

THE EFFECT OF VARIATIONS IN SHOOTING PRACTICE TOWARDS SHOOTING ACCURACY SKILLS SSB U-12 SUNGAI APIT SIAK DISTRICT

M.Kamaruddin Angga S¹, Dr. Zainur M.Pd², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³

Email: M.Kamaruddin95@gmail.com, zainurunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id.

No Hp: 085264139884,

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem in this study is "The effect of variations in shooting practice towards shooting accuracy skills SSB U-12 Sungai Apit Siak district" so that athletes can perform and play much better in the future and especially after research and find out if there is an increase in variations in shooting practice in football games to balance the opponent's game and achieve maximum results in the future. The form of this study is (using the only group of pre-test post-test design approach) with the population of football players in the SSB U-12 Sungai Apit Siak district. The sample in this study are all populations of 16 people. The sampling technique in this study uses total sampling technique (all populations). The instrument used in this study used the Shooting at the ball test, which aims to determine the effect of variations in shooting practice towards shooting accuracy skills SSB U-12 Sungai Apit Siak district. The data were then processed with statistics to test the normality using the Liliefors test at a significant level of 0.05 α . The proposed hypothesis is that the effect of variations in shooting practice towards shooting accuracy skills SSB U-12 Sungai Apit Siak district. Based on the normal test analysis, data X produces L_{count} of 0.213 and L_{table} of 0.220, which means $L_{count} < L_{table}$. While Y-variable produces L_{count} equal to 1,753 and L_{table} equals 15,096. This means $L_{count} < L_{table}$. There are averages based on the analysis of statistical data variable X 32,87 and the average variable Y is 51,50, then the data is normally distributed. There is, for example, the effect of variations in shooting practice towards shooting accuracy skills SSB U-12 Sungai Apit Siak district.*

Key Words: *Practice Shooting Variations, Shooting Accuracy Skills*

PENGARUH LATIHAN VARIASI *SHOOTING* TERHADAP KETERAMPILAN KETEPATAN *SHOOTING* SSB U-12 SUNGAI APIT KABUPATEN SIAK

M.Kamaruddin Angga S¹, Dr. Zainur M.Pd², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³

Email: M.Kamaruddinas95@gmail.com, zainurunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id.

No Hp: 085264139884,

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstarak: Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting* SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak ?” sehingga kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan dalam melakukan Keterampilan Ketepatan *Shooting* ke arah gawang dalam permainan sepak bola agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai hasil yang maksimal kedepannya. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest- posttest design*) dengan populasi pemain SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (semua populasi). Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Test Shooting at the ball*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Variasi *Shooting* terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting* pada atlet SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji *lilifours* pada taraf signifikan $0,05 \alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah apakah terdapat pengaruh latihan Variasi *Shooting* terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting* pada atlet SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak?. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan Lhitung sebesar 0,213 dan Ltabel 0,220, berarti Lhitung < Ltabel. Sedangkan variabel Y menghasilkan Lhitung sebesar 15,096 dan Ltabel sebesar 1,753. Ini berarti Lhitung < LTablel. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X 32,87 dan rata-rata variabel Y sebesar 51,50, maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting* SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak.

Kata Kunci : Latihan Variasi *Shooting*, Keterampilan Ketepatan *Shooting*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang kian hari kian meningkat dalam segala bidang yang diantaranya adalah bidang olahraga. Olahraga bukanlah hal yang asing lagi bagi masyarakat di Indonesia. Hampir seluruh masyarakat di Indonesia sudah mengenal banyak cabang olahraga, baik olahraga permainan, atletik, bela diri, senam, olahraga air, maupun olahraga rekreasi. Beberapa cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di Indonesia adalah cabang olahraga sepakbola, bola basket, bola voli, ping-pong, dan sebagainya. Kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya untuk mencapai kebugaran jasmani dan rohani saja, tetapi juga untuk mempersatukan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di luar Indonesia. Selain itu, kegiatan olahraga juga dapat membentuk kepribadian dan tingkah laku, tanggungjawab, kerjasama, toleransi, sikap disiplin, saling menghargai, dan sportifitas yang tinggi.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Menurut Cholik Mutohir (1992), olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Sedangkan tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawanya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawanya, dan apabila sama maka, permainan dinyatakan seri/draw (Sucipto, dkk. (2000:7).

