

**PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SSB BALAI BARU U-15  
KOTA PADANG**

Gusri Maulana<sup>1</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang.

E-mail: shekoembang@yahoo.com<sup>1</sup>, romairawan@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan shooting pemain SSB Balai Baru Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperiment*). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB balai baru kota padang pada bulan Oktober 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ssb balai baru kota padang yang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *matching ordinal pairing*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik keterampilan *shooting* sepakbola. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Latihan metode bentuk bermain dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang. Latihan metode bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepakbola metode bentuk bermain dengan latihan sepakbola metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

**Kata Kunci: bentuk bermain; bentuk latihan; shooting.**

**PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang (Matondang, Ahmad tarmizi, 2017). Menurut Ridl (2018) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh para pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Busyairi dan Ray (2019) Sepak bola merupakan permainan olahraga yang emprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO<sub>2</sub>max yang tinggi. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang arus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan

seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO<sub>2</sub>max.

Menurut Putra (2014) Sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalty, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

Menurut (Zalfendi, 2012) Sepakbola adalah "permainan dilakukan oleh dua regu, masing regu terdiri dari 11 orang, seseorang diantaranya adalah penjaga gawang". Sedangkan menurut (Mellius Ma'u dan J. Santoso, 2014) "Permainan terdiri dari 11 orang termasuk penjaga gawang dan masing-masing tim menjebol gawang lawan".

Dalam permainan sepakbola terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain. Menurut (Syafuruddin, 2011) "pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)".

Menurut (Wibawa, 2017) "Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting ke arah target secara tepat".

Menurut (Yulifri, 2010) "menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara". Sedangkan

Menurut (Mielke, 2007) “tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

(Yulifri, 2010) mengemukakan tujuan dari menendang bola adalah: 1) Untuk memberikan bola kepada teman (sebagai salah satu bentuk kerjasama dalam memberikan umpan atau membagi bola). 2) Memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak skor atau gol). 3) Untuk menghidupkan bola setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan ke gawang dan sebagainya. (salah satu bentuk aturan baku sebuah permainan). 4) Untuk melakukan *clearing* untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri. (Upaya mempertahankan daerah dari serangan lawan).

Menurut (Luxbacher, 2001) mengemukakan pelaksanaan *shooting* sebagai berikut: 1. Persiapan yaitu: a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, c) Tekukkanlutut kaki tersebut, d) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, e) Tarik kaki yang akan shooting ke belakang, f) Luruskan kaki tersebut, g) Kepala tidak bergerak, h) Fokuskan perhatian pada bola. 2. Pelaksanaan, yaitu: a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target, b) Tubuh di atas bola, c) Sentakkan kaki yang akan shooting sehingga lurus, d) Jaga agar kaki tetap kuat, e) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*. 3. Sikap akhir yaitu: a) Daya gerak ke depan melalui poin kontak, b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang *shooting*, c) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan”.

Menurut (Istofian, Robi Syuhada, and Fahrial Amiq, 2016) “Melatih teknik shooting tidak dapat dilakukan dengan singkat dan mudah, diperlukan kegigihan yang luar biasa untuk melatih shooting. “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan shooting ke arah gawang”

Menurut (Artono, Arcon, and Eka Supriatna, 2013) “Bermain merupakan salah satu bentuk kegiatan di dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu bermain dalam usaha

pendidikan mempunyai tuga dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani”.

Sedangkan menurut (Tim Mata Kuliah Sepakbola, 2010) “Metode bentuk bermain digunakan dalam usaha mencapai tujuan melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks yang dapat mencerminkan terjadinya suatu permainan atau pertarungan di antara dua regu yakni regu menyerang dan regu bertahan”.

Menurut (Luxbacher, 2011) “Metode bentuk bermain adalah serangkaian situasi berubah secara konstan, masing-masing berlangsung hanya sekejap sebelum bercampur dengan situasi berikutnya”.

Menurut (Tim Mata Kuliah Sepakbola, 2010) fungsi dan kegunaan metode bentuk bermain adalah “agar anak didik (atlet) dapat bermain adalah agar anak didik (atlet) dapat bermain sesuai dengan situasi-situasi serta keterampilan-keterampilan dalam melakukan teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam bermain”. Sedangkan menurut (Widyarso, 2007) Fungsi dan kegunaan adalah “menciptakan pemahaman yang lebih baik terhadap gerak anggota tubuh (membungkuk, meregang, berguling, dan berputar), dan pemahaman arah (kaki kiri, kaki kanan), dan mengembangkan seluruh bagian tubuh pemain: kaki, badan, tangan, lengan, dan otak”.

