

***EFFECTS OF SKILLS TRAINING PENALTY AREA SHOTS ON
SHOOTING ACCURACY OF TALENT IN SSB BINA BAKAT
U-17 PEKANBARU***

Muhammad Zikri Abdi, Drs. Ramadi, S.Pd, Kes, AIFO², Ni Putu Wijaya S.Pd Nita, M.Pd
Email: Zikriabdi_muhammad@yahoo.com, Ramadi@yahoo.com , nitawijayanti87@yahoo.com
No HP: 085355715811

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *Issues raised in this study is that the average ability of kicks at goal players are still weak, a lot of balls that are not targeted to the goalkeeper. This is evident from some of it is seen from several times a game or practice is followed, the goal should be created, can not be done perfectly. The shots were made by athletes could be caught by the goalkeeper or even strayed far from the goal. This research is a study with experimental treatment (Experimental), the population in this study is the athletes SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru. Sample in this study is the entire population of 16 people. The technique can capture data from the pre-test and post-test. The instruments used in this research is test fired the ball into goal, which aims to measure the ability of shooting. As the independent variable is the skill training shot penalty area (X) while the dependent variable is the accuracy of shooting (Y). After that, the data is processed with statistical, normality test with Liliefors test at significant level 0,05 α . The hypothesis is there are significant exercise their skills against the penalty area shot shooting accuracy. Based on t test analysis produces T_{hitung} of 4.973 and 1.753 T_{tabel} means $T_{hitung} > T_{tabel}$. It can be concluded that H_a is accepted, it concludes that there is significant influence of the penalty area vocational training shot with the accuracy of shooting at Bina SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru.*

Key Word: *Exercise Shot in the Penalty Area , Shooting*

PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN TEMBAKAN DIDAERAH PINALTI TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA SSB BINA BAKAT U-17 PEKANBARU

Muhammad Zikri Abdi, Drs. Ramadi, S.Pd, Kes, AIFO², Ni Putu Wijaya S.Pd Nita, M.Pd
Email: Zikriabdi_muhammad@yahoo.com, Ramadi@yahoo.com , nitawijayanti87@yahoo.com
No HP: 085355715811

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bahwa rata-rata kemampuan tendangan ke gawang pemain masih lemah, banyak bola yang tidak tepat sasaran ke gawang. Hal ini terlihat dari beberapa Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan maupun latihan yang diikuti, Gol yang seharusnya tercipta, tidak bisa dilakukan dengan sempurna. Tembakan yang dilakukan oleh atlet bisa ditangkap oleh kiper atau bahkan melenceng jauh dari gawang. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Bina Bakat U-17pekanbaru. sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Tehnik pengambilan data di dapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola kesasaran, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *shooting*. Sebagai variabel bebas adalah latihan keterampilan tembakan didaerah pinalti (X) sedangkan variabel terikatnya adalah akurasi *shooting* (Y). Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya terdapat pengaruh latihan keterampilan tembakan didaerah pinalti terhadap akurasi *shooting*. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,973 dan T_{tabel} 1,753 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan keterampilan tembakan didaerah pinalti terhadap akurasi *shooting* pada SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan Tembakan Didaerah Pinalti, Shooting

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, kepribadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Pembentukan kepribadian, serta sportifitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di segala bidang, salah satu yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang di gemari oleh masyarakat dan diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang tentang sistem keolahragaan Nasional. Oleh sebab itu, wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, Namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya buku-buku dan penelitian yang dilakukan para ilmuwan olahraga mengenai kepelatihan. Dan ilmu pendukung lain yang berkaitan dengan sepakbola.

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai. Kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah 1). Daya tahan (*Endurance*); 2). Kecepatan (*Speed*); 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*); 4). Kelincahan (*Agility*); 5). Kelentukan (*Fleksibility*); 6). Ketepatan (*Accuration*; 7) Keseimbangan (*Balance*); dan 8). Koordinasi (*Coordination*). (Sajoto, 1995:8). Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. salah satu yang paling penting dalam permainan sepakbola adalah *shooting*. Untuk mendapatkan hasil shooting yang baik kondisi fisik juga sangat mempengaruhi.

Pada hakekatnya bahwa setiap pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan tendangan (*shooting*) ke gawang yang baik. Di samping itu mencetak gol merupakan bahagian penting dari bermain sepak bola. Menurut Djezed (1999; 53) menyatakan bahwa: “untuk memperoleh hasil tendangan yang di inginkan sesuai dengan kebutuhan dalam bermain perlu di perhatikan letak kaki tumpu pada saat *shooting*, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan dan kekuatan. Kemampuan tendangan ke gawang merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan tendangan ke gawang merupakan salah satu kunci dalam menciptakan gol ke gawang lawan. Apabila tendangan bagus maka bola akan mudah masuk ke gawang. Sebaliknya, jika tendangan ke gawang tidak bagus maka bola akan melenceng dari gawang atau dengan mudah di tangkap penjaga gawang.

