

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN POSISI BOLA DIAM  
DAN BOLA BERJALAN TERHADAP AKURASI  
TENDANGAN KE GAWANG**

Oleh: **Mutiara Fajar**  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)  
Email: [mutiarafajar89@gmail.com](mailto:mutiarafajar89@gmail.com)

**Abstrak**

*Masalah dalam penelitian ini adalah akurasi tendangan kegawang dimana peserta ekstrakurikuler kurang memahami tentang teknik dasar shooting dan kurangnya latihan melakukan ketepatan akurasi tendangan kegawang. Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post-test (setelah diberi perlakuan) dengan latihan shooting posisi bola diam dan shooting posisi bola berjalan. Penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Berdasarkan analisa data Adanya pengaruh latihan shooting dengan posisi bola diam dan bola berjalan terhadap akurasi tendangan kegawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 sungai pinang. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan shooting dengan bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Pinang karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $2,627 > 1,734$ .*

**Kata Kunci:** *Latihan Shooting Bola Diam, Latihan Shooting Bola Berjalan, Akurasi Tendangan Ke Gawang*

**THE EFFECT OF SHOOTING EXERCISE USING A STILL OF SILENT  
AND BALL WALKING ON ACCURACY OF KAWAWANG KICK**

**Abstract**

*The problem in this study is kegawang kick accuracy where extracurricular participants lack understanding of the basic shooting techniques and lack of training to do accurate to the goal kick accuracy. The research method used in this study is the experimental method. The basis for using the experimental method is the experimental activity with pre-test (before being treated) and post-test (after being given treatment) with practice shooting the still ball position and shooting the running ball position. This research sampling technique is done by total sampling, then the sample in this study amounted to 20 people Based on data analysis The influence of shooting exercises with the position of the ball still and the ball running to the accuracy to the goal kicks in soccer extracurricular*

*participants in SMA N 1 Sungai Pinang. There is a significant difference between shooting practice with still ball and running ball on the ability to kick on goal in the soccer extracurricular participants of Sungai Pinang 1 High School because of  $T_{hitung} > T_{table}$  which is  $2,627 > 1,734$ .*

**Keywords:** *Silent Ball Shooting Practice, Running Ball Shooting Practice, Accuracy Of Kicks On Goal*

## A. PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia.

Kini sepakbola menjadi sebuah olahraga yang mendunia hingga keberadaannya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang menggilai sebuah klub atau negara, bahkan timnas Indonesia pun digandrungi. Tujuan sepakbola modern sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerja sama tim yang kompak, sehingga dalam permainan sepakbola penguasaan teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik dan memiliki kematangan juara sangat penting sekali.

Teknik dalam sepakbola merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cermat, dan harmonis. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak, artinya memunyai kerja sama tim yang baik dan tangguh. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta terampil dalam melakukannya.

Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing, dribbling, heading,*

*shooting, controlling, dan goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik *shooting* memiliki peran yang sangat penting dalam suatu permainan sepakbola. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam shooting sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Menurut Mielke (2003:67). “Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya” Luxbacher (2004:105).

Dengan memperbanyak tendangan bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola, dapat memperbesar peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan bagi sebuah kesebelasan. Diketahui dalam bermain sepakbola atau pada saat pertandingan yang resmi peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sungai Pinang mempunyai permasalahan dalam teknik yakni akurasi tendangan ke gawang. Informasi dari guru ekstrakurikuler SMA N 1 Sungai Pinang bahwa peserta ekstrakurikuler sepakbola kurang memahami teknik dasar *shooting* dan kurangnya latihan ketepatan menendang kearah gawang.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lihat saat mereka bertanding dan informasi dari guru ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sungai pinang peserta dalam melakukan *shooting* ke gawang, sering kali melebar ke samping atau melambung sehingga tidak tepat ke sasaran gawang, Hal ini menyebabkan permainan dalam tim tersebut kurang begitu maksimal dalam mencetak gol. Maka dari itu harus ada latihan yang bisa meningkatkan kualitas *shooting* diantaranya

naik turun tangga (*step in*), lompat kodok, skipping dan squad jump, beberapa jenis latihan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot paha yang bisa membantu menambahkan kualitas dan ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sungai Pinang.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode dalam penelitian yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan pretest dan posttest sebelum dan setelah di beri perlakuan, jadi metode eksperimen metode yang paling tepat untuk mencari sebab akibat. Paradigma peneltitian yang tepat untuk jenis penelitian ini adalah pretest-test control group disain (Arikunto, 2010:124).

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan SPSS versi 20.00. Untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan fisik. Maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis "*t-test*".

## **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Sesuai Pelaksanaan uji prasyarat dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diolah dengan menggunakan statistik kolmogrov smirnov berdistribusi normal atau sebaliknya. Dalam pengujian hipotesis untuk normalitas data dipakai taraf signifikan 0,05 yang berbunyi:  $H_0$  diterima berarti data populasi berdistribusi normal.  $H_a$  ditolak berarti data populasi tidak berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis normalitas adalah  $H_0$  diterima jika  $\text{sig} > 0,05$  dan  $H_a$  ditolak jika  $\text{sig} < 0,05$ . Untuk lebih jelasnya hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Rangkuman Uji Normalitas**

No	Kelompok	Statistik		Keterangan
		Sig Km	Sig	
1	Pretes Bola Diam	0.824	0.05	Normal
2	Pretest Bola Berjalan	0.996	0.05	Normal
3	Postest Bola Diam	0.995	0.05	Normal
4	Postest Bola Berjalan	0.992	0.05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji kolmogrov smirnov (lampiran 5), maka  $\text{sig} > \alpha 0,05$  dengan demikian data dalam penelitian ini adalah berdistribusi normal, dan dapat dilanjutkan kepada analisis berikutnya. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang normal maka selajutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan rumus statistik dengan mencari kualitas perbedaan yang signifikan latihan *shooting* dengan bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Pinang dengan menggunakan analisis statistik Uji Paired Sampel T Tes SPSS 16 (Lampiran 5).

Kriteria pengujian diterima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan tolak  $H_a$  atau terima  $H_o$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,5$  untuk  $Dk = n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 24 - 2 = 20$  adalah 1,734. Berikut hasil analisis data pairde sampel t test pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Uji Signifikasi Perbedaan Kelompok Latihan**

Uraian	$T_{hit}$	$T_{tab}$	Sig	Keterangan
Deviasi Kelompok Latihan	2,627	1,734	0,546	Signifikan

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel analisis uji signifikasi di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan latihan shooting dengan bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Pinang karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $2,627 > 1,734$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisis penelitian, diperoleh keterangan bahwa :

- a. Besarnya peningkatan kualitas latihan bola diam terhadap tendangan ke gawang siswa adalah 16,06%.
- b. Besarnya peningkatan kualitas latihan bola berjalan terhadap tendangan ke gawang siswa adalah 14,03%.
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan *shooting* kelompok A dan Kelompok B karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $2,627 > 1,734$ .

Berdasarkan data di atas, diperoleh keterangan bahwa latihan *shooting* dengan bola diam memberikan kontribusi peningkatan sebesar 16,06% terhadap tendangan ke gawang siswa, dan latihan dengan bola berjalan memberikan kontribusi sebesar 14,03% dengan tingkat perbedaan signifikan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dari kedua kelompok latihan artinya latihan *shooting* dengan bola diam memberikan kontribusi lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok latihan dengan bola berjalan.

*Shooting* adalah jenis keterampilan dimana seseorang bertugas memasukan bola ke gawang. Untuk mendapatkan hasil *shooting* seseorang harus melakukan latihan. Jenis latihan yang baik untuk dilakukan adalah jenis latihan dengan menendang bola melalui bola diam dan bergerak. Hal tersebut sesuai dengan temuan peneliti di lapangan mengingat keduanya memiliki kontribusi yang signifikan, dimana bola diam memberikan kontribusi sebesar 16,06% dan bola berjalan 14,03%.

Latihan tendangan dengan bola diam adalah bentuk kegiatan dengan cara melatih kemampuan *shooting* melalui tendangan bola-bola mati. Dengan keadaan bola diam pemain lebih mudah dalam melakukan kontrol terhadap bola, sementara jika bola dalam keadaan berjalan atau bergerak ada banyak faktor yang menyebabkan bola sedikit sulit memiliki arah yang baik jika dibandingkan dengan bola diam, misalnya pemain sulit melakukan kontrol terhadap bola, atau

sebaliknya bola harus beberapa detik dikontrol lalu dilakukan tendangan, sehingga terkadang posisi bola bergeser dari posisi yang diinginkan.

#### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisis penelitian, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa:

- a. Besarnya peningkatan kualitas latihan bola diam terhadap tendangan ke gawang siswa adalah 16,06%.
- b. Besarnya peningkatan kualitas latihan bola berjalan terhadap tendangan ke gawang siswa adalah 14,03%.
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan *shooting* dengan bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Pinang karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $2,627 > 1,734$ .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Luxbacher. (2004). *Latihan Sepak Bola*. Bandung: Alfabeta.
- Mielke. Danny. (2007). *Sepak Bola*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional.