

Pengaruh Latihan Menggunakan Tiang Hinggap Dan Gawang Kecil Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada SSB Pelangi

Muhammad Bagus Farhandika

email: Penulis1

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The low level of shooting accuracy caused by wasted opportunities when kicking towards the goal and the lack of concentration in children is the background for the research. The aims of the research are to: 1) find out how the use of a perch pole affects the shooting ability of SSB Pelangi; 2) knowing that small goals have an influence on shooting ability at SSB Pelangi; 3) find out that the shooting ability of SSB Pelangi has different effects when using different treatments, namely the use of perched poles and small goals. Quasi-experimental research method (Quasi Experiment) with a quantitative approach used by researchers. The two group pretest-posttest design model is where one group is given treatment as the design. SSB Pelangi Ungaran 56 students were the population in the research and the research sample used was 20 students. The research results show that if the Hypothesis Test results are 0.000 where the sig value is <0.05 , so H_0 is rejected and H_a is accepted, from this it is found that H_{a1} states that the hypothesis of shooting practice using a perched pole on the shooting ability of SSB Pelangi students is influential, H_{a2} uses a small goal as a treatment in affects the ability of SSB Pelangi students in shooting, and H_{a3} the shooting ability at SSB Pelangi has different influences when using different treatments, namely the use of perched poles and small goals.

Keywords: shooting, small goal, landing post.

Abstrak

Rendahnya tingkat akurasi *shooting* yang diakibatkan terbuangnya peluang ketika menendang ke arah gawang lawan dan kurangnya konsentrasi anak yang melatarbelakangi penelitian. Adapun tujuan dari penelitian yaitu guna: 1) tahu akan penggunaan tiang hinggap terhadap Kemampuan *shooting* pada SSB Pelangi berpengaruh; 2) mengetahui gawang kecil terhadap Kemampuan *shooting* pada SSB Pelangi berpengaruh; 3) mengetahui kemampuan *shooting* pada SSB Pelangi memiliki perbedaan pengaruh saat menggunakan treatment yang berbeda yaitu penggunaan tiang hinggap dan gawang kecil. Metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan pendekatan kuantitatif yang digunakan peneliti. Model *two group pretest-posttest design* yaitu dengan satu kelompok diberikan perlakuan sebagai desainnya. Siswa SSB Pelangi Ungaran 56 menjadi populasi pada penelitian serta sampel penelitian yang digunakan sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian ditunjukkan jika Uji Hipotesis hasilnya mendapatkan 0,000 di mana nilai $\text{sig} < 0.05$, sehingga ditolak H_0 dan diterima H_a , dari tersebut didapatkan H_{a1} menyatakan hipotesis latihan *shooting* menggunakan tiang hinggap terhadap kemampuan *shooting* pada siswa SSB Pelangi berpengaruh, H_{a2} menggunakan gawang kecil sebagai treatment dalam mempengaruhi kemampuan siswa SSB Pelangi dalam *shooting*, dan H_{a3} kemampuan *shooting* pada SSB Pelangi memiliki perbedaan pengaruh saat menggunakan treatment yang berbeda yaitu penggunaan tiang hinggap dan gawang kecil.

Kata kunci: shooting, gawang kecil, tiang hinggap.

PENDAHULUAN

Alasan seseorang melakukan berbagai jenis olahraga adalah untuk menyumbangkan waktu, waktu luang, kesejahteraan, kesejahteraan atau kemenangan demi gelar bangsa.

Masyarakatpun sudah menjadikan olahraga sebagai gaya hidup mereka dan kini olahragapun sudah berkembang pesat. Dan sangat penting bagi kehidupan manusia, kapanpun dan dimanapun. Kehidupan yang serba maju saat ini membuat masyarakat semakin sadar akan pentingnya pemakaian. Perhatian ini semakin berdampak pada peningkatan informasi dan minat dalam olahraga. Keolahragaan juga diatur dalam UU No. 3 Thn. 2005 tentang Kerangka Keolahragaan Negara. Definisi dan menyetujui Pasal 1 no.1.4 no. 3 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005, merupakan gerakan tertib yang bertujuan untuk menggairahkan, mencipta, dan mewujudkan seluruh kemampuan jasmani, rohani, dan sosial. Olahragapun diatur dalam UU No. 36 Thn. 2009, Pasal 80 tentang Kesejahteraan, yang secara jelas menyatakan bahwa kesejahteraan olahraga bertujuan untuk memajukan kesejahteraan dan kesejahteraan masyarakat.

