

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN VARIASI *BACK PASS*
DAN LATIHAN *SHOOTING* LANGSUNG TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
PADA ATLET SEPAK BOLA PUTRA USIA 10 SAMPAI 12 TAHUN PADA SSB
KSATRIA SOLO TAHUN 2021**

Rizki Iqbal Syahputra^a, Widha Srianto, S.Pd.K.Or.,M.Or.^b, Rima Febrianti, S.Pd., M.P.d.^c.

^{abc}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

ABSTRAK

penelitian ini adalah untuk mengetahui pola latihan manakah yang lebih efektif antara latihan dengan variasi back pass atau latihan dengan shooting langsung untuk meningkatkan akurasi shooting pada atlet sepak bola putra usia 10-12 tahun pada SSB Ksatria Solo . Kemampuan *shooting* pada atlet usia muda memiliki akurasi yang berbeda-beda oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dengan metode latihan yang lebih efektif. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *two group pretest-posttest* untuk mengetahui jenis latihan yang lebih efektif diterapkan pada atlet sepak bola putra usia 10-12 tahun. Validitas analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *shooting* Bobby Charlton. Penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan *shooting* langsung diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < dari 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 44,26 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *back pass* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < dari 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 39,21 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *shooting* langsung dan *back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB ksatria Solo KU 10-12 Tahun. Dari data diatas dapat diketahui bahwa metode latihan *shooting* langsung lebih efektif digunakan pada atlet sepak bola putra usia 10-12 tahun pada SSB Ksatria Solo tahun 2021 karena memiliki presentase peningkatan yang lebih tinggi.

Kata Kunci : Akurasi *shooting*, *back pass* ,*shooting* langsung.

ABSTRACT

Rizki Iqbal Syahputra 2022: "The Effect of Shooting Training Using Back Pass Variations and Direct Shooting Practices on Shooting Accuracy Results in Men's Soccer Athletes Age 10-12 Years At SSB KSATRIA Solo in 2021". Essay. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I : Widha Srianto, S.Pd.K.Or.,M.Or. supervisor II : Rima Febrianti, S.Pd., M.P.d.

The purpose of this study was to determine which training pattern was more effective between training with back pass variations or training with direct shooting to improve shooting accuracy in male soccer athletes aged 10-12 years at SSB Ksatria Solo. The shooting ability of young athletes has different accuracy, therefore this study was conducted to improve skills with more effective training methods. This research was conducted using the two group pretest-posttest method to determine which type of

exercise was more effectively applied to male soccer athletes aged 10-12 years. The validity of the data analysis used in this research is Bobby Charlton's shooting technique. This research is descriptive quantitative.

Based on the results of the study, it was obtained that the t-test in direct shooting practice obtained the t-count value of 8.854 > t-table (2.306), and the p-value (0.012) < 0.05, with a percentage increase of 44,26 %. While the results of the t-test of shooting practice with a back pass obtained a t-count value of 3.250 > t-table (2.306), and a p-value (0.000) < 0.05, with a percentage increase of 39,21 %. These results can be concluded that there is an effect of direct shooting practice and back pass on the shooting accuracy of SSB knight Solo KU players 10-12 years old. From the results of the data , it can be seen that the direct shooting practice method is more effective for male soccer athletes aged 10-12 years at SSB Ksatria Solo in 2021 because it has a higher percentage of improvement.

Keywords: Accuracy shooting, back pass, live shooting.

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini merupakan suatu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga sudah seperti menjadi bagian dari kehidupan manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kesehatan manusia baik itu jasmani dan juga rohani. Olahraga pada saat ini juga bukan sekedar untuk mencari kesehatan jasmani maupun rohani semata, tetapi juga untuk mendapatkan suatu prestasi atau penghargaan setinggi-tingginya guna menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau Negara. Menurut Nugraha (2012:9), menyatakan bahwa “Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan digemari hampr diseluruh dunia pada masa sekarang ini, mulai dari anak-anak sampai orang tua pun banyak yang menggemari olahraga yang satu ini”. Sepak bola merupakan olahraga yang masuk kategori permainan bola besar, olahraga ini dimainkan oleh 2 tim dengan masing-masing 11 orang dilapangan pada setiap tim dengan tujuan memasukkan bola kegawang lawan atau mencetak gol.

Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang sudah sangat lama dimainkan. Menurut sejarah sepak bola dimulai sejak abad ke 2 dan ke 3 sebelum masehi di China. Pada masa dinasti Han itu, masyarakat menggiring bola kulit lalu kemudian menendangnya kearah jaring kecil. Kemudian sepak bola modern mulai berkembang di Negara inggris dengan ditetapkannya aturan-aturan dasar, dan mulai saat itu menjadi permainan yang sangat digemari oleh berbagai kalangan. Namun dibeberapa kompetisi permainan ini menimbulkan banyak kekerasan, hingga pada akhirnya pada tahun 1365

Raja Edward III pada saat itu melarang olahraga ini dimainkan. Raja James I dari Skotlandia pada saat itu juga mendukung mengenai larangan bermain sepak bola tersebut. Namun pada tahun 1815 terjadi sebuah perkembangan besar yang menyebabkan sepak bola kembali terkenal dikalangan universitas dan juga sekolah.

Pada tahun 1863 kemudian mulai lahir sepak bola yang lebih modern, terjadi di Freemasons Tavern ketika 11 sekolah dan klub berkumpul untuk merumuskan aturan baku tentang permainan sepak bola. Akhirnya dibentuklah Federation International de Football Association (FIFA) di kota paris, Perancis pada tanggal 21 mei 1904 dan diketua oleh Guerin. Semenjak saat itu kompetisi sepak bola dunia mulai digelar dan semakin diminati banyak masyarakat.

Karena semakin berkembang pada saat itu, dibentuklah badan yang menaungi sepak bola di Indonesia yang diberi nama Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada 19 april 1930 di Yogyakarta. Peristiwa ini sendiri berlangsung sebelum Indonesia mengikuti piala dunia pada tahun 1938. Soeratin Sosrosoegondo adalah tokoh dibalik terbentuknya PSSI. Mulai saat itu sepak bola mulai berkembang di berbagai wilayah Indonesia, dengan diadakannya banyak perlombaan sepak bola.

Dalam era saat ini wadah yang dijadikan sarana mengasah bakat anak-anak di Indonesia sangat banyak sekali. Sekolah sepak bola atau yang biasa disebut SSB adalah salah satunya, SSB pada saat ini sudah banyak dibentuk di berbagai wilayah Indonesia. Di SSB pembinaannya lebih bertahap dan terstruktur, dan di SSB ini anak-anak akan lebih diajarkan tentang dasar-dasar yang kuat tentang bagaimana bermain sepak bola, termasuk juga dengan bagaimana membentuk sikap, perilaku, dan juga kepribadian yang lebih baik lagi baik saat di lapangan maupun diluar lapangan. Selain itu anak-anak yang masuk SSB ini juga akan lebih memiliki peluang untuk mengembangkan bakat mereka, karena di SSB ini memiliki komponen-komponen yang mendukung dalam mengasah kemampuan mereka seperti, pelatih, jadwal latihan yang terstruktur, dan juga sarana dan prasarana yang lebih baik. Perkembangan sekolah sepak bola atau SSB saat ini juga sudah sangat baik, banyak dari sekolah sepak bola ini berlomba-lomba dalam memperbaiki kualitas mereka untuk tetap bisa bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya.

Perkembangan pembinaan sepak bola di Provinsi Jawa Tengah ini terutama di daerah Solo juga semakin maju, hampir disetiap daerah memiliki wadah pembinaan