Menurut (Muchtar, 1992), metode bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. Pada umumnya situasi-situasi tersebut melibatkan beberapa orang pemain, selanjutnya kita sebut dengan kelompok kecil.

Metode bentuk latihan adalah cara atau kegiatan yang terencana terhadap suatu proses latihan untuk mencapai suatu tujuan latihan. Tujuan latihan bias bersifat umum dan bersifat khusus. Bila dilihat dari waktu latihan, maka tujuan latihan dapat dibedakan atas tujuan jangka panjang, menengah dan jangka pendek. Ini berarti, latihan diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Teknik metode latihan yang diberikan, pelatih mempunyai dampak yang besar terhadap prestasi pemain sepakbola. Banyak cara atau metode yang dapat dilakukan

pelatih dalam memberikan materi latihannya. Diantaranya dengan memberikan latihan melalui metode bentuk bermain dan bentuk latihan.

Metode Bentuk Bermain adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian mempraktikkannya dalam proses permainan. Berbagai pemberian bentuk metode bermain dapat membiasakan pemain untuk melakukan *shooting*. Bentuk bermain sering dilakukan dalam *small side game* atau permainan dalam lapangan kecil.

Metode Bentuk Latihan adalah metode yang mengajarkan suatu kemampuan gerak sebagai suatu unit yang utuh dan tidak dipecah-pecah dalam beberapa bagian. Metode yang biasa dilakukan oleh seorang pemain. Bentuk latihan memungkinkan pemain latihan sendiri-sendiri secara bergantian.

Sepakbola di Padang dan sekitarnya bergairah kembali setelah tahun 1950 di bawah payung PSSI. Sekolah Sepakbola (SSB) saat ini sudah banyak dimana-mana, PSSI sebagai induk organisasi olahraga sepakbola tiap tahunnya selalu mengadakan kompetisi untuk usia-usia dini. Sepakbola di Padang merupakan cabang olahraga yang populer. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang melakukan pembinaan secara terartur, salah satunya klub SSB Balai Baru Padang. Klub SSB Balai Baru berdiri pada tahun 1994. Pendiri SSB Balai Baru adalah H.Muslim,K. Pelatih pertama adalah H.Muslim,K dan Irman, tempat latihan SSB Balai Baru di lapangan sepakbola Balai Baru.

Dalam rentang waktu yang cukup panjang di dunia persepakbolaan amatir di daerah-daerah maupun kota di Sumatera Barat, SSB Balai Baru sudah meraih banyak prestasi diantaranya Juara 1 Brandon Cup Fest U-11 Se-Sumbar Tahun 2015, Juara 2 Brandon Cup Fest U-13 Se-Sumbar Tahun 2015, Juara 2 Festival Sepakbola U-12 Batung Taba Se-kota Padang Tahun 2015, Juara 1 Festival Sepakbola U-11 Piala Ketum PSP Padang Tahun 2013, Juara 3 YAMAHA 2013, Juara 2 Muspan Cup U-14 dan Juara 3 Balai Baru Cup U-14. dan sejak tahun 2016 prestasi SSB Balai Baru tidak lagi seperti yang diharapkan, terhitung sebanyak 5 kali pertandingan terakhir dalam mengikuti kejuaraan pada tahun ini SSB Balai Baru mengalami 3 kali kalah dengan PRM 3-0, RIVAN 2-0, PRM 3-0, dan laga uji coba 2 kali Balai Baru mengalami kekalahan, SMA N 5 1-0 dan SMP N 4 2-1.(sumber : Roni Luis, SE , pelatih SSB Balai Baru).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan hari Jum'at tanggal 1 Desember 2017 kepada pemain U-15 SSB Balai Baru Padang di Lapangan SSB Balai Baru. Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan, masih banyaknya pemain yang belum menguasai teknik *shootingsaat* diberikan satu program latihan dengan *small side game* 40m x 40m, 6 lawan 6 dan dilanjutkan game, sebelas lawan sebelas.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Menurut Sugiyono, 2011:60) Tujuannya adalah “Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (independent variables and independent variables)”. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: 1) Kelompok pertama adalah kelompok yang diberi latihan sepakbola metode bentuk bermain. 2) Kelompok kedua yang diberi latihan sepakbola metode bentuk latihan. Pemilihan sampel dilakukan secara matching ordinal pairing. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan pemain SSB Balai Baru Padang. Seluruh pemain yang berjumlah 105 orang. Berdasarkan populasi di atas yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru yang berusia 15 tahun sebanyak 18 orang yang mana penarikan sampel dilakukan dengan teknik *ordinal pairing*. Penelitian dilakukan di Lapangan Sepakbola Balai Baru Padang sedangkan waktu penelitian dilakukan dari tanggal 3 Oktober 2018 sampai 14 Oktober 2018. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t *dependent* sampel.