Berbicara tentang olahraga, kebanyakan orang memikirkan sepak bola. Sering terkenal dalam komunitas internasional. FIFA menuturkan, memakai bola sepak yang dimainkan 11 orang dalam satu grup dengan menggunakan lapangan hijau sepanjang 90-120 meter dengan lebar 90 meter dinamakan permainan sepak bola. Sependapat dengan Danurwinda (2017:5), sepak bola bertujuan untuk menang sesuai dengan aturan FIFA (Liga Sepak Bola Dunia), khususnya membuat banyak gol lebih banyak ke gawang lawan. Sepak bola di Indonesia merupakan ajang olahraga terpopuler, dibuktikan banyak adanya lapangan sepak bola tersedia di setiap daerah. Tentu saja. Tentu saja hal ini menunjukkan bahwa ketenaran sepak bola di Indonesia sangat tinggi. Di Indonesia, berbagai kalangan usia memainkan sepak bola, baik yang menjadikannya sebagai hobi maupun sampingan, olahraga sungguhan, maupun sarana fair untuk mencapai kemenangan. Saat ini sudah banyak sekali perlombaan-perlombaan seperti Aliansi 1, Persatuan 2, Aliansi 3, perlombaan-perlombaan tersebut diselenggarakan berdasarkan lokal dan sangat bermanfaat dalam mengembangkan kemampuan anak-anak Indonesia.

Sepak bola akan dimainkan oleh dua tim dengan gol sebagai tujuannya. Oleh karena itu, tembakan tepat ke gawang lawan ialah keterampilan dasar yang harus diberikan kepada siswa dalam bermain sepakbola (Triyudho, 2017:45). Maksud dari tendangan adalah mengoordinasikan bola ke arah gawang untuk membuat fokus dan diakhiri dengan suatu gol (Rustendi, Hamdy & Hakim, 2014: 75). Sebab bermain bola yaitu bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan Nurrachman, MS (2017).

Accuracy atau ketepatan dalam lingkungan olahraga bisa diartikan sebagai kemampuan mengarahkan perkembangan menuju tujuan yang diinginkan. Targetnya bisa dari jarak jauh atau bisa juga serangan terkoordinasi. Sependapat dengan Khoiril Anam (2013:79), ketepatan dan gaya menembak dalam sepak bola sangat erat kaitannya satu sama lain. Sekolah sepak bola dapat menjadi tempat pembinaan anak usia dini, sehingga harus memiliki komponen yang mendukung

peningkatan SSB. Variabel yang ditentukan antara lain direktur yang berkualifikasi, pengajar, administrasi yang baik, modul pendidikan yang jelas, dan fasilitas pelatihan yang baik.

Sekolah Sepak Bola (SSB) dapat menjadi tempat berkumpulnya anak-anak untuk mengembangkan kemampuan dan antarmukanya. Anak-anak dapat belajar menyesuaikan metode dan hiburan sepak bola. Selain itu, sekolah sepak bola juga berupaya untuk mendukung dan menciptakan bakat anak sejak dini. Hal ini bertujuan untuk menciptakan dan menyalurkan kemampuan anak ke dalam olahraga sepak bola. Sependapat dengan Sutanto, T. (2019), sekolah sepak bola merupakan lembaga yang memberikan pendidikan dan metode-metode penting sepak bola kepada siswanya agar dapat memahami dan menguasai metode-metode tersebut secara akurat.