Dari hasil pengamatan peneliti pada Pemain Bina Bakat, rata-rata kemampuan tendangan ke gawang pemain masih lemah, banyak bola yang tidak tepat sasaran ke gawang, sehingga hal ini mengakibatkan prestasi pemain SSB Bina Bakat kurang

optimal. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan maupun latihan yang diikuti. Gol yang seharusnya tercipta, tidak bisa dilakukan dengan sempurna. Tembakan yang dilakukan oleh atlet bisa ditangkap oleh kiper atau bahkan melenceng jauh dari gawang. Untuk menyelesaikan permasalahan ini peneliti ingin memberikan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menendang atlet. Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menembak sesuai yang di tuliskan oleh luxbacher, (2004:114-121) yaitu tembakan dengan bola yang tidak bergerak, menembak ke arah rekan, mencetak gol melalui gawang tengah, pertandingan tembakan, melambungkan dan menembakkan bola ke gawang, tembakan dengan dua sentuhan untuk mencetak gol, tembakan di daerah penalti, permainan dengan gawang tengah dan lain-lain. Salah satu yang mau diteliti oleh peneliti hanya pada tembakan di daerah penalti.

Berdasarkan bentuk latihan diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan keterampilan tembakan didaerah pinalti terhadap Akurasi *shooting* pada SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74).

Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*

X = perlakuan

O_2 = *posttest*

Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dari tanggal 22 jul 2016 sampai tanggal 31 agustus 2016. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang SSB Bina Bakat U 17 Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan tembakan didaerah pinalti. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang pemain SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan keterampilan tembakan didaerah pinalti (X) sebagai variabel bebas, sedangkan akurasi shooting dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

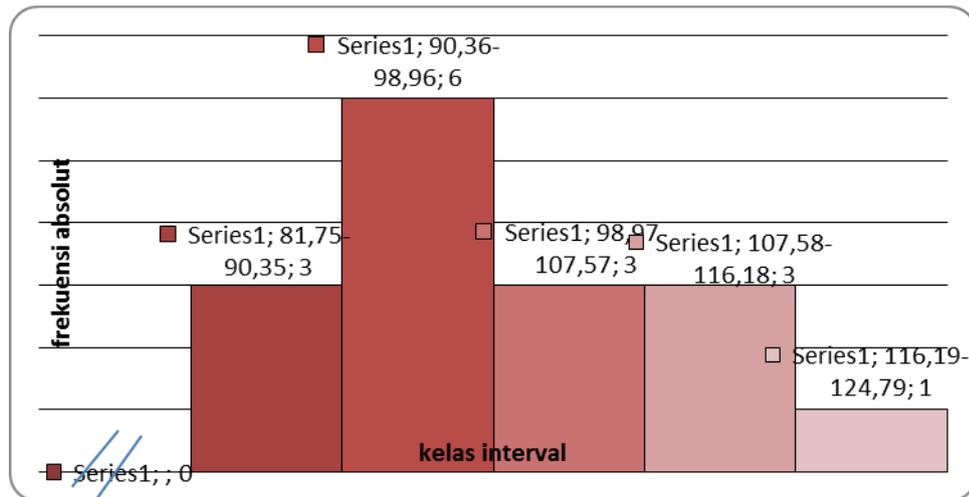
Data hasil *pree-test test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan Keterampilan menembak di daerah pinalti terhadap akurasi shooting Pada Tim SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 124,71 dan skor terendah adalah 81,75 dengan rata-rata 100 dan standar deviasi 11,73, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pre-Test Keterampilan menembak

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	81,75-90,35	3	18,75
2	90,36-98,96	6	37,5
3	98,97-107,57	3	18,75
4	107,58-116,18	3	18,75
5	116,19-124,79	1	6,25
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentangan interval 81,75-90,35, kemudian 6 orang (37,5%) dengan rentangan interval 90,36-98,96, sedangkan 3 orang (18,75%) dengan rentangan interval 98,97-107,57, selanjutnya 3 orang (18,75%) dengan rentangan interval 107,58-116,18, dan 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 116,19-124,79, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Pre Test Keterampilan Menembak

