

## PELATIHAN *SHOOTING* DENGAN SASARAN TETAP LEBIH EFEKTIF DARI PADA PELATIHAN *SHOOTING* SASARAN BERUBAH UNTUK KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PERMAINAN SEPAK BOLA

Klaudius H. M. Meti<sup>1</sup>, J Alex Pangkahila<sup>2</sup>, Oktovianus Fufu<sup>3</sup>, Bagus Komang Satriyasa<sup>4</sup>, Ketut Tirtayasa<sup>5</sup>, Luh Made Indah Sri Handari Adiputra<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Magister Fisiologi Olahraga, Universitas Udayana, Bali

<sup>2, 5, 6</sup> Bagian Ilmu Faal, Universitas Udayana, Bali

<sup>3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nusa Cendana, Kupang

<sup>4</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Sepak bola merupakan bagian dari permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Kenyataan di lapangan yang diamati selama ini, banyak pemain belum mempunyai kemampuan yang baik untuk melakukan *shooting* ke arah gawang, sehingga perlu dibuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke arah gawang. Model pelatihan yang diberikan yaitu pelatihan *shooting* sasaran tetap dan pelatihan *shooting* sasaran berubah. **Tujuan:** Tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pelatihan *shooting* dengan sasaran tetap dan pelatihan *shooting* dengan sasaran berubah untuk ketepatan *shooting* ke gawang. **Metode:** Penelitian yang dilakukan adalah eksperimental dengan *pre test* dan *post test group design* pada Mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang, dengan jumlah sampel 28 orang yang dibagi menjadi dua dan setiap kelompok dibagi menjadi 14 orang, Kelompok 1 diberikan pelatihan *shooting* sasaran tetap dan Kelompok 2 diberikan pelatihan *shooting* sasaran berubah yang dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Hasil penelitian dianalisis menggunakan Uji Normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test* dan Uji Homogenitas dengan *Leven's Tes*. **Hasil:** Uji *t-Paired* untuk mengetahui beda rerata ketepatan *shooting* pada kelompok 1 *shooting* sasaran tetap dengan rerata sebelum pelatihan = $3,5\pm 0,7$  dan rerata sesudah pelatihan = $6,7\pm 1,0$  dengan beda = $3,2$  dan persentase peningkatan = $91,42\%$  ( $p<0,05$ ). Sedangkan pada Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan rerata sebelum pelatihan = $3,3\pm 0,6$  dan rerata sesudah pelatihan = $4,6\pm 0,6$  dengan beda = $1,3$  dan persentase peningkatan = $39,39\%$  ( $p<0,05$ ). Hasil perbedaan efek perubahan ketepatan *shooting* ke gawang diuji dengan *t-independent* antar Kelompok sebelum dan sesudah pelatihan pada batas kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Rerata perubahan ketepatan *shooting* sebelum pelatihan dengan nilai  $p>0,05$ , yang berarti kondisi awal adalah sama dan sesudah pelatihan memiliki nilai  $p<0,05$ . **Simpulan:** Dapat disimpulkan bahwa, *shooting* sasaran tetap dan *shooting* sasaran berubah sama-sama memberikan efek peningkatan ketepatan *shooting* ( $p<0,05$ ). Namun peningkatan pada kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap lebih baik dibandingkan dengan kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah. **Saran:** Disarankan untuk menggunakan pelatihan *shooting* sasaran tetap dalam proses latihan, perekrutan pemain atau atlet, karena memberikan efek yang lebih efektif.