Sekolah Sepak Bola Pelangi terletak di Langensari, Daerah Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Pak Purwanto mengatakan SSB didirikan pada tanggal 14 Juli 2011. Pendirian sekolah sepak bola ini dimulai oleh tokoh-tokoh terdekat dengan tujuan memberikan latihan malam kepada anak-anak di wilayah tersebut. Seiring berjalannya waktu, SSB Pelangi semakin populer di Pemerintahan Semarang, dan banyak diapresiasi atas prestasi yang telah di dapatkannya. Hal ini di buktikan dengan banyaknya juara yang mengikuti setiap kompetisi. Selain itu, biaya pendidikan yang murah sebesar 50.000/bulan menjadi daya tarik tersendiri bagi para orang tua yang ingin mengkreasikan bakat anaknya di bidang sepak bola.

Selain itu, SSB Pelangi juga menjadi wadah bagi para pemain sepak bola muda berbakat untuk melatih dan mengembangkan bakat serta potensinya untuk mencapai prestasi di bidang sepak bola. SSB Pelangi berjumlah 56 siswa pada masing-masing kelompok umur, yaitu siswa KU 9-11 tahun 15, siswa KU 12-13 tahun 20 dan siswa KU 14-15 tahun 21. Organisasi ini memiliki visi: Membentuk generasi sehat yang berkarakter dan prestasi. Tempat latihan Pelangi Football School terletak di lapangan Langensari. Sesi latihan dilaksanakan pada sore hari dan 4 kali dalam seminggu yaitu Senin, Selasa, Kamis, Jumat dengan dibimbing oleh Pak Purwanto sebagai pelatih kepala dan Pak Kundomo sebagai asisten pelatih terdapat KU dari usia 9-12 tahun, Pak Aris memiliki KU berusia 14 tahun, pelatih memiliki lisensi D sesuai peraturan SSB Persatuan Bupati Semarang. SSB Pelangi juga terdaftar di Ikatan Bupati Semarang.

Dari hasil pengamatan yang penulis lakukan tanggal 30 Oktober 2022, pada pertandingan SSB Pelangi KU 12-14 tahun banyak peluang yang terbuang sia-sia dalam melakukan tembakan sebanyak 15 kali, 5 kali tepat sasaran dan 1 kali masuk net. Penyebabnya karena anak kehilangan peluang saat menembak ke gawang lawan dan kurang konsentrasi sehingga menyebabkan rendahnya akurasi saat menembak. Teknik menembak yang buruk juga menjadi faktor penyebab rendahnya akurasi menembak. Selain itu, kurangnya latihan menembak jarak jauh juga menjadi faktor utama penyebab buruknya akurasi tembakan. Heriyantoo dan Akhiruyaanto (2015) dalam

penelitian yang dilakukannya, latihan *shooting* dalam olahraga sepak bola masih terdapat beberapa permasalahan yang perlu diselesaikan. Oleh karena itu perlu diadakannya latihan menembak untuk meningkatkan akurasi atlet SSB Pelangi.

Penulis berinisiatif setelah 3 hari melakukan perlombaan, penulis melakukan tes pertama kepada siswa SSB Pelangi dengan melakukan tembakan sebanyak 3 kali dengan nilai maksimal 7, namun hanya 7 siswa yang memperoleh nilai 7. Akurasi Keakuratan tendangan gawang yang diambil berupa tendangan tiga kali. Setelah diperoleh hasilnya, dijumlahkan (Nurhasan, 2001: 157). Melatih tembakan akurat ke gawang bisa membuka lebih banyak peluang mencetak gol melalui penalti. Salah satu cara yang penulis gunakan adalah dengan menggunakan tiang dan sasaran kecil. Cara ini dapat meningkatkan konsentrasi dan akurasi bidikan pemain sehingga dapat menguasai tembakan dengan lebih *effisien* dan cepat. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis bermaksud melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Menggunakan Tiang Hinggap Dan Gawang Kecil Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada SSB Pelangi”.