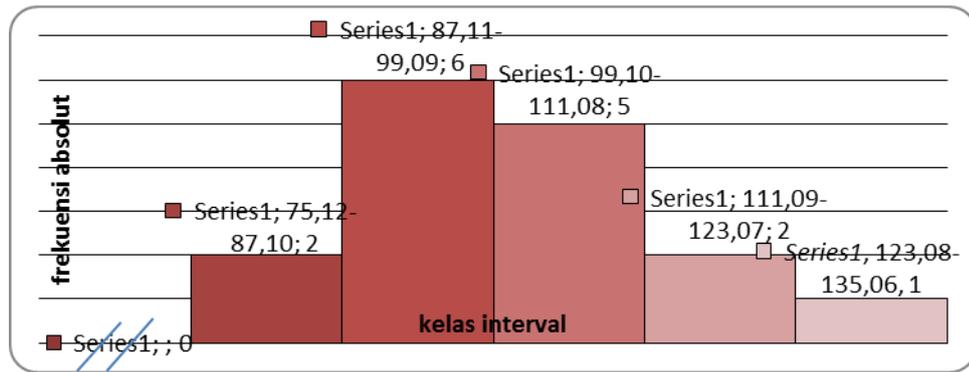
a. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan Keterampilan menembak di daerah pinalti terhadap akurasi shooting Pada Tim SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 135,03 dan terendah 75,12 dengan rata-rata 100 dan standar deviasi 14,93. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Post-Test Keterampilan menembak

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	75,12-87,10	2	12,5
2	87,11-99,09	6	37,5
3	99,10-111,08	5	31,25
4	111,09-123,07	2	12,5
5	123,08-135,06	1	6,25
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata sebanyak 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 75,12-87,10, kemudian 6 orang (37,5%) dengan rentangan interval 87,11-99,09, sedangkan 5 orang (31,25%) dengan rentangan interval 99,10-111,08, selanjutnya 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 111,09-123,07, dan 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 123,08-135,06, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 3. Histogram Post Test Keterampilan Menembak

Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan Keterampilan menembak (awal)	0.212	0.213	Normal
2	Latihan Keterampilan menembak (akhir)	0.152		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Keterampilan tembakan didaerah pinalti terhadap akurasi shooting menunjukkan angka sebesar 4,973 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1.71, hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (4,973) > t_{tabel} (1.753)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan Keterampilan tembakan didaerah pinalti terhadap akurasi shooting Pada Tim SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

PEMBAHASAN

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola cepat dan tepat ke arah sasaran, baik kepada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Pada kenyataannya berhasil atau tidak memasukkan bola ke gawang bukan hanya memerlukan kekuatan tetapi juga hasil. Cobalah untuk sering berlatih menendang bola kesasaran diawali dengan menendang bola secara lurus. Teknik menendang bagi setiap pemain sangat penting karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola itu sendiri yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik menendang yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak tercapai secara maksimal.

Untuk mendapatkan akurasi shooting yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan akurasi *shooting* adalah latihan keterampilan menembak. Latihan keterampilan menembak adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pelaksanaan keterampilan ini menggunakan tembakan di daerah penalti

Meningkat atau tidaknya akurasi *shooting* terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 16 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, terlebih dahulu dilaksanakan pretes atau tes awal kemudian proses latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Keterampilan menembak di daerah pinalti terhadap akurasi *shooting* menunjukkan angka sebesar 4,973. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.753 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,973) > t_{tabel} (1.753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan keterampilan menembak di daerah pinalti terhadap akurasi *shooting* Pada Tim SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Keterampilan menembak di daerah pinalti terhadap peningkatan akurasi shooting. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan Keterampilan menembak di daerah pinalti , maka akan semakin baik akurasi *shooting* tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil akurasi shooting, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan keterampilan menembak . Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan keterampilan menembak maka lebih meningkat pula hasil akurasi *shooting* yang diperoleh, terutama pada tim SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru yang sudah diadakan penelitian ini.

SIMPULAN

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan pretest dari 16 orang yang dijadikan sampel. Kemudian dilakukan latihan keterampilan tembakan didaerah pinalti selama 16 kali pertemuan. Dan dilanjutkan dengan postest. Berdasarkan analisis data dihasilkan t_{hitung} 4,973 > t_{tabel} 1.753 pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan

melakukan latihan keterampilan menembak, maka akurasi *shooting* dapat hasil yang lebih baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan keterampilan tembakan diderah pinalti terhadap akurasi *shooting* pada tim SSB Bin bakat U-17 Pekanbaru.

REKOMENDASI

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk malakukan latihan keterampilan menembak yang teratur untuk mendapatkan akurasi *shooting* yang baik
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan keterampilan menembak di daerah pinalti, untuk mendapatkan akurasi *shooting* yang baik terutama Pada tim SSB Bina Bakat U-17 Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*, ed ke-2, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta