

# Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang

**Muqopa Mahardi Husni, Hendri Irawadi**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

E-mail : muqopamahardi30@gmail.com, hendriirawadi@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan seberapa besar pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Desain penelitian ini adalah “*The Two Group PreTest Post Test Desain Group*” Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dimana sampel yang diambil adalah U-17. Instrumen penelitian adalah *shooting* kegawang. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan: 1) Terdapat pengaruh yang berarti *shooting* bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam. 2) Terdapat pengaruh yang berarti *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam. 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang.

**Kata Kunci** : *Shooting* bola jalan, *shooting* bola diam, akurasi tendangan

## A. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang (Mahmuddin, Ahmad tarmizi, 2017). *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena *shooting* merupakan salah satu bagian terpenting dalam permainan sepakbola untuk memenangkan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan baik dalam keadaan bermain normal maupun dalam keadaan bola *set piece* (bola mati) seperti tendangan bebas maupun tendangan penalty. Ini sesuai dengan yang dikatakan Coerver (1985) mengatakan bahwa “setiap pemain harus mampu melakukan tembakan akurat baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam sepakbola”.

Sementara Batty (2005) mengatakan bahwa “untuk mencapai sasaran shooting yang baik seseorang pemain harus mampu memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik yang rumit dan sulit dilakukan”. Setiap pemain harus mampu melakukan *shooting* dalam keadaan apapun dengan memusatkan konsentrasi terhadap bola.

SSB Campago walaupun sudah cukup lama melakukan pembinaannya ternyata masih banyak kelemahan-kelemahan yang dilakukan para pemain yang ada kekurangannya pada kelompok usia (Usia 15 sampai 20 Tahun). Pemain pada usia ini memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan dan diorganisasikan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain. Kekuatan otot membantu mereka untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini membantu pemain untuk beraksi lebih cepat pada situasi taktis. Kelemahan yang sangat mendasar adalah pada kemampuan *Shooting*. Berdasarkan pengamatan penulis pada beberapa pertandingan sepakbola yang di ikuti SSB Campago V Koto Kampung Dalam. Ketepatan atau akurasi *shooting* baik shooting bola jalan dan *shooting* bola diam sangat lah berpengaruh berpengaruh untuk sebuah tim untuk mencetak gol ke gawang lawan dan merubah poin.

“Istilah *shooting* atau yang lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki” Joseph A.Luxbacher, (2012). Menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang bola dengan baik akan dapat bermain secara efisien (Sukarman, 2018). Menurut

Mukthar (1992) mengatakan bahwa “tembakan bola ke gawang digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang lawan atau menciptakan gol”.

Darwis (1999) mengemukakan “untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan : letak kaki, titik berat badan dan kekuatan dan follow through.” Dengan menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar, permainan sepakbola dapat berlangsung dengan baik sehingga saat pengoperan atau memindahkan bola tersebut dapat terarah dengan kesasaran yang akan dituju tanpa merugikan pihak team sendiri sehingga pihak lawan tidak bisa untuk meraih bola (Nevi herdika, 2014). Dalam teknik menendang bola seorang pemain sepakbola juga memerlukan akurasi dalam menendang, Akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan ini juga merupakan komponen-komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola, disamping unsur-unsur yang lainnya (Lukman heriyanto, 2016). Menurut suharno (2014) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan kesatuan sesuai dengan tujuan. Dengan kata lain ketepatan adalah kesesuaian yang diinginkan dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berwujud atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat (Khoi il anam, 2013).

Menurut Mukthar (1992) mengatakan bahwa “tembakan bola ke gawang digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang lawan atau menciptakan gol”. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena terjadinya gol pada sebuah pertandingan berasal dari shooting (Alqadri, Saifuddin, Abdurrahman, 2017).

Menurut Sukadiyanto (2005) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Banyak faktor yang menentukan keberhasilan pemain dalam melakukan akurasi *shooting* ke gawang. Faktor-faktor yang mempengaruhi itu bisa berasal dalam diri sendiri maupun dari luar diri pemain. Adapun faktor itu adalah kekuatan otot tungkai, kelentukan, teknik, koordinasi, keseimbangan, bagian bola yang ditendang, dan pandangan mata.