**Kata Kunci:** *Shooting Sasaran Tetap, Shooting Sasaran Berubah, Ketepatan Shooting ke Gawang Permainan Sepak Bola*

## TRAINING SHOOTING TARGET FIXED STILL MORE EFFECTIVE THAN THE TARGET SHOOTING TRAINING CHANGED IN ACCURACY SHOOTING TO THE GOAL OF FOOTBALL GAME

### ABSTRACT

**Background:** Football is part of the game that aims to put the ball into the opponent's goal. Reality on the ground observed during this time that many players do not have a good ability to do the shooting to the goal, so it needs to be a training program that aims to improve the accuracy of shooting at goal. Model training provided that training remains the target shooting and target shooting training changed. **Objective:** The purpose of this research, is to determine the shooting training with fixed targets and training target shooting with a change to the accuracy of shooting at goal. **Method:** The research is experimental with pre-test and post-test group design in Students of PJKR in PGRI University-Kupang, with a sample of 28 students, divided into two and each group is divided into 14 subjects. Group 1 was given training shooting targets fixed and group 2 was given training shooting target changes that conducted for 8 weeks with with frequency of three times in a week. Results of the research were analyzed using normality test with the Shapiro-Wilk Test and Test of Homogeneity with Leven's Test. **Result:** Paired t-test to determine the accuracy of shooting in mean difference in group 1 that using fixed target shooting with a mean pre-training  $=3.5 \pm 0.7$  and the mean after training  $=6.7 \pm 1.0$  with difference  $=3.2$ , and the percentage increase  $=91.42\%$  ( $p < 0.05$ ). While in group 2 that using training target shooting with a mean change before training  $=3.3 \pm 0.6$  and the mean after training  $=4.6 \pm 0.6$  to 1.3 and the percentage difference  $=39.39\%$  increase ( $p < 0.05$ ). The results of the different effects goal shooting accuracy changes were tested by t-independent inter-group before and after training at the limit of significance  $\alpha = 0.05$ . The mean change in the accuracy of shooting before training with a value of  $p > 0.05$ , which means that the initial conditions are the same and after the training has a value of  $p < 0.05$ . **Conclusion:** It can be concluded that, fixed target shooting and changed target shooting remain unchanged equally gives the effect of increased shooting accuracy ( $p < 0.05$ ). But the increase in group 1 that using fixed target shooting training is still better than in group 2 that using changed target shooting. **Suggestion:** It is advisable to use a fixed target shooting training in the process of training, the recruitment of players or athletes, because the effect is more effective.

**Keywords:** *Fixed Target Shooting, Changed Target Shooting, Shooting Accuracy Hurdles of Football Games*

### PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat dunia pada umumnya. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain dan dilakukan disebuah lapangan. Dalam permainan sepak bola, dibutuhkan kerjasama tim yang baik antara masing-masing pemain. Dalam permainan sepak bola, para pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan fisik, keterampilan teknik dan mental yang baik,

untuk dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu dan konsisten. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan

sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan.<sup>1</sup> Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.<sup>2</sup> Untuk menghasilkan gol, maka para pemain harus tangkas, sigap, cepat dan baik pada saat menendang bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang menggunakan bola dalam bermain, yang dimainkan oleh tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain dengan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan.<sup>3</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, maka disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu, dimana masing-masing regu atau tim terdiri dari sebelas orang pemain yang saling bertanding dengan melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental yang dimainkan di sebuah lapangan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan.

Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, tetapi dituntut untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan melakukan latihan sesuai dengan program pelatihan yang direncanakan secara baik dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan seseorang untuk berprestasi yang lebih baik.

Peningkatan prestasi atlet tergantung pada metode dan pembebanan dalam latihan. Jika beban latihan sama dalam jangka waktu lama atau sebelumnya, maka peningkatan

tidak terlihat dengan baik, apabila pembebanan terlalu berat, maka manfaat akan terlihat dengan baik tetapi berisiko cedera. Oleh karena itu, peningkatan beban dilakukan secara bertahap walaupun hasil dalam jangka pendek belum begitu maksimal, tetapi untuk jangka panjang akan tercapai prestasi yang lebih tinggi.<sup>4</sup>

Prestasi olahraga seorang atlet sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.<sup>5</sup>

Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh bermacam-macam faktor yang sangat saling berkaitan, yaitu kondisi fisik, keterampilan dan teknik.<sup>6</sup>

Salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk mencapai prestasi adalah kondisi fisik, yang merupakan tingkat kemampuan fisik dengan sepuluh komponen biomotorik yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelenturan, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, ketepatan dan koordinasi.<sup>7</sup>

Pelatihan olahraga adalah suatu pelatihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal ketika berolahraga ataupun melakukan aktivitas lainnya. Faktor penentu dalam kegiatan olahraga sebagai tujuan pencapaian prestasi adalah pelatihan.