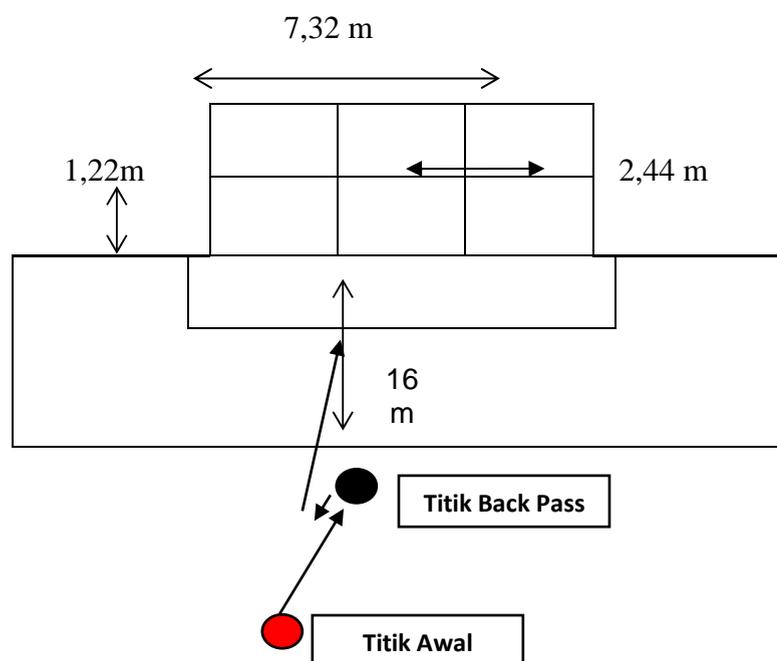
dalam cabang sepak bola ini. Untuk di daerah Solo ini juga sudah sangat banyak wadah pembinaan bagi anak-anak yang menekuni sepakbola ini. Banyak sekali sekolah sepak bola didirikan diberbagai wilayah, dalam pembinaan di sekolah sepak bola ini mereka tentunya akan lebih berfokus untuk melatih dan memperbaiki teknik dasar bagi anak-anak terutama usia 10-12 tahun. Pemain sepak bola bisa bermain dengan baik tentunya apabila menguasai teknik dasar yang baik. Apabila teknik dasar dikuasai dengan baik tentunya peluang untuk memenangkan pertandingan lebih besar. Dalam sepak bola ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai. yaitu :teknik menggiring bola (*Dribbling*), teknik menendang bola (*Shooting*), teknik mengoper bola (*Passing*), teknik menghentikan atau mengontrol bola, teknik menyundul bola (*Heading*), teknik merebut bola(*Intercepting*), teknik menyapu bola,t eknik lemparan kedalam.

Tujuan dari permainan sepak bola ini tentunya adalah mencetak gol sebanyak banyaknya untuk memenangkan pertandingan. Gol ini dapat diciptakan dengan berbagai cara baik itu dengan tendangan ataupun dengan cara sundulan. Tentunya tendangan lebih banyak memiliki peluang untuk digunakan dalam mencetak gol, Dalam mencapai akurasi *shooting* yang baik ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal ini seperti ketrampilan, feeling, ketenangan, cepat lambatnya koordinasi gerak yang dilakukan. Sedangkan faktor eksternal ini seperti keadaan yang terjadi disekitar seperti keadaan dilapangan, dekat atau jauhnya sasaran yang dijadikan target tembakan.

Pada salah satu sekolah sepak bola dikota Solo yaitu SSB Ksatria Solo masalah akurasi tembakan yang dilakukan oleh para atlit juga menjadi masalah. Berdasarkan observasi yang saya lakukan pada tanggal 30 juli 2021 SSB yg dulu bernama Arseto ini, para pemain yang memiliki usia antara 10-12 tahun masih memiliki masalah pada akurasi mereka saat melakukan *shooting*. Berdasarkan keterangan salah satu pelatih disana yaitu mas Diaz, salah satu penyebabnya adalah metode latihan yang diterapkan pada atlet ini terkadang masih belum optimal. Oleh karena itu masalah metode latihan yang tepat harus dilakukan karena itu sangat penting bagi atlet pada usia muda. Di SSB ini juga dilatih dengan didampingi oleh pelatih-pelatih yang sangat berpengalaman dan juga berlisensi. Dari beberapa pelatih diantaranya ada Bapak Syaifudin, Bapak Sarojo, Mas Zico, dan juga Mas Argo. Selain dilatih oleh pelatih-pelatih yang berpengalaman fasilitas yang dimiliki di SSB ini juga sangat mendukung dan juga pengelolaan yang