**Pengujian Hipotesis**

**1. Latihan Metode Bentuk Bermain Memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola**

Tabel 1 Rangkuman Pengujian Hipotesis Pertama

Variabel		N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kelompok Latihan metode bentuk bermain	<i>Pre Test</i>	9	2,73	1,86	Signifikan
	<i>Post Test</i>				

Dari pengujian hipotesis yang pertama, diketahui bahwa Hipotesis yang diajukan (Ha) dapat diterima. Dengan rerata hitung = 59,67 (pre test), dan 62,56 (post test) telah terjadi peningkatan secara nyata pada keterampilan shooting sepakbola dimana thitung

2,73 > ttabel 1,86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan latihan metode bentuk bermain pada latihan sepakbola, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting sepakbola.

**2. Latihan Metode Bentuk Latihan Memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola**

Tabel 2 Rangkuman Pengujian Hipotesis Kedua

Variabel	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kelompok Latihan Metode Bentuk Latihan	9	5,63	1,86	Signifikan

Dari pengujian hipotesis yang kedua, diketahui bahwa Hipotesis yang diajukan (Ha) dapat diterima. Dengan rerata hitung = 59,28 (pre test), dan 62,94 (post test) telah terjadi peningkatan secara nyata pada keterampilan shooting sepakbola dimana thitung 5,63 > ttabel 1,86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan metode bentuk latihan pada latihan sepakbola, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting sepakbola

**3. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bentuk Bermain Dan Latihan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola**

Table 3 Hasil Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga

	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
<i>Pos Test</i> Latihan Metode Bentuk Bermain	9	0,33	1,86	Tidak Signifikan
<i>Pos Test</i> Latihan Metode Bentuk Latihan				

Dari pengujian hipotesis yang ketiga, diketahui bahwa Hipotesis yang diajukan (Ha) dapat ditolak. Dimana tidak terdapat perbedaan dari hasil post test antara kelompok latihan sepakbola metode bentuk bermain dan latihan sepakbola metode bentuk latihan thitung 0,33 < ttabel 1,86.

**HASIL**

**1. Analisis Deskriptif Tes Awal Keterampilan Shooting Kelompok Metode Bentuk Bermain**

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh latihan metode bentuk bermain terhadap keterampilan shooting pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang yang menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 67,50 dan skor terendah adalah 55,50 dengan rata-rata 59.67 dan standar deviasi 3,72, kemudian berdasarkan analisis data tes akhir, menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi

65,60 dan skor terendah adalah 60,00 dengan rata-rata 62,56 dan standar deviasi 1,63 untuk lebih jelasnya dapat dibuktikan distribsi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre Test) dan Data Tes Akhir (Post Test) Keterampilan Shooting

No	Kelas Interval	Pre test		Post test		Kriteria
		Fa	Fr	Fa	fr	
1	>61	3	33,33%	8	88,88%	Baik
2	53 – 60	6	66,66%	1	11,11%	Cukup
3	46 – 52	0	0%	0	0%	Sedang
4	37– 45	0	0%	0	0%	Kurang
5	≤36	0	0%	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		9	100%			

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, hasil data awal (pre test) keterampilan shooting, dari 9 orang sampel, 3 orang sampel (33,33%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai >61, berada pada kategori baik, kemudian sebanyak 6 orang sampel (66,66%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai 53-60, berada pada kategori cukup. Kemudian hasil data akhir (post test) keterampilan shooting, dari 9 orang sampel, 8 orang sampel (88,88%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai >61, berada pada kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai 53-60, berada pada kategori cukup.