Pelatihan merupakan suatu aktivitas yang kompleks, suatu kinerja dari atlet yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang, progresif dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fisiologis dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga.<sup>8</sup>

Pelatihan merupakan suatu proses sistematis dari suatu pengulangan, suatu kinerja progresif yang juga menyangkut proses belajar serta memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem dan fungsi dari organ tubuh agar penampilan atlet menjadi optimal.<sup>9</sup>

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga masing-masing, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga tersebut, baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.<sup>10,11</sup>

Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Selanjutnya pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan ruang lingkup, pengertian, ciri, tujuan dan sasaran latihan.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap potensi olahragawan mencapai prestasi puncak.<sup>12</sup>

Ketepatan dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek yang harus dikenal. Ketepatan hampir disamakan dengan kecepatan. Ketepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotorik yang diperlukan disetiap cabang olahraga. Baik aktivitas olahraga permainan,

perlombaan dan yang sebagainya dan juga diperlukan sebagai unsur dasar peningkatan prestasi olahragawan.<sup>8</sup> Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).

Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan ruang dan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.<sup>13</sup>

Kenyataan di lapangan yang diamati selama ini, banyak pemain belum mempunyai kemampuan yang baik untuk melakukan *shooting* ke arah gawang, Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu solusi adalah membuat suatu program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* para pemain sepak bola. Pelatihan yang dimaksud adalah pelatihan *shooting* sasaran tetap dan pelatihan *shooting* dengan sasaran berubah.

Penelitian ini ditetapkan pada Mahasiswa semester II Program Studi PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) Universitas PGRI-Kupang, dengan pertimbangan bahwa Mahasiswa Program Studi PJKR perlu mempersiapkan kondisi fisik dan melatih teknik atau cara melakukan *shooting* yang baik sebelum mengikuti pertandingan maupun permainan sepak bola. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini akan difokuskan permasalahannya dengan judul: Pelatihan *Shooting* Dengan Sasaran Tetap Lebih Efektif Dari Pada Pelatihan *Shooting* Sasaran Berubah Untuk Ketepatan *Shooting* ke Gawang Permainan Sepak Bola Pada Mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang

Adapun tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pelatihan *shooting* dengan

sasaran tetap dan pelatihan *shooting* sasaran berubah untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang permainan sepak bola pada Mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang.

## METODE PENELITIAN

### A. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Naikoten 1 Kupang. Penelitian ini dimulai pada bulan Juli sampai dengan bulan September 2016 selama 8 minggu.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dikenakan kepada mahasiswa program studi PJKR dengan *Randomized Pretest-posttes Group Design*<sup>14</sup>. Kemudian Masing-masing kelompok diberikan tes awal dan tes akhir. Antara perlakuan Kelompok 1 dan perlakuan Kelompok 2 diberikan pelatihan bersamaan, kemudian setiap perlakuan diobservasi. Pengukuran ketepatan *shooting* dilakukan sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan.

### B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang. Sampel dipilih berdasarkan criteria inklusi dan eksklusi secara random dengan tehnik *random sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Sampel penelitian ini didapat dari rumus pocock yang berjumlah 28 orang, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dimana setiap kelompok terdiri dari 14 orang. Kelompok perlakuan dan kelompok control diberikan latihan 3 kali seminggu selama 8 minggu untuk mengetahui ketepatan *shooting*.