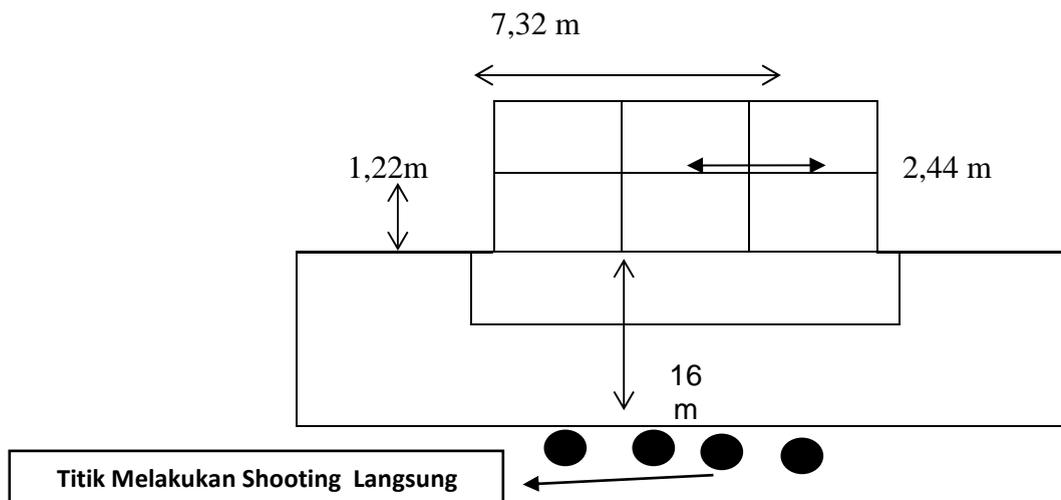
terjadi didalam SSB ini sangat baik. Latihan dilakukan terjadwal setiap hari rabu, jumat dan juga minggu dilapangan Kadipolo, kecamatan Laweyan, Surakarta. Latian ini dilakukan mulai dari jam 16:00 sampai dengan 17:30 WIB. Di SSB ini banyak sekali kejuaran yang telah di dapat, dan juga sering kali menyelenggarakan turnamen sepak bola yang diikuti oleh banyak tim SSB lain yang berada di daerah Solo. Dengan SSB yang sudah memiliki berbagai aspek yang mendukung ini masih ada beberapa masalah yang ditemukan pada saat melatih para atlit ini. Masalah akurasi *shooting* para atlet masih perlu diperbaiki guna mencapai kemampuan terbaik yang dimiliki oleh para atlit tersebut. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui latihan yang lebih efektif guna meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang. Hasil tes penelitian ini tentunya dapat dijadikan suatu masukan bagaimana latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting* kegawang pada anak-anak SSB Ksatria Solo.

Dalam kaitannya mengenai penelitian ini *shooting* menggunakan variasi *back pass* adalah dimana pemain yang akan melakukan *shooting* akan melakukan latihan *shooting* dengan diberi beberapa variasi latihan yang telah dibuat sehingga pemain akan selalu bergerak sebelum *shooting* dilakukan ke arah gawang. Tentu dalam hal ini pemain yang akan melakukan *shooting* dituntut untuk berfikir lebih cepat mengenai arah sasaran yang akan dituju. Latihan ini dilakukan dalam kurun waktu satu bulan.

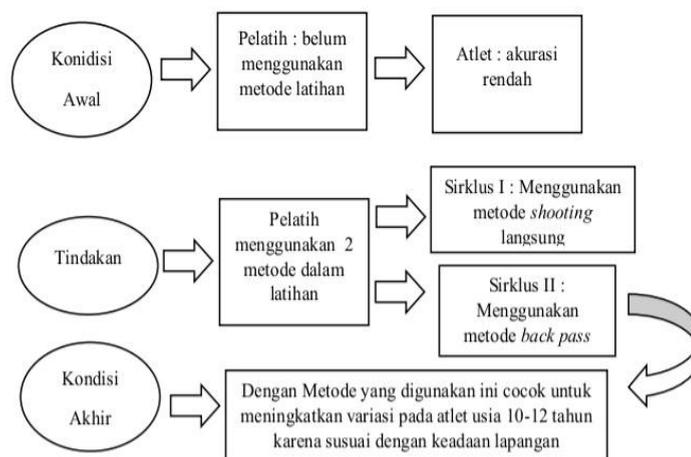


Gambar 1. Metode *back pass shooting*

Ada beberapa teknik latihan dalam melakukan *shooting*, salah satunya yaitu yang paling simple adalah melakukan *shooting* secara langsung secara berulang-ulang. Dalam penelitian ini latihan *shooting* langsung yang akan dilakukan sangat simple yaitu pemain akan diminta untuk melakukan *shooting* beberapa kali untuk melihat kemampuan dalam segi akurasi, Robert Koger (2014:39).