Menurut Robert Koger (2007) ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan/menggerakkan dan menendang bola. *Shooting* dalam permainan sepakbola dilakukan pada saat permainan dan menembak pada saat memasukan bola ke arah gawang.

Menurut Danny (2007) peluang *shooting* adalah : “1) Melakukan *shooting* dari menggiring, 2) Melakukan *shooting* dari operan, 3) Melakukan *shooting* dari operan kedalam, 4) Bergerak menjemput bola”. Selain *shooting* dengan bola berjalan ada juga *shooting* dengan bola diam, Prinsip menendang bola ke gawang saat bola diam akibat pelanggaran, harus betul-betul direncanakan dengan baik, karena akan mengarahkan tendangan, mata tetap terbuka, dan posisi penjaga gawang. Salah satu *shooting* bola diam penalti, dan tendangan bebas. “Tendangan penalti yaitu suatu tendangan yang dijatuhkan kepada tim yang melakukan pelanggaran dan pelanggaran tersebut dilakukan di daerah penalty sendiri pada saat bola main dalam permainan”. (PSSI,2006).

Latihan adalah sebuah persiapan diri untuk menghadapi pertandingan yang akan dilakukan oleh seorang atlet atau sebuah tim. Menurut (Harsono dalam Maidarman, 2013) “Latihan atau training adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tingkatan latihan yang kian hari kian meningkat jumlah beban latihan dan intensitas latihannya agar meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal dalam persiapan menghadapi suatu pertandingan (Wahyudi, 2016). Salah satu latihan *shooting* bola berjalan adalah dengan menggiring bola situasi ini sangat banyak di temukan pada permainan sepakbola, saat melakukan *shooting* dengan menggiring bola kita perlu mencari posisi yang enak melakukan tendangan supaya arah dan tujuan yang kita inginkan tercapai seperti meletakakan kaki tumpu, posisi tubuh dan perkenaan bola pada kaki, sikap badan, dan alat (saran dan prasarana)

Situasi *shooting* bola diam sering di temukan dalam permainan sepakbola seperti tendangan bebas, dan lain sebagainya dalam situasi bola diam sebuah permainan sepakbola. Dalam situasi ini menendang atau *shooting* bola ke gawang sangatlah mudah dikarenakan memiliki kesempatan untuk berpikir dengan waktu yang relatif cukup,

penendang mempunyai ketenangan untuk melakukan tendangan agar tendangan tepat sasaran. Keterampilan menggiring bola yang baik dan kemampuan untuk menggunakan beberapa gerakan mengecoh serta membalik sangat penting untuk menciptakan *shooting* dari suatu giringan. Keterampilan menggiring bola dan melewati lawan-lawannya dengan kecepatan yang berubah-ubah, merupakan suatu atraksi yang sangat menarik dan menggyairahkan dalam pertandingan sepakbola (Asry syam, 2008).

Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam latihan adalah: 1) intensitas, menurut Irawadi (2015) mengatakan "Intesitas latihan merupakan ukuran berat ringannya beban latihan yang dilakukan". Berat atau ringannya beban suatu latihan ditandai berapa banyak energi yang dibutuhkan dalam melakukan aktifitas. Intesitas dapat ditentukan secara kuantitatif berdasarkan prestasi maksimal individu dalam setiap latihan. Menurut Syafruddin (2012) mengatakan " Pada setiap bentuk latihan intesitas beban dapat ditentukan kecepatan dalam meter, frekuensi gerakan, berat beban, jauh lompatan, tempo permainan". (dalam cabang olahraga permainan). 2) Durasi, Menurut Suharno dalam Budiman (2012) mengatakan "Durasi adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu toatal latihan dikurangi waktu istirahat". 3) Menurut Irawadi (2015) mengatakan "Repetisi artinya gerakan yang dilakukan berulang-ulang sampai beberapa kali". 4) Recovery, Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat atau antar set atau repetisi (sukadiyanto,2011) set, Set menurut Irawadi (2015) adalah "Jumlah pengulangan latihan (repetisi) yang diselingi dengan interval istirahat". Latihan dengan metode pengulangan biasanya dilakukan dalam beberapa set. Dan 6) volume latihan menurut Irawadi (2015) mengatakan "Volume latihan adalah menyatakan lamanya dan ulangan semua beban latihan pada suatu unit latihan".

