Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA) **E-ISSN 2548-8996**
Volume 8, No. 01, 01 Februari 2024

https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jesa

PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN SASARAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PERMAINAN SEPAK BOLA

Zaenal Arifin*[1], Subarna[2]
PJKR FKIP Universitas Sebelas April[1,2]

Info Artikel

Article history:

Received Feb 28, 2023
Revised Oct 20, 2023
Accepted Jan 26, 2024

Kata Kunci:

Ketepatan
Shooting
Sepak Bola

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi belum maksimalnya ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada mahasiswa PJKR FKIP Universitas Sebelas April angkatan 2022 kelas B. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan menggunakan "*one group pre test-post test design"*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes sepak sasaran dengan jarak 15m. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa PJKR FKIP Universitas Sebelas April angkatan 2022 kelas B yang berjumlah 46 orang. Dari hasil perhitungan uji hipotesis didapat data hasil penelitian bahwa hasil uji hipotesis nilai t_{hitung} (21,78) > t_{tabel} (1,679), maka hipotesis H_o ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan sasaran dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola. Adapun peningkatan sebesar 34,3%. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Copyright © 2024 Universitas Sebelas April.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Zaenal Arifin,
PJKR FKIP,
Universitas Sebelas April,
Jalan Angkrek Situ No. 19 Sumedang.
Email: zaenal_fkip@unsap.ac.id

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Wahyudi, A.N. 2020 : 3). Akurasi tembakan ke gawang lawan sangat dibutuhkan untuk menciptakan sebuah gol kemenangan suatu tim dari sebuah peluang yang tercipta. Tim yang produktif mampu memenangi setiap pertandingan, hal ini tergantung seberapa bagus tingkat kemampuan *finishing* seorang pemain melakukan tendangan ke gawang lawan *shooting on target* sehingga menciptakan gol kemenangan bagi timnya. Sejalan dengan pendapat Khoiril A. dan Suharjana (2015) menyatakan bahwa "Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Penguasaan teknik dasar *shooting* menjadi kunci keberhasilan sebuah tim untuk menjalankan suatu permainan yang sesuai dengan rencana yaitu mendapatkan skor kemenangan. Disini *shooting* dapat dilakukan oleh seorang pemain dengan kondisional keadaan di lapangan pertandingan seperti bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang di udara. (Izovska, Maly, & Zahalka, 2016) mengemukakan bahwa

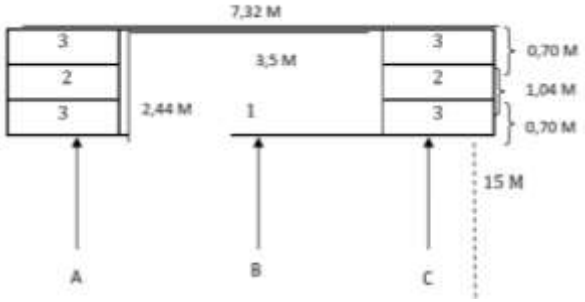
setiap pemain harus mampu melakukan *shooting* yang akurat, baik jarak dekat maupun jauh karena mencetak gol bagian yang penting dari sepak bola. Pelaksanaannya dapat dibagi dari perspektif pergerakan bola yang ditendang menjadi tendangan kecepatan tinggi dan dengan akurasi tendangan maksimal. Pada kondisi tertentu kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat, merupakan keharusan yang harus dimiliki oleh setiap pemain baik menggunakan kaki terkuat maupun sebaliknya. Hal ini memungkikan pada situasi tertentu dalam suatu permainan sepak bola keadaan bola yang akan ditendang ke gawang berbeda-beda posisinya. Apabila bola berada diposisi kanan maka pemain harus melakukan *shooting* dengan kaki kanan, dan sebaliknya apabila bola berada diposisi kiri maka pemain harus melakukan *shooting* dengan kaki kiri. Dengan demikian apabila seorang pemain dalam bermain mengandalkan satu kaki terkuat, sehingga bola berada dikaki yang lemah dipindahkan ke kaki yang lebih kuat. Memungkinkan ada kesempatan bagi lawan untuk menutup ruang tembak, yang mengakibatkan momentum *shooting* menjadi hilang. *Shooting* seorang pemain menjadi hal yang menentukan kemenangan bagi timnya. Dari hal tersebut, maka diperlukan metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.

Hasil observasi awal ketepatan *shooting* mahasiswa PJKR Universitas Sebelas April angkatan 2022 kelas B belum menunjukkan hasil yang maksimal. Untuk menunjang ketepatan *shooting* diperlukan metode latihan menggunakan sasaran. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyudi M., & Nurhidayat (2022) mengemukakan bahwa "Latihan *shooting* menggunakan sasaran dapat meningkatkan hasil *shooting* pada mahasiswa MBO sepak bola UMS secara signifikan."

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan menggunakan sasaran teradap ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada mahasiswa PJKR angkatan 2022 kelas B FKIP Universitas Sebelas April. Penelitian ini diawali dengan tes awal, pertemuan berikutnya pemberian perlakuan *(treatment)* sepak sasaran kemudian diakhiri tes akhir. Desain penelitian yang digunakan, yaitu *desain one group pre test-post test design*. Sampel penelitian ini berjumlah 46. Pengolahan data uji signifikasi menggunakan Uji t, untuk sampel sejenis dari Maksum (2012). Untuk mengambil data tes ketepatan menendang bola menggunakan instrumen "tes sepak sasaran" (Depdikbud dalam Bahtra R. 2022: 215-217). Dengan tahapan sebagai berikut:

a) *testee* melakukan tendangan ke gawang dengan posisi atau letak *shooting* dibagi tiga tempat,
b) masing-masing tempat dibagi atas tiga tempat dilakukan dua kali tendangan, dengan jumlah tembakan seluruhnya yang dimiliki *testee* 6 kali tendangan,
c) pengulangan sesuai dengan target yang telah diberi angka atau nilai ketepatan tendangan pada gawang,
d) total nilai dari 6 kali tendangan merupakan nilai akhir dari tes, dengan nilai skor maksimal 6 kali tendangan x nilai tertinggi (nilai 3) = 18.



Gambar 1. Tes Sepak Sasaran
Sumber : (Depdikbud dalam Bahtra R., 2022)

Tabel 1. Skor Tes Awal Ketepatan *Shooting* Permainan Sepak Bola Mahasiswa PJKR FKIP UNSAP angkatan 2022 Kelas B Berdasarkan Norma Tes Sepak Sasaran

Kategori	Jumlah Skor	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Sangat Baik	> 17	0 orang	0%
Baik	15 - 16	6 orang	13%
Sedang	12 - 14	25 orang	54%
Kurang	9 - 11	14 orang	31%
Kurang Sekali	< 9	1 orang	2%
Jumlah		46 orang	100%

Berdasarkan tabel 1. dari jumlah 46 orang mahasiswa didapat hasil bahwa yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 2%, kategori kurang sebanyak 14 orang dengan persentase 31%, kategori sedang sebanyak 25 orang dengan persentase 54%, dan kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 13%. Pada hasil tes awal belum terdapat mahasiswa yang memiliki jumlah skor > 17, sehingga belum ada mahasiswa yang memiliki kategori sangat baik.

Tabel 2. Skor Tes Akhir Ketepatan *Shooting* Permainan Sepak Bola Mahasiswa PJKR FKIP UNSAP angkatan 2022 Kelas B Berdasarkan Norma Tes Sepak Sasaran

Kategori	Jumlah Skor	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Sangat Baik	> 17	26 orang	57%
Baik	15 - 16	20 orang	43%
Sedang	12 - 14	0 orang	0%
Kurang	9 - 11	0 orang	0%
Kurang Sekali	< 9	0 orang	0%
Jumlah		46 orang	100%

Berdasarkan tabel 2. dari jumlah 46 orang mahasiswa didapat hasil bahwa yang mendapat kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kategori kurang sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 20 orang dengan persentase 43%, dan kategori sangat baik sebanyak 26 orang dengan persentase 5 %.

Tabel 3. Perbandingan Skor Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Shooting* Permainan Sepak Bola Mahasiswa PJKR FKIP UNSAP angkatan 2022 Kelas B Berdasarkan Norma Tes Sepak Sasaran

Kategori	Jumlah Skor	Perbandingan			
		Tes Awal		Tes Akhir	
		Jumlah Mahasiswa	Persentase	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Sangat Baik	> 17	0 orang	0%	26 orang	57%
Baik	15 – 16	6 orang	13%	20 orang	43%
Sedang	12 – 14	25 orang	54%	0 orang	0%
Kurang	9 – 11	14 orang	31%	0 orang	0%
Kurang Sekali	< 9	1 orang	2%	0 orang	0%
Jumlah		46 orang	100%	46 orang	100%
Nilai Tertinggi		16		18	
Nilai Terendah		8		15	

Mengacu pada tabel 3. maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode sepak sasaran sangat efektif diterapkan pada mahasiswa PJKR FKIP UNSAP angkatan 2022 kelas B hal tersebut dapat dilihat dengan adanya peningkatan persentase kategori:

a) kurang sekali 2% tes awal menjadi 0% tes akhir,
b) kurang 31% tes awal menjadi 0% tes akhir,
c) sedang 54% tes awal menjadi 0% tes akhir,
d) baik 13 % tes awal menjadi 43 % tes akhir, dan
e) baik sekali 0% tes awal menjadi 57% tes akhir.

Dengan perolehan nilai terendah tes awal 8 menjadi 15 pada tes akhir, sedangkan perolehan nilai tertinggi tes awal 16 menjadi 18 pada tes akhir.