### C. Cara Pengumpulan Sampel

Sebelum dilakukan latihan baik kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dilakukan terlebih dahulu wawancara singkat, kemudian dilakukan pengukuran ketepatan *shooting* ke gawang dengan menggunakan

pelatihan *shooting* sasaran tetap dan *shooting* sasaran berubah.

### D. Analisa Data

Data yang terkumpul dari hasil pengukuran berdasarkan tes pelatihan *shooting* pada sampel penelitian, dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut<sup>15</sup>:

1. Analisis Deskriptif menampilkan data tinggi badan, berat badan, umur, indeks massa tubuh dan kebugaran fisik.
2. Uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk Test* untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data berdistribusi normal.
3. Uji homogenitas data dengan *Levene's Test*, untuk mengetahui sebaran data bersifat homogen atau tidak. Apabila nilai p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data bersifat homogen.
4. Uji Beda data ketepatan *shooting* antar ke dua Kelompok sebelum dan sesudah pelatihan dengan menggunakan uji *t-Paired* (berpasangan). Uji Perbedaan rerata peningkatan ketepatan *shooting* dengan Uji *t-Independent* sebelum dan sesudah pelatihan antar ke dua Kelompok I (*shooting* sasaran tetap) dan Kelompok 2 (*shooting* sasaran berubah). Batas kemaknaan yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Jika  $\alpha < 0,05$  berarti hipotesis alternatif penelitian diterima.

## HASIL PENELITIAN

### A. Data Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik subjek pada kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dari segi umur dengan rerata  $20,8 \pm 1,4$  tahun, rerata tinggi badan  $1,7 \pm 5,5$  cm. Rerata berat badan  $55,9 \pm 4,3$  kg, rerata Indeks Massa Tubuh (IMT)  $20,2 \pm 1,6$  kg/m<sup>2</sup>, rerata kebugaran fisik  $11,1 \pm 0,6$ . Sedangkan karakteristik subjek penelitian pada kelompok pelatihan *shooting* sasaran berubah dari segi umur dengan rerata

20,6±1.3 tahun, rerata tinggi badan 1,6±5,0 cm, rerata berat badan 55,7±4,0 kg, rerata Indeks Massa Tubuh (IMT) 21,3±0,8 kg/m<sup>2</sup>, rerata kebugaran fisik 11,1±0,7. Dengan demikian, hasil distribusi data subjek penelitian kedua kelompok tidak ada perbedaan secara bermakna.

Tabel 1. Data karakteristik subjek penelitian ketepatan *shooting* ke gawang pada kelompok pelatihan *shooting* sasaran tetap dan pelatihan *shooting* sasaran berubah

Karakteristik	Kelompok 1 (P.S.S.T)		Kelompok 2 (P.S.S.B)	
	Rerata	SB	Rerata	SB
Umur (Thn)	20,8	1,4	20,6	1,3
Tinggi Badan (Cm)	1,7	5,5	1,6	5,0
Berat Badan (Kg)	55,9	4,3	55,7	4,0
IMT (kg/m <sup>2</sup> )	20,2	1,6	21,3	0,8
Kebugaran Fisik	11,1	0,6	11,1	0,7

## B. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas (Tabel 2) dengan *Shapiro-wilk test* data pelatihan ketepatan *shooting* ke gawang sebelum dan sesudah pelatihan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa, dari kedua hasil pengujian tersebut memiliki nilai  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik terhadap Kelompok pelatihan *shooting* sasaran tetap dan *shooting* sasaran berubah sebelum dan sesudah pelatihan berdistribusi normal, sehingga uji parametric dapat diterapkan.