**2. Analisis Deskriptif Tes Awal Keterampilan Shooting Kelompok Metode Bentuk Latihan**

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh latihan metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang yang menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 63,50 dan skor terendah adalah 55,50 dengan rata-rata 59.28 dan standar deviasi 2,73, kemudian berdasarkan analisis data tes akhir, menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 67,50 dan skor terendah adalah 57,50 dengan rata-rata 62,94 dan standar deviasi 3,17 untuk lebih jelasnya dapat dibuktikan distribsi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre Test) dan Data Tes Akhir (Post Test) Keterampilan Shooting

No	Kelas Interval	Pre test		Post test		Kriteria
		Fa	Fr	Fa	fr	
1	>61	2	22,22%	7	77,77%	Baik
2	53 – 60	7	77,77%	2	22,22%	Cukup
3	46 – 52	0	0%	0	0%	Sedang
4	37– 45	0	0%	0	0%	Kurang
5	≤36	0	0%	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		9	100%			

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, hasil data awal (pre test) keterampilan shooting, dari 9 orang sampel, 2 orang sampel (22,22%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai >61, berada pada kategori baik, kemudian sebanyak 7 orang sampel (77,77%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai 53-60, berada pada kategori cukup. Kemudian hasil data akhir (post test) keterampilan shooting, dari 9 orang sampel, 7 orang sampel (77,77%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai >61, berada pada kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (22,22%) memiliki hasil keterampilan shooting dengan rentangan nilai 53-60, berada pada kategori cukup.

## PEMBAHASAN

### 1. Terdapat pengaruh latihan sepakbola metode bentuk bermain terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola balai baru kota padang

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sepakbola metode bentuk bermain terhadap keterampilan shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Kota Padang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkata rata-rata keterampilan dalam melakukan shooting dengan tes keterampilan shooting dengan tes awal 59,67 meningkat menjadi 62,56 (meningkat 2,89). berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode bentuk bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh thitung =2,73 sedangkan ttabel = 1,89 dengan taraf signifikan = 0.05 dan n = 9 maka thitung > ttabel (2,75 > 1,89). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dengan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kemampuan keterampilan shooting. Hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi setiap pelatih menjadi suatu acuan untuk membuat metode latihan shooting. Dengan metode bentuk bermain dalam latihan shooting membuat seluruh atlet langsung merasakan suasana yang sebenarnya ketika saat bertanding, sehingga keadaan ini membuat atlet lebih terbiasa dan akan mudah meningkatkan keterampilannya saat pertandingan sebenarnya.

Metode bentuk bermain dalam latihan shooting ini sangat menguntungkan karena saat melakukan latihan atlet tidak merasakan kebosanan dan atlet juga langsung merasakan situasi yang sebenarnya saat bertanding. Metode bentuk bermain dilakukan dengan cara membagi atlet menjadi dua tim, dan mereka bermain dengan tujuan melakukan shooting kearah gawang lawan, dengan itu atlet akan merasa lebih senang melakukan latihan dan tujuan latihan tercapai dengan mudah.

## **2. Terdapat Pengaruh Latihan Sepakbola Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Kota Padang**

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sepakbola metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Kota Padang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkata rata-rata keterampilan dalam melakukan shooting dengan tes keterampilan shooting dengan tes awal 59,28 meningkat menjadi 62,94 (meningkat 3,67). berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh thitung =5,63 sedangkan ttabel = 1,89 dengan taraf signifikan = 0.05 dan n = 9 maka thitung > ttabel (5,63 > 1,89). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Melihat dari hasil penelitian ini bahwa adanya peningkatan dari metode latihan terhadap keterampilan shooting. Merujuk dari hasil penelitian ini maka dapat menjadi rujukan bagi seorang pelatih untuk membuat suatu program latihan shooting. Metode latihan merupakan metode yang terfokus dalam satu bentuk latihan, sehingga atlet dapat lebih fokus dalam melaksanakan latihan tanpa terbagi-bagi dengan latihan lain. Metode latihan ini dilaksanakan dengan cara atlet melakukan shooting bergantian kearah gawang,

sehingga dengan ini atlet terbiasa melakukan shooting ke gawang dan juga dapat meningkatkan akurasi shooting sorang atlet.