Menurut Ganesha Putera (2010:6), bahwa sepakbola modern menuntut pemain untuk memiliki: (1) *skill* mumpuni, yaitu eksekusi teknik sepakbola seperti *dribbling*, *control*, *passing*, *heading*, *shooting* sempurna dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit, (2) kesadaran taktikal, yaitu kemampuan *kognitif* yang dapat bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola kompleks dan (3) fisik prima, yaitu gabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan koordinasi.

Dengan diadakannya sekolah sepak bola di Indonesia berdampak positif pada segi pembinaan usia dini dan prestasi di usia muda (remaja), namun proses pentahapan ataupun penjenjangan prestasi di kelompok usia muda tersebut sedikit terhambat, dikarenakan kurangnya kesadaran dan pengenalan olahraga ke masyarakat berujung pada rendahnya minat masyarakat pada olahraga, padatnya jam belajar disekolah formal

dan minimnya kompetisi-kompetisi di tingkat usia muda tersebut. Kompleksnya bahwa sekolah sepak bola yang ada di tanah air adalah sebuah klub/persatuan/perkumpulan sepak bola yang bertujuan untuk menampung minat dan bakat anak dalam bermain sepak bola.

Berikut adalah salah satu contoh acuan dasar pembinaan prestasi sepakbola di SSB yang mengacu kepada sistem pembinaan usia muda di Indonesia, yaitu (1) *Children's Training*, yang meliputi usia 6-14 tahun, yang terbagi atas *basic training* (U 6-8 tahun dan U 9-10 tahun) dan (2) *intermediate training* (U 11-12 tahun dan U 13-14 tahun) (Ganesha Putra, 2010:19).

Dalam permainan sepakbola, teknik merupakan salah satu pondasi seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik. Darwis (1999:9) menjelaskan bahwa teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan atas dua teknik, yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola diantaranya terdiri dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri dari lari, lompat, dan tackling. Jadi, dalam permainan sepakbola seorang pemain harus dapat menguasai teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dengan baik dan benar sehingga pemain akan mudah menguasai permainan dalam bermain sepakbola.

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai. Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah 1). Daya tahan (*endurance*); 2). Kecepatan (*speed*); 3). Daya otot (*muscular power*); 4). Kelincahan (*agility*); 5). Kelentukan (*fleksibillity*); 6). Ketepatan (*accuration*); 7). Keseimbangan (*balance*); 8). Koordinasi (*coordination*); (Sajoto, 1995:8). Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik di dalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Zidane Mudhor Al-Hadiqie, (2013 : 31-57) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting, Heading ,dribbling, Passing, Kicking, Trapping, Receiving, Control*. Inilah kemampuan fisik dan teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola.

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting* SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak”.**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan variasi *shooting*, dan variabel terikat (Y) adalah ketepatan *shooting*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan variasi *shooting* dengan menggunakan instrumen *Test Shooting at the ball*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 16 orang sampel yang merupakan Altet SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan variasi *shooting*, dan variabel terikat (Y) adalah ketepatan *shooting*.