METODE PENELITIAN

Jenis peneliiian ini yaitu penelitian kuantitatif. Strategi penyelidikan menggunakan Semi Try. Pertanyaan tentang pandangan dunia rencana ini menggunakan rencana *pretest-posttest* dua kelompok, dengan satu kelompok mendapatkan *treatment*. Siswa SSB Pelangi Ungaran yang berjumlah 56 siswa merupakan poulasi dalam penelitan ini. Tes pertanyaan yang digunakan adalah 20 siswa berusia 12 hingga 13 tahun. Prosedur penyelidikan ini menggunakan metode pengujian yang bertujuan. Perangkat keras uji digunakan untuk menembak 6 kali pada sasaran *shooting* yang telah ditentukan sebelumnya. Strategi pemeriksaan informasi dalam pertanyaan ini memakai uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilakukan pada 20 siswa dengan kelompok umur 12-13 tahun di SSB Pelangi Ungaran yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok penelitian dengan jumlah sama banyak, yaitu kelompok penelitian dengan latihan menggunakan tiang hinggap dan gawang kecil. Tujuan penelitian ini guna mengetahui dampak latihan memamai tiang hinggap maupun gawang kecil terhadap kemampuan tendangan siswa SSB Pelangi Ungaran, dan mengetahui latihan mana yang memberikan pengaruh lebih besar dari dua bentuk latihan yang diterapkan.

Sebelum diberikan latihan menggunakan tiang hinggap maupun gawang kecil, dilakukan pengambilan skor tes awal untuk mengetahui kemampuan *shooting* siswa di awal sebelum pemberian latihan sesuai dengan masing-masing kelompok penelitian. Setelah diberikan latihan,

kemampuan *shooting* siswa SSB Pelangi Ungaran diukur melalui skor tes awal. Adapun hasil tes awal dan tes akhir siswa dipaparkan pada Tabel 1

Tabel 1. Deskripsi Umum Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre (Tiang Hinggap)	10	5	39	17.90	10.104
Post (Tiang Hinggap)	10	24	51	39.10	8.762
Pre (Gawang Kecil)	10	9	24	15.80	5.116
Post (Gawang Kecil)	10	33	55	41.40	6.687
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, siswa yang diberikan latihan menggunakan tiang hinggap maupun gawang kecil berjumlah masing-masing 10 siswa dan setiap kelompok diambil skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai *pre-test* terendah pada kelompok latihan menggunakan tiang hinggap sebanyak 5, sedangkan pada kelompok latihan menggunakan gawang kecil sebanyak 9. Skor *pre-test* tertinggi kelompok latihan menggunakan tiang hinggap sebanyak 39 dengan rerata skor 17.90, dan standar deviasi 10.104. Skor *pre-test* tertinggi kelompok latihan menggunakan gawang kecil sebanyak 24 dengan rerata skor 15,8, dan standar deviasi 5.116.

Rerata skor *post-test* kelompok latihan menggunakan tiang hinggap sebanyak 39.10 dengan skor terendah sebanyak 24, skor tertinggi sebanyak 51, dan standar deviasi sebesar 8.762. Skor *post-test* kelompok latihan menggunakan gawang kecil memiliki rerata sebanyak 41.4, skor terendah sebanyak 33, skor tertinggi sebanyak 55, dan standar deviasi sebesar 6.687. Siswa yang diberikan latihan dengan gawang kecil mengalami peningkatan. Pengkategorian siswa berdasarkan skor *shooting* yang diperoleh saat tes awal dan tes akhir dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Kategori Kemampuan *Shooting* Siswa Sebelum dan Sesudah Latihan Tiang Hinggap

		Pre Test		Post Test	
		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Sangat Baik	0 siswa	0%	0 siswa	0%
	Baik	0 siswa	0%	0 siswa	0%
	Cukup	0 siswa	0%	3 siswa	30%
	Kurang	1 siswa	10%	5 siswa	50%
	Kurang Sekali	9 siswa	90%	2 siswa	20%
	Jumlah	10 siswa	100%	10 siswa	100%

Hasil diatas ditunjukkan jika kemampuan *shooting* semasih belum latihan tiang hinggap menunjukkan dominan pada kurang sekali dengan persentasi 90% dan kurang 10%. Setelah dilakukannya latihan tiang hinggap kemampuan siswa mengalami perubahan dimana sudah ada yang menunjukkan kemampuan yang cukup yaitu sebesar 30%.