Tabel 2. Data Uji Normalitas Ketepatan *Shooting* Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kelompok 1 Pelatihan *Shooting* Sasaran Tetap dan Kelompok 2 Pelatihan *Shooting* Sasaran Berubah

Variabel	Sebelum Pelatihan			Sesudah Pelatihan		
	Rerata	SB	p	Rerata	SB	p
Kelompok 1 (P S S T)	3,5	0,7	0,061	6,7	1,0	0,168
Kelompok 2 (P S S B)	3,3	0,6	0,052	4,6	0,6	0,093

## C. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas (Tabel 3) dengan Lavene's Test data kelompok

pelatihan *shooting* sasaran tetap dan pelatihan *shooting* sasaran berubah sebelum perlakuan memiliki nilai  $F=0,921$  dan  $p=0,346$  dan sesudah perlakuan memiliki nilai  $F=1,893$  dan  $p=0,181$ . Dari hasil pengujian kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa, hasil uji statistik antara Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah homogen, sehingga hasil dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Tabel 3. Data Uji Homogenitas Hasil Ketepatan *Shooting* ke Gawang Antara Kelompok 1 Pelatihan *Shooting* Sasaran Tetap dan Kelompok 2 Pelatihan *Shooting* Sasaran Berubah

Observasi awal dan akhir kedua kelompok	F	p
Sebelum perlakuan	0,921	0,346
Sesudah perlakuan	1,893	0,181

## D. Uji t-independend

Berdasarkan hasil ketepatan *shooting* pada Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa, rerata ketepatan *shooting* sebelum pelatihan antara kedua kelompok memiliki nilai  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa, rerata ketepatan *shooting* sebelum pelatihan antara kedua kelompok tidak berbeda bermakna. Dengan demikian, ketepatan *shooting* pada kedua kelompok sebelum pelatihan sebanding. Sedangkan perbedaan ketepatan *shooting* sesudah pelatihan berbeda secara bermakna. Berarti, perbedaan hasil akhir disebabkan oleh perbedaan kemampuan ketepatan *shooting* dari kedua kelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Peningkatan Ketepatan *Shooting* Pada Kedua Kelompok Sebelum dan Sesudah Pelatihan

	Kel 1 (P.S.S.T)	Kel 2 (P.S.S.B)	SB	t	p
Sebelum Pelatihan	3,5±0,7	3,3±0,6	0,346	0,898	0,377
Sesudah Pelatihan	6,7±1,0	4,6±0,6	0,181	6,760	0,001

### E. Persentase Peningkatan Ketepatan *Shooting* ke Gawang Antara Kedua Kelompok

Berdasarkan distribusi data persentase ketepatan *shooting* sesudah pelatihan selama 8 minggu pada Tabel 5, menunjukkan persentase rerata ketepatan *shooting* sesudah pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dengan 6,7 dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan 4,6, maka selisih ketepatan *shooting* pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap =3,2 lebih besar dari Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah =1,3. Sehingga rerata jumlah ketepatan *shooting* sesudah pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap memberikan efek yang lebih baik dengan persentase peningkatan 91,42% dari pada Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan presentase 39,39%. Pelatihan ketepatan *shooting* dengan lima set tiga repetisi dan frekuensi 3 kali setiap minggu dalam meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang, terjadi peningkatan ketepatan *shooting*. Sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan ketepatan *shooting* pada Kelompok 1 *shooting* sasaran tetap lebih efektif meningkatkan ketepatan *shooting* dengan menghasilkan perbedaan peningkatan ketepatan *shooting* lebih besar dari Kelompok 2 *shooting* sasaran berubah, sehingga dinyatakan bahwa kedua kelompok pelatihan ketepatan *shooting* sama-sama memberikan efek peningkatan dalam ketepatan *shooting*, namun efek peningkatan ketepatan *shooting* dari kedua kelompok perlakuan tersebut pada kelompok 1 *shooting* sasaran tetap lebih meningkat atau lebih besar dengan persentase 91,42% dari kelompok 2 *shooting* sasaran berubah dengan persentase 39,39%, seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Persentase Ketepatan *Shooting* Kelompok 1 Sasaran Tetap dan Kelompok 2 *Shooting* Sasaran Berubah

Hasil Analisis	Kelompok	Kelompok
	1 (P.S.S.T)	2 (P.S.S.B)
Sebelum Pelatihan	3,5	3,3
Sesudah Pelatihan	6,7	4,6
Selisih Ketepatan <i>Shooting</i>	3,2	1,3
Persentase Peningkatan (%)	91,42%	39,39%

### PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pelatihan *shooting* sasaran tetap dengan *shooting* sasaran berubah terhadap ketepatan *shooting* ke gawang yang terjadi pada efek peningkatan ketepatan *shooting* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI-Kupang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putra semester II Program Studi PJKR yang mengambil mata kuliah sepak bola yang berusia 18 – 25 tahun. Rata-rata umur sampel yang dilibatkan sebagai subjek penelitian pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dengan rerata umur  $20,8 \pm 1,4$  tahun dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan rerata  $20,6 \pm 1,3$  sejak pengambilan data, dan rerata kelahiran subjek lahir pada tahun 1993–1998. Rerata tinggi badan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap  $1,7 \pm 5,5$  cm, dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah  $1,6 \pm 5,0$  cm. Sedangkan rerata berat badan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap  $55,9 \pm 4,3$  kg dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah  $55,7 \pm 4,0$  kg. Rerata Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap  $20,2 \pm 1,6$  dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah  $21,3 \pm 0,8$ , rerata kebugaran fisik pada Kelompok 1 pelatihan *shooting*

sasaran tetap  $11,1 \pm 0,6$  dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah  $11,1 \pm 0,7$ .

Indeks Massa Tubuh (IMT), merupakan rasio berat badan dan tinggi badan yang sering digunakan untuk mengukur komposisi tubuh, khususnya menggunakan skala pada battery fitness gram. Berdasarkan indeks massa tubuh pada kedua kelompok maka, subjek penelitian berada pada kategori normal. Indeks Massa Tubuh, merupakan petunjuk untuk menentukan berat badan berdasarkan indeks quatler (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )). Interpretasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin berbeda. IMT adalah cara termudah untuk mempekirakan obesitas serta berkolerasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga, penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai resiko komplikasi medis.<sup>16</sup>

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dapat dipercayai menjadi indikator atau menggambarkan adipositas dalam tubuh seseorang. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkolerasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorptiometry*.<sup>16</sup>

### Hasil Uji Normalitas Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Kedua Kelompok Pelatihan

Ketepatan *shooting* subjek penelitian kedua Kelompok sebelum dan sesudah pelatihan, dilakukan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test*. Hasil uji statistik menunjukkan rerata ketepatan *shooting* sebelum pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap 3,5 dengan simpang baku 0,7 dan nilai  $p=0,001$  dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah 3,3 dan simpang baku 0,6 dengan nilai  $p=0,000$ . Sedangkan rerata ketepatan *shooting* sesudah

pelatihan meningkat pada kelompok I pelatihan *shooting* sasaran tetap 6,7 dan simpang baku 1,0 dengan nilai  $p=0,061$ , sedangkan pada Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah 4,6 dan simpang baku 0,6 dengan nilai  $p=0,002$ . Dengan demikian data ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah latihan pada kedua kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan secara bermakna ( $p>0,05$ )

### Uji Homogenitas Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Kedua Kelompok Pelatihan

Berdasarkan uji homogenitas dengan *Levene's-Test* pada kedua kelompok pelatihan *shooting* sasaran tetap dan kelompok pelatihan *shooting* sasaran berubah sebelum pelatihan dengan nilai  $F=0,921$  dengan nilai  $p=0,346$  dan sesudah pelatihan dengan nilai  $F=1,893$  dengan nilai  $p=0,181$  menunjukkan varian data kedua kelompok homogen dengan nilai  $p>0,05$ . Sehingga dapat dilanjutkan uji parametrik

### Uji Beda Rerata Peningkatan Ketepatan Shooting ke Gawang Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kedua Kelompok

