bola diam* -8,857. Artinya terdapat kenaikan skor sebesar 8,857 dari skor peserta didik sebelum diberikan pelatihan. Perubahan ini masuk pada kategori signifikan. Hal ini didasarkan pada nilai *sig* yang

didapatkan 0,000 (<0,05).

Model latihan *shooting after dribble* dan latihan *shooting* bola diam memberikan dampak kenaikan kemampuan *shooting*. Namun berdasarkan nilai *mean* yang ada, diketahui kenaikan kemampuan akurasi *shooting* peserta didik yang mendapatkan latihan *shooting* bola diam lebih besar 2,571 (8,857 – 6,286) dibandingkan peserta didik yang mendapatkan latihan *shooting after dribble*. Maka dapat disimpulkan latihan *shooting* bola diam lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* peserta didik SSB PS Peraga Comal 2023.

Hasil ini memiliki implikasi penting dalam perencanaan pelatihan dan pengembangan keterampilan peserta didik di masa depan. Latihan *shooting* bola diam dapat dianggap sebagai pilihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*, dan pemahaman ini dapat membantu dalam mengarahkan upaya pelatihan yang lebih baik untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi.

Temuan ini tidak bertentangan dengan temuan Didik Purwanto (2022). Penelitiannya berfokus pada akurasi *shooting* pemain yang telah menerima latihan zig-zag dan bola diam. Hasil penelitian menunjukkan kedua jenis latihan yaitu zig-zag dan bola diam sama-sama memberikan pengaruh signifikan pada akurasi *shooting* pemain sepakbola. Namun demikian, pemain yang menerima latihan bola diam memiliki peningkatan akurasi *shooting* yang lebih tinggi dibandingkan pemain yang menerima latihan zig-zag.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut; Terdapat pengaruh signifikan setelah mendapatkan latihan *shooting* bola diam terhadap akurasi *shooting* pemain SSB PS Peraga dengan presentase kenaikan sebesar 8,857%. Terdapat pengaruh signifikan setelah mendapatkan latihan *shooting after dribble* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB PS Peraga dengan presentase kenaikan sebesar 6,286%. Latihan *shooting* bola diam memberikan hasil yang lebih baik pada keterampilan akurasi *shooting* pemain SSB PS Peraga dibandingkan latihan *shooting after dribble* dengan selisih presentase sebesar 2,571%

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfaridi, S. F. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Akurasi Shooting Ke Gawang Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Fajar, M. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(1), 23-29.
- Hermawan, M. D., Niam, F., & Rofi'ah, S. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Shooting pada Pemain SSB Ngujang Fc Usia-15 Tahun. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 2(3), 1-6.
- Kusuma, K. C. A. (2021). *Kepelatihan Sepak Bola: Teori dan Praktik-Rajawali Pers.* PT. RajaGrafindo Persada.
- Oktanda, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting/Pleassing Atlet Sepakbola Football Club UNY Aacdemy Usia 15-16 TAHUN. *Pendidikan Kepelatihan*.
- Sukarman, S. (2018). Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pada Permainan Sepak Bola Persila Bima. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(1), 285-289.
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Bayfa Cendekia Indonesia.