Tabel 5. Kategori Kemampuan *Shooting* Siswa Sebelum dan Sesudah Latihan Gawang Kecil

		Pre Test		Post Test	
		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Valid	Sangat Baik	0 siswa	0%	0 siswa	0%
	Baik	0 siswa	0%	1 siswa	10%
	Cukup	0 siswa	0%	3 siswa	30%
	Kurang	0 siswa	0%	6 siswa	60%
	Kurang Sekali	10 siswa	100%	0 siswa	0%
	Jumlah	10 siswa	100%	10 siswa	100%

Berdasarkan tabel 5 ditunjukkan bahwa kemampuan *shooting* sebelum latihan gawang kecil menunjukkan seluruh siswa kurang sekali kemampuannya yaitu sebesar 100%. Setelah dilakukannya latihan gawang kecil kemampuan siswa mengalami perubahan dimana sudah tidak ada yang mendapkan kurang sekali dan ada yang menunjukkan kemampuan yang cukup yaitu sebesar 30%.

Setelah dilakukannya *pretest posttest* dilanjut dengan uji normalitas. Uji tersebut bertujuan guna mengetahui distribusi data yang digunakan normal atau tidak normal. Hasil uji normalitas menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov digambarkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre (Tiang Hinggap)	.218	10	.197	.916	10	.324
Post (Tiang Hinggap)	.150	10	.200*	.947	10	.638
Pre (Gawang Kecil)	.234	10	.128	.889	10	.167
Post (Gawang Kecil)	.168	10	.200*	.952	10	.688

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

a. Lilliefors Significance Correction

Nilai signifikansi menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov pada data tes awal dan tes akhir kelompok latihan menggunakan tiang hinggap secara berturut-turut sebesar 0.197 dan 0.200. Adapun nilai signifikansi pada data tes awal dan tes akhir kelompok latihan menggunakan gawang kecil secara berturut-turut sebesar 0.125 dan 0.200. Dikarenakan keseluruhan nilai signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0.05 maka dapat ditarik simpulan bahwa data yang digunakan berasal dari populasi berdistribusi normal.

Diteruskan dengan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan bersifat homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas menggunakan Uji Levene untuk data *pre-test* maupun *post-test* kelompok latihan menggunakan tiang hinggap maupun gawang kecil digambarkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Homogenitas

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Skor Pre Test	Based on Mean	1.597	1	18	.222
	Based on Median	1.524	1	18	.233
	Based on Median and with adjusted df	1.524	1	12.041	.240
	Based on trimmed mean	1.590	1	18	.223
Skor Pos Test	Based on Mean	.394	1	18	.538

<i>Based on Median</i>	.362	1	18	.555
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.362	1	16.706	.555
<i>Based on trimmed mean</i>	.419	1	18	.525

Nilai signifikansi menggunakan Uji Levene berdasarkan pada rerata hasil skor tes awal dan tes akhir kelompok latihan menggunakan tiang hinggap dan gawang kecil secara berurutan menunjukkan angka 0.222 dan 0.538. Disebabkan nilai signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0.05, maka dapat ditarik simpulan maka data bersifat homogen,

Dilanjutkanlah uji beda *t-test*. Uji Beda *t-test* dengan Sampel Berhubungan (*related sample*). Menjawab rumusan masalah ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan tiang hinggap maupun gawang kecil terhadap kemampuan *shooting* pada siswa SSB Pelangi dapat dilihat pada hasil signifikansi uji beda *t-test* dengan sampel berhubungan seperti pada Tabel 8.