Dari beberapa pengamatan penulis lakukan dilapangan penulis menemukan permasalahan yaitu lemahnya akurasi *shooting* saat bola jalan dan *shootig* bola diam tim SSB Campago V Koto Kampung Dalam, Dan pada saat pertandingan Minangkabau Cup 2018 penulis mengamati saat bermain pada saat pertandingan. Berdasarkan uraian di atas penulis menduga kurangnya latihan akurasi *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam dalam program latihan tim SSB Campago V Koto Kampung Dalam.

## B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Desain penelitian ini adalah “*The Two Group Pre Test Post Test Desain Group*” Arikunto, (2002) . Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan ABC Kampung Dalam Kabupaten Padang-Pariaman. Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, pertemuan pertama untuk *pre test*, 14 kali pertemuan untuk pemberian perlakuan dalam bentuk latihan dan pertemuan terakhir untuk *post test*. Penelitian ini dimulai pada hari minggu tanggal 28 Juli 2019 dan selesai pada hari minggu tanggal 01 September 2019. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SSB Campago V Koto Kampung Dalam berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling. Maka yang akan dijadikan sampel adalah pada tingkat mahir/final phase (Usia 15 sampai 20tahun).

Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola kesisaran yang sudah ditentukan sebanyak 5 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Validitas tes 0,53 dan Reliabelitas tes 0,368 Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran (Afrizal,2018). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji t.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. *Pre test* kelompok dengan menggunakan *Shooting Bola Jalan*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre test* kelompok dengan menggunakan *Shooting Bola Jalan*

No	Batas Skala	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 5,66	Baik Sekali	1	20%
2	4,02 - 5,66	Baik	0	0%
3	2,38 - 4,02	Sedang	2	40%
4	0,74 - 2,38	Kurang	2	40%
5	< 0,74	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			5	100%

Dari 5 sampel, didapat 1 orang (20%) memiliki *shooting* bola jalan baik sekali, 2 orang (40%) memiliki *shooting* bola jalan sedang, dan 2 orang (40%) memiliki *shooting* bola jalan kurang.

## 2. *Pre test* kelompok dengan menggunakan *shooting* bola diam

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre test* kelompok dengan menggunakan *Shooting* Bola Diam

No	Batas Skala	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 5,88	Baik Sekali	0	0%
2	4,09 - 5,88	Baik	2	40%
3	2,30 - 4,09	Sedang	1	20%
4	0,51 - 2,30	Kurang	2	40%
5	< 0,51	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			5	100%

Dari 5 sampel, didapat 2 orang (40%) memiliki *shooting* bola diam baik, 1 orang (20%) memiliki *shooting* bola diam sedang, dan 2 orang (40%) memiliki *shooting* bola diam kurang.

## 3. *Post test* kelompok dengan menggunakan *shooting* bola jalan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post test* kelompok dengan menggunakan *Shooting* Bola Jalan

No	Batas Skala	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 9,08	Baik Sekali	0	0%
2	7,16 - 9,08	Baik	1	20%
3	5,24 - 7,16	Sedang	2	40%
4	3,32 - 5,24	Kurang	2	40%
5	< 3,32	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			5	100%

Dari 5 sampel, didapat 1 orang (20%) memiliki *shooting* bola jalan baik, 2 orang (40%) memiliki *shooting* bola jalan sedang, dan 2 orang (40%) memiliki *shooting* bola jalan kurang.

## 4. *Post test* kelompok dengan menggunakan *shooting* bola diam.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post test* kelompok dengan menggunakan *Shooting* Bola Diam

No	Batas Skala	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 9,88	Baik Sekali	1	20%
2	8,09 - 9,88	Baik	0	0%
3	6,30 - 8,09	Sedang	3	60%
4	4,51 - 6,30	Kurang	1	20%
5	< 4,51	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			5	100%

Dari 5 sampel, didapat 1 orang (20%) memiliki *shooting* bola diam baik sekali, 3 orang (60%) memiliki *shooting* bola diam sedang, dan 1 orang (20%) memiliki *shooting* bola diam kurang.