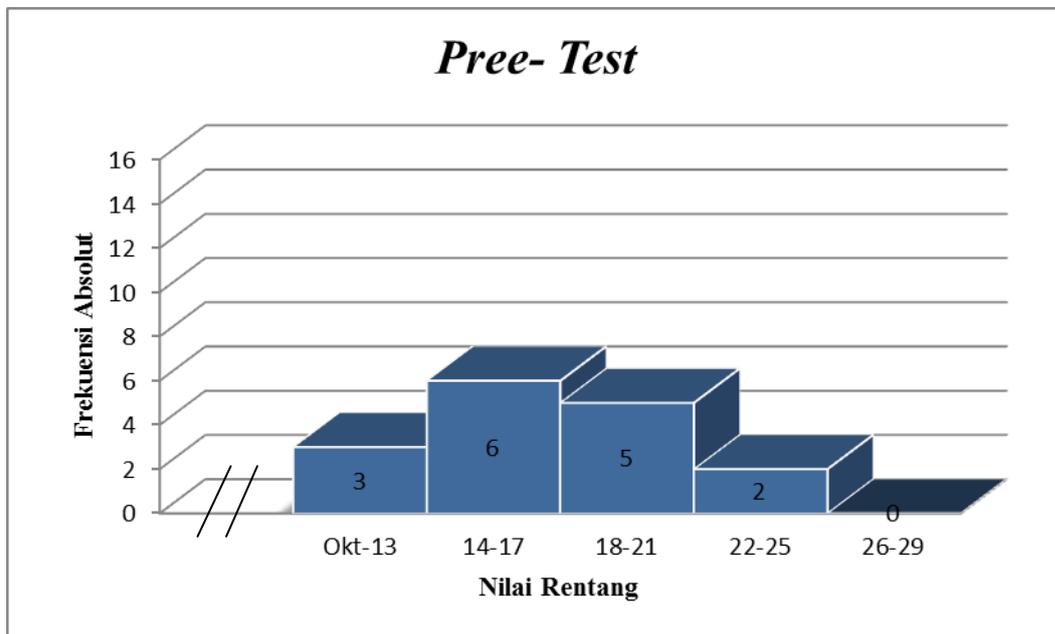
1. Data Hasil *Pree- Test Shooting at the ball*

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree- Test Shooting at the ball* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 43 skor terendah 24 dengan rata rata 32,87 standar deviasi 4,30 dan varian 18,53. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree- Test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
1	10 -13	3	3	18,75%
2	14-17	6	9	37,50%
3	18-21	5	14	31,25%
4	22-25	2	16	12,50%
5	26-29	0	16	0%
Jumlah		16		100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, sebanyak sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 10 -13 kategori kurang sekali, kemudian 6 orang (37,50%) dengan rentang interval 14-17 kategori sedang, sedangkan 5 orang (31,25%) dengan rentangan interval 18-21 kategori kurang , dan 2 orang (12,50%) dengan rentangan interval 22-25 kategori baik, dan sisanya 2 orang (12,50%) dengan rentangan interval 26-29 kategori cukup. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pree- Test Shooting at the ball

2. Data Hasil Post- TesT Shooting at the ball

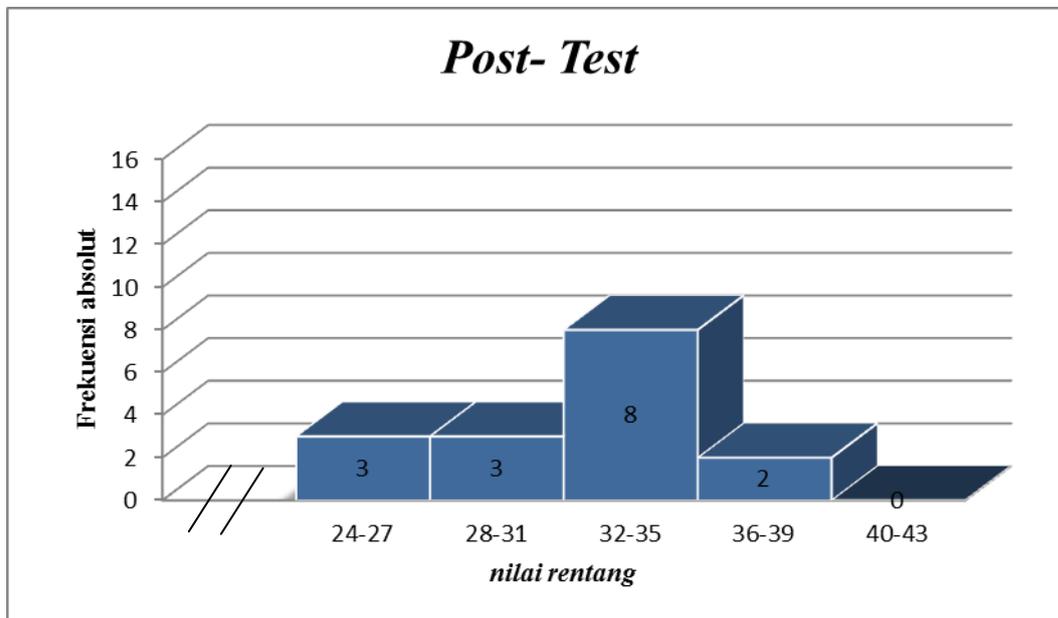
Bedasarkan analisis terhadap data *Post- Test Shooting at the ball* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi adalah 59, skor terendah adalah 41, dengan mean 51,50, standar deviasi 4,27, dan varians 18,25. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post- Test