Tabel 4. Skor Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Shooting* Permainan Sepak Bola Mahasiswa PJKR FKIP UNSAP angkatan 2022 Kelas B

Sampel	*Tes Awal*	*Tes Akhir*	D	D^2	Sampel	*Tes Awal*	*Tes Akhir*	D	D^2
1	13	16	3	9	24	11	17	6	36
2	11	16	5	25	25	13	17	4	16
3	12	15	3	9	26	15	18	3	9
4	9	15	6	36	27	10	16	6	36
5	14	17	3	9	28	11	15	4	16
6	12	16	4	16	29	13	17	4	16
7	15	18	3	9	30	8	15	7	49
8	13	18	5	25	31	12	17	5	25
9	10	17	7	49	32	13	18	5	25
10	11	16	5	25	33	12	15	3	9
11	14	17	3	9	34	10	16	6	36
12	16	18	2	4	35	12	17	5	25
13	12	17	5	25	36	15	17	2	4
14	13	15	2	4	37	11	15	4	16
15	15	17	2	4	38	13	16	3	9

16	13	17	4	16	39	14	17	3	9
17	12	16	4	16	40	11	17	6	36
18	14	17	3	9	41	12	18	6	36
19	11	16	5	25	42	14	18	4	16
20	15	18	3	9	43	12	16	4	16
21	12	17	5	25	44	11	16	5	25
22	11	16	5	25	45	10	15	5	25
23	14	18	4	16	46	13	17	4	16
					∑	568	763	195	905
					M	12,35	16,59	4,24	19,67

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Berdasarkan data tabel 1, dari jumlah sampel 46 didapat jumlah (∑) tes awal sebesar 568, tes tes akhir sebesar 763, jumlah D sebesar 195, jumlah D^2 sebesar 905. Dengan Mean (M) tes awal (M_{Pre}) sebesar 12,35, tes tes akhir (M_{Post}) sebesar 16,59, jumlah MD sebesar 4,24, jumlah MD^2 sebesar 19,67. Sehingga untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh serta peningkatan yang signifikan hasil tes sepak sasaran terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola, maka terlebih dahulu diuji mengggunakan rumus uji t sampel sejenis dengan hitungan sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{N.\sum D - (\sum D)^2 \,:\, N-1}}$$

$$t = \frac{195}{\sqrt{46X905 - (195)^2 \,:\, 46-1}}$$

$$t = \frac{195}{\sqrt{41630 - 38025 \,:\, 45}}$$

$$t = \frac{195}{\sqrt{3605 \,:\, 45}} = \frac{195}{\sqrt{80,11}} = \frac{195}{8,95} = 21,78$$

Hasil t_{hitung} 21,78 selanjutnya t_{tabel} dengan *dk* : n-1 = 45, maka didapat t_{tabel} 1,679. Sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir. Dengan peningkatan sebesar 34,3% sesuai perhitungan sebagai berikut:

$$P = \frac{MD}{M_{Pre}} X\ 100\%$$

$$P = \frac{4,24}{12,35} X\ 100\% = 34,3\%$$

3.2. Pembahasan

Shooting menggunakan metode latihan sasaran mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola karena pada saat mahasiswa

diberikan target sasaran secara tidak langsung dipaksa untuk melakukan *shooting* secara maksimal dan terarah.

Hasil penelitian diketahui bahwa pengaruh metode latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola dibuktikan pada pengujian data hasil tes awal dan tes akhir dengan adanya peningkatan yang signifikan antara sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*. Setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan tes sepak sasaran terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola, didapat data hasil penelitian bahwa hasil uji hipotesis nilai t_{hitung} (21,78) > t_{tabel} (1,679), maka hipotesis H_o ditolak dan H_a diterima.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir serta terjadi peningkatan. Sehingga terdapat pengaruh metode latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* permainan sepak bola pada mahasiswa PJKR FKIP UNSAP angkatan 2022 kelas B.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut serta dan mendukung dari tahapan awal, pelaksanaan, hingga terselesaikannya penelitian ini kepada:

1. Prof. Dr. H. Arifin, S.H., M.Pd. selaku Rektor Universitas Sebelas April.
2. Dr. Yusfita, M.Pd. selaku Ketua LPPM Universitas Sebelas April.
3. Dr. Ece Sukmana, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Sebelas April.
4. Cecep Supriadi, M.Pd. selaku Ketua Prodi PJKR FKIP Universitas Sebelas April.
5. Riska Aprilianti, M.Pd. selaku UPT PPM FKIP Universitas Sebelas April.
6. *Riviewer* JESA.

Semoga penelitian ini bermanfaat, serta semoga segala kebaikan Bapak/Ibu/Saudara/i/ menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT. Aamiin Yaa Robbal Aalamin.

REFERENSI

Anam K., & Suharjana. (2015). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak Bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan, Volume 1 – Nomor 1, 2015.

Bahtra R., (2022). *Buku Ajar Permainan Sepak Bola. Cetakan Pertama*. Padang: SUKABINA Press.

Izovska, J., Maly, T., & Zahalka, F. (2016). *Relationship between speed and acuracy of instep soccer kick*. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 459-464. htpps://doi.org/10.7752/jpes.2016.02070.

Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unisa University Press.

Sanggita M., & Nurhidayat. (2022). *Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola.* Jurnal Porkes. https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes Doi: 10.29408/porkes.v5i2 Vol. 5, No. 2, Hal 541-550.

Wahyudi, A.N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Cetakan Pertama. Madiun: CV. Bayfa Cendikia Indonesia.