#### **D. PEMBAHASAN**

##### **1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan shooting bola jalan dan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam**

Pada hasil *post-test* latihan *shooting* bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam terbukti secara signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam dapat diterima kebenarannya. Dapat dilihat bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan *shooting* bola jalan.

Latihan *shooting* bola jalan merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pemain saat melakukan tendangan ke gawang. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan pola-pola latihan yang telah ditetapkan. Saat melakukan latihan *shooting* bola jalan pemain diberikan kesempatan 6 kali percobaan *shooting* secara berulang-ulang dengan pola latihan yang telah ditentukan, apabila pemain tersebut telah melakukan sebanyak yang telah ditetapkan maka diganti dengan pemain selanjutnya. Apabila latihan *shooting* bola jalan dilakukan terus menerus maka akan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menjadi lebih baik. Kelebihan latihan *shooting* bola jalan juga dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang. Namun terdapat juga kekurangan dalam pelaksanaan penelitian latihan *shooting* bola jalan yaitu pemain mudah merasa bosan saat melakukan latihan karena target yang dituju monoton dengan suatu arah. Terlepas dari sisi positif dan negatif latihan *shooting* bola jalan dapat kita lihat bahwa hasil dari penelitian ini disimpulkan terdapat kemampuan akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam.

Untuk menghasilkan kemampuan akurasi *shooting* yang baik dibutuhkan bentuk-bentuk latihan agar tujuan tersebut bisa terlaksana dengan baik. Salah satu bentuk latihan yaitu latihan *shooting* bola jalan. Dengan adanya bentuk latihan ini maka



sangat dianjurkan kepada pemain untuk meningkatkan akurasi shooting, agar mampu menguasai kemampuan *shooting* dengan maksimal.

## **2. Terdapat pengaruh latihan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam**

Pada hasil post-test latihan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam terbukti secara signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam dapat diterima kebenarannya. Dapat bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan *shooting* bola diam.

Latihan *shooting* bola diam merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan akurasi pemain saat melakukan tendangan ke gawang. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan pola-pola latihan yang telah ditetapkan. Latihan *shooting* bola diam adalah latihan seseorang yang memiliki ketenangan untuk menendang agar arah dan tujuan bisa tercapai, bola tidak perlu disepak dengan keras agar akurasi tendangan sesuai dengan arah dan tujuan yang kita inginkan. Saat melakukan pemain diberikan kesempatan 6 kali percobaan secara berulang-ulang dengan pola latihan yang telah ada, apabila pemain telah melakukan sebanyak yang telah ditetapkan maka diganti dengan pemain selanjutnya. Kelebihan dari latihan shooting bola diam selain dapat meningkatkan kemampuan shooting bola diam juga dapat meningkatkan konsentrasi pemain. Selain itu juga terdapat kekurangan pada latihan ini yaitu saat pelaksanaan pemain merasa jenuh atau bosan. Guna diberikan latihan *shooting* bola diam yaitu untuk meningkatkan kemampuan akurasi tendangan ke gawang.

Untuk menghasilkan kemampuan akurasi yang lebih baik dibutuhkan bentuk-bentuk latihan agar tujuan tersebut bisa terlaksana dengan baik. Salah satu bentuk latihan yaitu latihan *shooting* bola diam. Dengan adanya bentuk latihan ini maka sangat dianjurkan kepada pemain untuk meningkatkan akurasi tendangan ke gawang, agar mampu menguasai kemampuan *shooting* ke gawang secara maksimal.

### **3. Tidak terdapat pengaruh latihan shooting bola jalan dan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam**

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam.