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
1	24-27	3	3	18,75%
2	28-31	3	6	18,75%
3	32-35	8	14	50%
4	36-39	2	16	12,5%
5	40-43	0	16	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, ternyata dari sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 24-27 kategori kurang, kemudian 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 28-31 kategori sedang, sedangkan 8 orang (50%) dengan rentangan interval 32-35 kategori sedang, dan 2 orang (12,50%) dengan

rentangan interval 36-39 kategori baik. sisanya 0 orang (0%) dengan rentangan interval 40-43 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Post- Test

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu pengujian yang digunakanya itu normalitas. Uji normalitas dilakukan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap penelitiannya itu latihan Variasi *Shooting* (X) terhadap hasil Ketepatan *Shooting* (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas data dengan uji *liliefors*

NO	Variabel	Lo Max	L tabel	Keterangan
1	Latihan Variasi <i>shooting pree-test</i>	0.213	0.220	Normal
2	Latihan Variasi <i>shooting post-test</i>	0.120		Normal

Pada table diatas dapat dilihat bahwa data hasil *pree- test* variasi *Shooting* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan LoMax sebesar 0.213 dan Ltabel sebesar 0.220. Dapat disimpulkan penyebarannya data hasil *pree- test* variasi *Shooting* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil *post- test* Variasi *Shooting* menghasilkan LoMax sebesar 0.120 dan Ltabel sebesar 0.220. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post- test variasi shooting adalah berdisribusi normal*.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan Variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada Pemain SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak. 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 Variasi *shooting* terhadap Ketepatan *shoting* menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (15,096) $>$ t_{tabel} (1.753), maka dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *shooting* sebanyak 16 kali mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pada SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Statistik

Sampel	N	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Sampel	16	18,87	15,096	1,753	Signifikan

PEMBAHASAN

Salah satu teknik yang diperlukan dalam permainan sepak bola ketepatan *shooting* adalah yang baik. Ketepatan *shooting* adalah salah satu teknik permainan sepak bola yang penting untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan dengan arah dan sasaran yang sangat baik, sehingga dengan menguasai teknik ketepatan shooting yang baik maka akan akan mudah dalam mencetak gol pada pertandingan dan memenagkannya.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil ketepatan *shooting* yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan latihan Variasi *Shooting* selama 16 kali pertemuan yang dilakukan dari bulan Desember 2018 sampai April 2019, setelah itu baru diambil lagi data akhir. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 15,096 dengan T_{tabel} 1,753 maka terjadi pengaruh yang signifikan. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Variasi *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan Variasi

shooting terhadap keterampilan Ketepatan *Shooting* SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Jenis dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Dengan instrumen *Test Shooting at the ball* lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pree-test shootin at the ball* dengan rata-rata sebesar 32,87 kemudian dilakukan latihan Variasi *Shooting* selama 16 kali pertemuan pada SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 51,50. Berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 15,096 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Ketepatan *Shooting* berpengaruh dengan latihan Variasi *Shooting* yang dibutuhkan untuk medukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Variasi *Shooting* (X) terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting*(Y) pada SSB U-12 Sungai Apit Kabupaten Siak.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga sepak bola yang mampu meningkatkan penguasaan teknik shooting terhadap atlet ssb u-12 tahun.
2. Diharapkan bagi SSB Sungai Apit Kabupaten Siak agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efesien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
5. Untuk melatih *shooting* yang diperlukan pada cabang olahraga sepak bola yang memerlukan Keterampilan Ketepatan *Shooting* disarankan menggunakan latihan Variasi *Shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Mutohir, Cholik. 1992. *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Sunda Kepala Pustaka
- Putera, Ganesha. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*.