Tabel 8 Uji Beda t-Test Sampel Berhubungan

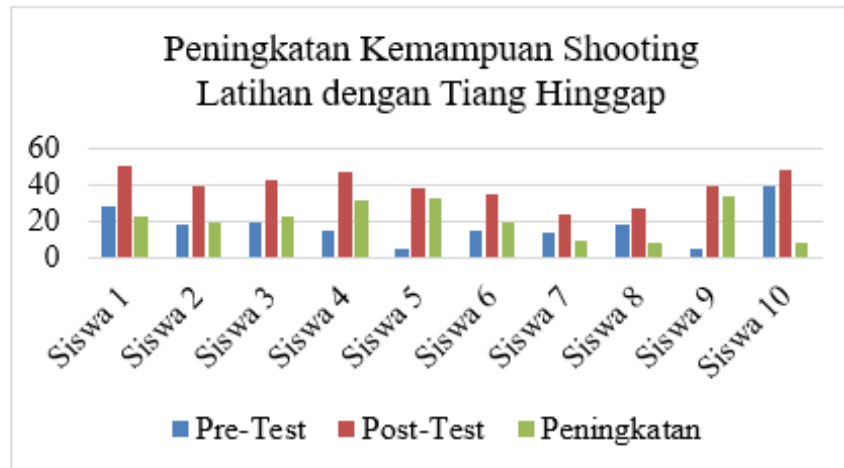
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre (Tiang Hinggap) - Post (Tiang Hinggap)	-6.789	9	.000
Pair 2	Pre (Gawang Kecil) - Post (Gawang Kecil)	-16.695	9	.000

Pair 1 pada Tabel 8 menunjukkan hasil pengujian antara nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok penelitian dengan latihan menggunakan tiang hinggap. Adapun nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.000 yang mana menunjukkan nilai kurang dari 0.05 (tingkat kepercayaan 5%), oleh karena itu dapat ditarik simpulan bahwa ada dampak latihan menggunakan tiang hinggap terhadap kemampuan *shooting* pada siswa SSB Pelangi secara signifikan.

Pair 2 hasil yang ditunjukkan pengujian antara nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok penelitian dengan latihan menggunakan gawang kecil. Adapun nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.000 yang mana menunjukkan nilai kurang dari 0.05 (tingkat kepercayaan 5%), sehingga dapat ditarik simpulan bahwa terdapat dampak latihan menggunakan gawang kecil. terhadap kemampuan tembakan pada siswa SSB Pelangi secara signifikan.

Metode latihan terbaik yang dapat diterapkan ke siswa SSB Pelangi dapat ditentukan dengan melihat peningkatan masing-masing siswa yang diberikan perlakuan berbeda. Adapun

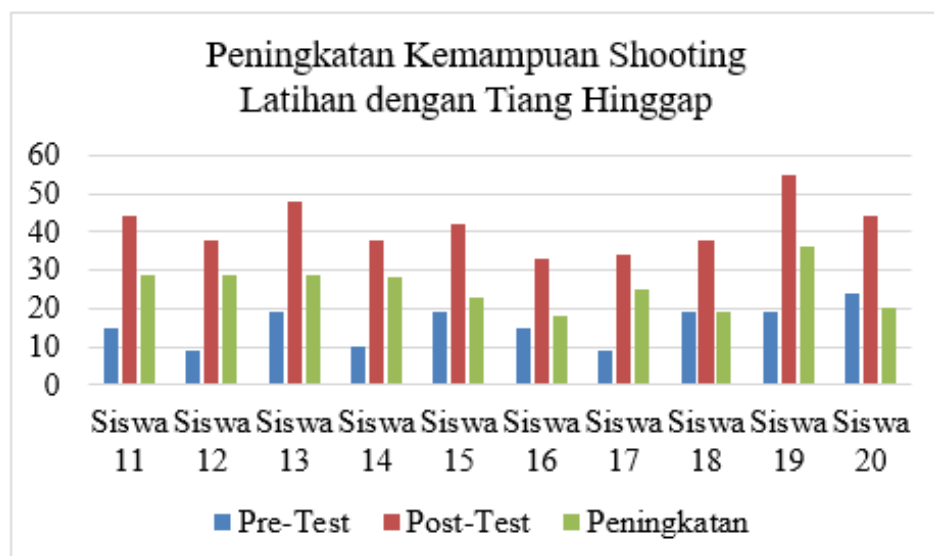
peningkatan kemampuan *shooting* siswa kelompok latihan menggunakan tiang hinggap dipaparkan pada Gambar 1.