Metode latihan menuntut pelatih untuk memiliki kreativitas dalam merangkai bentuk latihan sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh bagi setiap atletnya, semangkin banyak bentuk latihan dalam metode latihan shooting maka semangkin meningkat keterampilan shooting atlet yang dilatih. Pelatih juga harus bisa menyusun bentuk latihan dalam metode latihan shooting dari tingkatan yang mudah hingga pada tingkatan yang sulit, selain menghindari rasa bosan pada atlet, hal ini juga untuk terus meningkatkan keterampilan atlet yang dilatih, sehingga tujuan latihan mudah tercapai.

### **3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Sepakbola Metode Bentuk Bermain dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Kota Padang**

Penelitian ini melihat perbedaan pengaruh latihan sepakbola metode bentuk bermain dan metode latihan terhadap keterampilan shooting dari dua kelompok yang seimbang. Masing-masing kelompok sampel terdiri dari 9 orang dan diberi bentuk latihan yang berbeda, pada kelompok pertama diberi latihan shooting metode bentuk bermain dan pada kelompok kedua diberi latihan shooting metode bentuk latihan. perlakuan ini dilakukan bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh Latihan Sepakbola Metode Bentuk Bermain dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Shooting.

Berdasarkan hasil penelitian yakni tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberikan gula aren dengan kelompok yang tidak diberikan gula aren. Dari pengujian hipotesis yang ketiga, diketahui bahwa Hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat ditolak. Dimana tidak terdapat perbedaan dari hasil post test antara kelompok latihan sepakbola metode bentuk bermain dan latihan sepakbola metode bentuk latihan thitung  $0,33 < t_{tabel} 1,86$ . Kesimpulannya, tidak terdapat perbedaan perbedaan pengaruh yang signifikan latihan sepakbola metode bentuk bermain dan metode latihan terhadap keterampilan shooting pada pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru U-15.

Secara garis besar ada dua faktor yang mempengaruhi sehingga hasil pengujian hipotesis tiga ditolak, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. "Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet dengan segala potensinya,

kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri meliputi pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan sebagainya (Syafuruddin, 2011).”

Berdasarkan pendapat diatas dapat dilihat dari faktor internal, 1) masih kurang motivasi pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru untuk ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian dapat dilihat dari kehadiran mahasiswa yang datang, dan 2) kurangnya keseriusan pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru dalam pelaksanaan penelitian sehingga latihan tidak berjalan maksimal. Sedangkan kalau dilihat dari faktor eksternal, 1) masih minimnya pengetahuan peneliti dalam memberikan latihan, 2) kurangnya sarana dan prasarana dalam melakukan latihan sehingga menghambat proses latihan.

Dari ke dua faktor yang telah dijelaskan di atas itulah beberapa faktor yang menjadi penghambat tidak terdapatnya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan metode bentuk bermain dengan kelompok latihan metode bentuk latihan dalam penelitian Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Sekolah Sepakbola Balai Baru U-15.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Latihan metode bentuk bermain dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 2,73 > t_{tabel} = 1,86$ . 2) Latihan metode bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 5,63 > t_{tabel} = 1,86$ . 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepakbola metode bentuk bermain dengan latihan sepakbola metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 0,33 < t_{tabel} = 1,86$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Artono, Arcon, and Eka Supriatna. "Pengaruh Metode Bermain terhadap Kemampuan Shooting Bola Diam ke Gawang Permainan Sepak Bola." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 2.7 (2013).
- Busyairi, Badruzzaman & Ray Hamidie Ronald Daniel, 2018 PERBANDINGAN METODE INTERVAL TRAINING DAN CONTINUOUS RUN TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*
- Djezed dan Darwis. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Istofian, Robi Syuhada, and Fahrial Amiq. "Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 1.1 (2016).
- Luxbacher, Joseph. 2001. *Sepakbola*
- Matondang, Mahmuddin, and Ahmad Tarmizi. "PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING AFTER DRIBBLE DENGAN LATIHAN SHOOTING AFTER CENTERING PASS TERHADAP HASIL SHOOTING PADA PEMAIN SEPAKBOLA SEJATI PRATAMA." *JURNAL PRESTASI* 1.1.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Putra, Anggoro Hastomo. 2014. MINI FOOTBALL SQUARE DI KOTA PONTIANAK. *Jurnal online mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*
- Ridl, Azi Faiz, 2018 PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KEMAMPUAN PASSING-STOPPING PERMAINAN SEPAKBOLA. *Motion*, Volume IX, No.2, September 2018
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP press.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang : Sukabina
- Wibawa, Hidayat Nur. "Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Playen Gunungkidul." *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 6.2 (2017).
- Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.