Untuk memiliki kemampuan yang baik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkeeseimbangan sesuai dengan olahraganya. Untuk menentukan tingkat ketepatan operan panjang dalam sepakbola, kekuatan otot tungkai bukan merupakan unsur yang perlu mendapat prioritas utama. Hal ini dikarenakan masalah ketepatan cenderung berhubungan dengan masalah psikologis dan bukan masalah fisiologis (I Putu Panca Adi, 2007). Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi mahasiswa. Jadi, dengan melakukan latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam akan meningkatkan akurasi tendangan ke gawang.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semangkin sering kita melakukan metode latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam, maka akan semangkin baik untuk mempengaruhi kemampuan akurasi tendangan seseorang, apalagi pada saat memanfaatkan situasi untuk menedang ke gawang agar bisa mencetak goal saat penyerangan. Tidak terlepas dengan hasil diperoleh agar lebih baik lagi hasil penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti kehadiran dalam latihan dan keseriusan dalam melakukan latihan yang diberi dan sebagainya. Karena masing-masing faktor tersebut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram. Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang.

## E. KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Latihan *shooting* bola jalan berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam. Dijelaskan dengan data  $t_{hitung}$  sebesar 9,49 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,02 ( $t_{hitung} = 9,49 > t_{tabel} = 2,02$ ), 3) Latihan *shooting* bola diam secara signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam. Dijelaskan dengan data diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,30 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,02 ( $t_{hitung} = 7,30 > t_{tabel} = 2,02$ ), 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara Latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Campago U-17 V Koto Kampung Dalam.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afrizal. 2018. *Pengembangan Instrumen Test Keterampilan Teknik Sepakbola Untuk Pemain U-17 Kota Padang*. Padang : FIK UNP.
- Alqadri, Saifuddin, Abdurrahman. 2017. *Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Pada Siswa SMA Negeri 1 Rundeng Koto Subulussalam Tahun 2016)*. Vol 3, No 3, Hal 225-233, Agustus 2017.
- Anam, Il Khoir. 2013. *Penegembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Vol 3, No 2, Hal 79-88 Desember 2013. ISSN : 2088-6802.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Batty, Eric C. 2005. *Latihan Metode Baru Sepakbola Penyerangan*. Bandung : Pionir Jaya.
- Coever. 1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola Padang*. Padang : FIK Padang.
- Hardika, Nevi. 2014. *Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Studi Eksoerimen Pendekatan Bermain Pada Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 STKIP PGRI Pontianak)*. Vol 3, No 1, Juni 2014.

- Heiyanto, Lukman. 2016. *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting By Using Instep Of The Mini Football Exsracurricular Participants SMPN 2 Depok 2016*. Vol 5, No 12.
- I Putu Panca Adi. 2007. *Hubungan Antara Koordinasi Gerak Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Operan Panjang Dalam Permainan Sepakbola*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 1(1), 53-61.
- Irawadi, Hendri. 2015. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran Padang*. FIK UNP Malang
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Amerika Serikat: Johan Ellinger, Pelatihan Utama Timnas Remaja Amerika Serikat.
- Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepakbola*. Jakarta : Rajawali Press.
- Maidarman. 2013. *Ilmu Melati Dasar*. Padang. FIK UNP.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan..
- Muhamaddin, Ahmad Tarmizi. 2017. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribbling Dengan Latihan Shooting After Centering Pass Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama*. Vol 1, No 1, Hal 17-22. ISSN : 2579-7093.
- Rustendi, Edi. 2013. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Sisw Kelas VII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012*. Vol 1, No 1, Hal 75-78, Juli 2014.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Suharno, HP. 2010. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukarman. 2018. *Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pada Permainan Sepakbola Persila Bima*. Vol, 4, No 1, Aprril 2018. ISSN : 2442-9511.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syam, Asry. 2008. *Peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola melalui metode modeling*. Vol 5, No 1, Maret 2008. ISSN : 1693-9034.

Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84. Tim Sepakbola. 2010. *Buku Ajaran Sepakbola*. Padang : FIK UNP.

Wahyudi. 2016. *Pengaruh latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando terhadap peningkatan prestasi shooting SSB Indosesia Muda Kota Malang*. Vol 26, No 2, Hal 244-256. ISSN : 0853-5043.