Gambar 1

Peningkatan Kemampuan Shooting Latihan dengan Tiang Hinggap

Gambar 1 menunjukkan bahwa seluruh siswa SSB Pelangi yang diberikan latihan menggunakan tiang hinggap mengalami peningkatan. Adapun rerata peningkatan keseluruhan siswa sebesar 21.2 skor *shooting* dengan peningkatan terendah sebanyak 8 dan meningkatkan tertinggi sebanyak 34. Adapun peningkatan kemampuan *shooting* siswa yang diberikan latihan menggunakan gawang kecil dipaparkan pada Gambar 2.



Gambar 2 Peningkatan Kemampuan Shooting Latihan dengan Gawang Kecil

Gambar 2. menunjukkan bahwa seluruh siswa SSB Pelangi yang diberikan latihan menggunakan gawang kecil mengalami peningkatan. Adapun rerata peningkatan keseluruhan siswa sebesar 25.6 skor *shooting* dengan peningkatan terendah sebanyak 18 dan peningkatan tertinggi sebanyak 36.

Berdasarkan hasil peningkatan masing-masing siswa yang diberikan dua perlakuan latihan berbeda menunjukkan bahwa latihan menggunakan gawang kecil dapat meningkatkan kemampuan *shooting* yang lebih besar dibandingkan latihan menggunakan tiang hinggap.

PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan guna mengetahui ada tidaknya dampak antara latihan menggunakan tiang hinggap maupun gawang kecil terhadap kemampuan tendangan siswa SSB Pelangi Ungaran kelompok umur 12-13 tahun serta mengetahui metode terbaik yang memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* siswa secara signifikan. Hasil penelitian menjabarkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan tiang hinggap terhadap kemampuan *shooting* siswa. Bentuk latihan menggunakan tiang hinggap merupakan latihan inovasi dari penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya karena dapat membuat siswa berkonsentrasi pada target tujuan *shooting*. Penelitian terdahulu dalam (Mylsidayu, 2014:111) menyatakan bahwa diperlukan pemilihan teknik dan cara menendang bola yang benar dalam melakukan *shooting*, selain itu diperlukan fokus yang tinggi. Konsentrasi ini mampu membuat siswa memfokuskan pandangan terhadap titik yang dituju sehingga tidak mudah goyah dan mampu berkonsentrasi dan fokus pada target. Penerapan latihan menggunakan tiang hinggap secara keseluruhan mampu meningkatkan kemampuan *shooting* sebelum dan setelah diberikan perlakuan latihan yang berbeda karena mampu melatih konsentrasi siswa.

Selain latihan menggunakan tiang hinggap, penelitian ini juga membandingkan kemampuan *shooting* siswa menggunakan gawang kecil. Dari hasil penelitian ditunjukkan bahwa latihan memakai gawang kecil berdampak terhadap kemampuan siswa. Hal ini juga didukung oleh meningkatnya kemampuan *shooting* seluruh siswa dan hasil penelitian terdahulu dalam (Rahmat, Nursasih, & Risma, 2022) yang menyatakan bahwa berdasarkan pengalaman berlatih *shooting* memakai gawang mini berdampak terhadap ketepatan hasil *shooting* pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Selama pelaksanaan penelitian, latihan ini mampu melatih aspek ketepatan pada setiap posisi yang menjadi acuan ketika siswa melakukan tendangan ke gawang. Selain itu, mental siswa ketika melakukan *shooting*, kekuatan otot tungkai, dan kecepatan lari siswa menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kemampuan *shooting* siswa.