Rerata perbedaan ketepatan *shooting* diukur sebelum dan sesudah pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dilakukan dengan uji *t-Paired* (berpasangan). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai beda rerata pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap sebelum pelatihan 3,5 dengan simpangan baku 0,7 dan sesudah pelatihan dengan rerata ketepatan *shooting* 6,7 dengan simpangan baku 1,0 dengan beda rerata ketepatan *shooting* =3,2 lebih besar dan nilai  $t=12,336$  dengan nilai  $p<0,05$ . Sedangkan ketepatan *shooting* pada Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah sebelum pelatihan =3,3, dengan simpang baku 0,6 dan sesudah pelatihan 4,6 dengan simpang baku 0,6, beda rerata ketepatan *shooting* 1,3 lebih kecil dan nilai  $t=7,870$ , dengan nilai  $p<0,05$ .



Dengan demikian beda rerata peningkatan ketepatan shooting dengan meningkatnya ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap lebih besar karena selisih persentase peningkatan ketepatan *shooting* yang diperoleh lebih besar dari Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan ketepatan *shooting* yang diperoleh lebih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa, rerata ketepatan *shooting* sesudah pelatihan antara kedua kelompok pelatihan berbeda bermakna. Sehingga peningkatan ketepatan *shooting* sesudah pelatihan antara Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah adalah berbeda bermakna atau signifikan. Dengan demikian, terjadi perbedaan ketepatan *shooting* sesudah pelatihan pada kedua kelompok perlakuan di sebabkan oleh pelatihan yang di terapkan.

### **Pengaruh Peningkatan Ketepatan Shooting Pada Kedua Kelompok Sebelum dan Sesudah Pelatihan**

Untuk bermain sepak bola dengan baik dan benar, maka para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar dengan baik. Gerakan dasar menendang bola beberapa bagian yaitu: pengambilan awalan, ayunan kaki belakang, saat kaki kontak dengan bola, dan gerakan lanjut setelah menendang bola.<sup>17</sup>

Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai. Teknik-teknik dasar yang baik hanya dapat diperoleh dengan cara melakukan latihan secara rutin dan sesuai dengan program latihan yang sudah dirancang sebelumnya. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu, memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

*Shooting* merupakan sebuah usaha seorang pemain untuk menembakkan bola ke arah gawang secara langsung. *Shooting* atau menendang bola, merupakan faktor yang sangat penting bagi para pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola menendang bola adalah upaya untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tujuan utama melakukan *shooting*, yaitu untuk mengumpan (*passing*) dan menembak (*shooting*) ke gawang.

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain menggunakan kaki atau menggunakan bagian kaki.<sup>18</sup>

Menendang bola ke arah gawang atau disebut *shooting* adalah tendangan yang mempunyai ciri khas yaitu laju bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang.<sup>19</sup>

Ketepatan *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan *shooting* yang mengarah pada gawang sebagai sasaran dengan suatu teknik yang baik. Dalam permainan atau pertandingan sepak bola, ketepatan *shooting* sangat dibutuhkan oleh seorang pemain, dengan tujuan menyorangkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan atau permainan tersebut. Untuk menghasilkan ketepatan *shooting* yang baik, maka setiap pemain harus melatih ketepatan *shooting*, dengan cara melakukan *shooting* dengan sasaran tetap dan *shooting* dengan sasaran berubah arah secara bertahap sesuai dengan latihan yang diberikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting*, antara lain: genetik, umur, jenis kelamin, tingkat kesegaran jasmani, kelelahan, lingkungan cuaca dan motivasi.