Secara hasil, latihan menggunakan gawang kecil dapat memberikan hasil yang lebih baik terhadap kemampuan *shooting* siswa dibandingkan latihan menggunakan tiang hinggap. Hal ini dikarenakan latihan ini dititikberatkan pada akurasi tendangan kearah target. Latihan menggunakan gawang kecil juga mampu memunculkan antusiasme siswa terhadap ketetapan *shooting* karena ukuran gawang yang lebih kecil dari ketentuan yang berlaku sehingga siswa berusaha memposisikan bola tidak melambung dan hanya fokus pada ruang gawang yang ada. Hal ini sejalan dalam penelitian Aditya, R. U. (2016) berdasarkan penelitian tersebut dimana dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* sebanyak 70% siswa. Adapun latihan *shooting* dengan tiang hinggap juga mampu meningkatkan kemampuan *shooting* siswa, namun belum mendapatkan hasil yang lebih baik, itu disebabkan praktiknya berfokus pada peningkatan akurasi *shooting* yang dapat menyulitkan penjaga gawang menangkap bola kearah pojok gawang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan menggunakan tiang hinggap terhadap kemampuan *shooting* pada siswa SSB Pelangi. Selain itu, latihan dengan target yang kecil juga berpengaruh terhadap kemampuan menembak siswa SSB Pelangi. Kedua latihan ini menunjukkan bahwa latihan dengan sasaran yang kecil memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan menembak siswa SSB Pelang dibandingkan dengan latihan dengan tongkat terpasang. Saran untuk pelatih, latihan menggunakan gawang kecil perlu diterapkan pada siswa SSB Pelangi Ungaran untuk dapat memberikan hasil maksimal dalam meningkatkan kemampuan *shooting* siswa. Untuk siswa sendiri, peningkatan kemampuan *shooting* siswa menggunakan latihan dengan gawang kecil dapat terus dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memberikan hasil yang maksimal, seperti power, kecepatan, dan daya tahan. Penelitian ini juga untuk penelitian selanjutnya dapat menjadi rujukan penelitain lain yang meneliti bentuk latihan menggunakan tiang hinggap maupun gawang kecil terhadap kemampuan *shooting* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. U. (2016). "Peningkatan Hasil Belajar Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam dengan Modifikasi Gawang Mini Menggunakan Pipa Paralon Pada Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Budi Mulia Kecamatan Medan Deli Tahun Ajaran 2015/2016." *Journal Info*, 4(2).
- Agustan, B., Kusmaedi, N., Hendrayana, Y., Abduljabar, B., & Ginanjar, A. (2020). Modifikasi pembelajaran: hybrid sport education-invasion games competence model terhadap performa permainan bola basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 4(1)

- Anam, K. (2013). "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun". *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). "Latihan akurasi shooting sepak bola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif?". *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55-63.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asril, zainal. (2012). *Micro Teaching*. Jakarta : PT. Raja grafindo persada
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Djogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wiarto, Giri. (2016). *Media Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Claksitas.
- Heriyanto, L. (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." *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(5).
- Infantino, G., & Samoura F. (2016). *Youth football*. Zurich. Switzerland: Federation Internationale de Football Association (FIFA)
- Irianto, S. (2010). *Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan —david lee untuk sekolah sepak bola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak bola. (Diterjemahkan Agusta Wibawa)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. (Edisi asli diterbitkan tahun 1996 oleh Human Kinetics Publishers, Inc. United States of America).
- Luxbacher, J. A. (2013) *Soccer-step to success 4th edition*. United States: Human Kinetics.
- Nazhif, F. H., Fahrudin, F., & Purbangkara, T. (2023). "Penggunaan Media Gawang Mini Terhadap Hasil Keterampilan Pembelajaran Sepak Bola Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Jatibarang." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 135-148.

- Nurrachman, M. S. (2017). "Pengaruh latihan shooting dengan bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepak bola Gelora Muda kelompok umur 11 tahun". *E Journal*.
- Pratama, R. B. (2019). Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 28–55.
- Triyudho, R. (2017). "Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepak bola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1(1) 44-49.
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rollin. (2019). Permainan Sepak Bola. <http://Repository.UinSuska.Ac.Id/5864/3/BAB%20II.Pdf>.
- Rustendi, E, Hamdy, M. R, & Hakim, A. F. (2014). "Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012." *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 1(1). 75-78.
- Sutanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Nomer 36 Tahun 2009 tentang kesehatan
- 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).