Cara paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin

banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.<sup>16</sup>

Beberapa teknik untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepak bola, maka latihan yang digunakan adalah:

- a. Melakukan latihan *shooting* dengan sasaran tetap dan sasaran berubah.
- b. Frekuensi gerakan melakukan *shooting* dilatih berulang-ulang agar menjadi terbiasa terhadap suatu rangsangan yang diberikan.
- c. Jarak sasaran latihan *shooting* dilakukan dari jarak yang dekat dan selanjutnya bergeser atau dipindahkan ke jarak yang lebih jauh.
- d. Gerakan melakukan *shooting* dilakukan secara bertahap dari gerakan lambat kemudian dipercepat

Berdasarkan uji statistik pada Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa, rerata ketepatan *shooting* sebelum pelatihan antara kedua kelompok pelatihan memiliki nilai  $P > 0,05$ , dimana sesuai hasil uji *t-independent* sebelum pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap memiliki rerata  $3,5 \pm 0,7$  dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan rerata  $3,3 \pm 0,6$  dengan simpang baku  $= 0,346$  dan memiliki nilai  $t = 0,898$ , nilai  $F = 0,921$  dengan nilai  $p = 0,377$ . Sedangkan rerata peningkatan ketepatan *shooting* sesudah pelatihan pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah memiliki nilai  $p < 0,05$ , dengan rerata pada Kelompok 1 pelatihan *shooting* sasaran tetap  $6,7 \pm 1,0$  dan Kelompok 2 pelatihan *shooting* sasaran berubah dengan rerata  $4,6 \pm 0,6$  dengan simpang baku  $= 0,181$  dengan nilai  $t = 6,760$ , nilai  $F = 1,893$  dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa, rerata perbedaan ketepatan *shooting* sebelum pelatihan antara kedua kelompok tidak berbeda bermakna. Dengan demikian ketepatan *shooting* antara kedua kelompok sebelum pelatihan sebanding. Sedangkan

perbedaan ketepatan *shooting* sesudah pelatihan berbeda secara bermakna atau signifikan. Berarti perbedaan hasil akhir disebabkan oleh perbedaan kemampuan ketepatan *shooting* dari kedua kelompok dan perlakuan diberikan.<sup>19</sup>

## SIMPULAN

1. Pelatihan *shooting* dengan sasaran tetap efektif untuk ketepatan *shooting* dengan skor 6,7 pada permainan sepak bola mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang.
2. Pelatihan *shooting* dengan sasaran berubah efektif untuk ketepatan *shooting* dengan skor 4,6 pada permainan sepak bola mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang.
3. Pelatihan *shooting* dengan sasaran tetap lebih efektif dari pada pelatihan *shooting* sasaran berubah pada permainan sepak bola mahasiswa PJKR Universitas PGRI-Kupang.

## SARAN

1. Bagi para pelatih, pembina klub dan pelaku olahragawan, di sarankan agar menggunakan pelatihan *shooting* sasaran tetap dalam pelatihan sepak bola.
2. Bagi para pemain sepak bola, hendaknya melakukan latihan *shooting* dengan sasaran tetap yang dilakukan dengan berbagai variasi dan dilakukan secara teratur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Salim, A. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
2. Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
3. Susanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
4. Tangkudung, J. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
5. Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Jakarta: KONI Pusat.

6. Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FKOP UPI Bandung.
7. Sajoto, 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahar Prize.
8. Nala, N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
9. Bompa, T.O. 1993. *Power Training for Sport Plyometrics for Maximum power Development*. New York: Mosaic Press.
10. Mufidatul, H. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai*. FIK, Universitas Negeri Semarang.
11. Dewi, K.L.P., Andayani, N.L.N., Dinata, I.M.K. 2016. Intervensi Integrated Neuromuscular Inhibition Technique (Init) dan Infrared Lebih Baik dalam Menurunkan Nyeri Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Dibandingkan Intervensi Myofascial Release Technique (Mrt) dan Infrared pada Mahasiswa Fisioterapi. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2 (1):34-39.
12. Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
13. Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
14. Poccock, S.J. 2008. *Clinical Trial Practical Approach*. New York: A Willey Medical Publication.
15. Ridwan. 2003. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
16. Tedjho, 2002. *Indeks Massa Tubuh*. Available from: <https://wordpress.com/2012/09/21/215/>.
17. Danny, M. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
18. Soekatamsi. 2001. *Permainan Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
19. Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- 19 Johnson, L.B. 2000. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Minneapolis, Burges, Publishing, Company.