Gambar 4. Metode *shooting* langsung

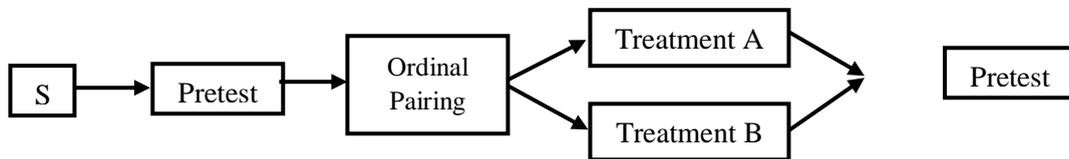


Gambar 3. Kerangka Berfikir

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol, kondisi yang terkontrol dimaksud adalah adanya hasil dari penelitian yang dikonversikan ke dalam angka-angka, untuk analisis yang digunakan yaitu analisis statistik oleh Sugiyono (2011: 72). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2010: 272).

Desain penelitian yang digunakan adalah “Two Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu “desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan”. Sugiyono (2011: 64).



Gambar 5 . *Design Penelitian” Two Group Pretest-Posttest Design”*

Penelitian dilaksanakan di SSB Ksatria Solo yang yang berlatih dilapangan kadipolo, kec. Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah dan pelaksanaan penelitian pada bulan September sampai november 2021 selama 6 minggu, 16 kali pertemuan atau 1 setengah bulan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Ksatria Solo sebanyak 34 anak. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive* sampling. Menurut Sugiyono (20011:68) *purposive* sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti. Sampel pada penelitian ini adalah atlet dengan usia 10-12 tahun di SSB Ksatria Solo Tahun 2021 yang memenuhi syarat berjumlah 18 atlet.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* langsung jalan dan *back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo U 10-12 Tahun. Pelaksanaan pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 16 September 2021 diteruskan dengan perlakuan latihan *shooting* langsung dan *back pass* yang dilaksanakan pada 26 September 2021 sampai 26 November 2021 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 26 November 2021.

1. Latihan *Shooting* Langsung
 - a. *Pretest* Ketepatan *Shooting* Langsung

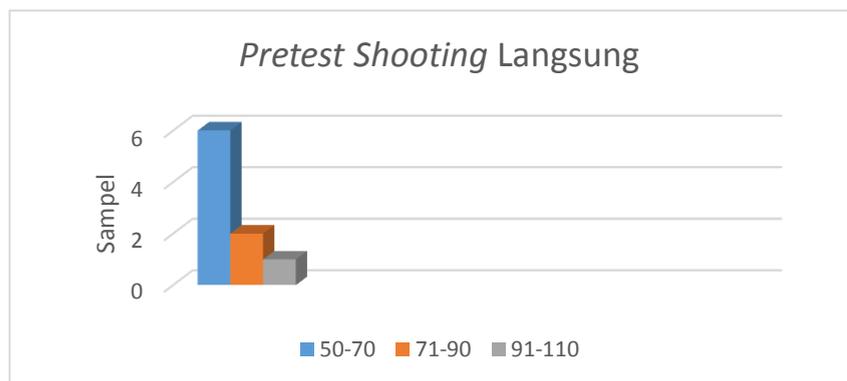
Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* ketepatan *shooting* langsung pemain SSB Ksatria Solo KU 10-12 Tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 9 pemain diperoleh nilai minimum = 50; nilai maksimum = 100; rata-rata (*mean*) = 67,77; median = 60; modus sebesar = 60; *standard deviasi* = 16,41.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* Ketepatan *Shooting* Langsung

No	Nilai	Sampel	Persentase (%)
1	50 – 70	6	66,57
2	71 – 90	2	22,22
3	91 – 110	1	11,11
Jumlah		9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Ketepatan *Shooting* Langsung

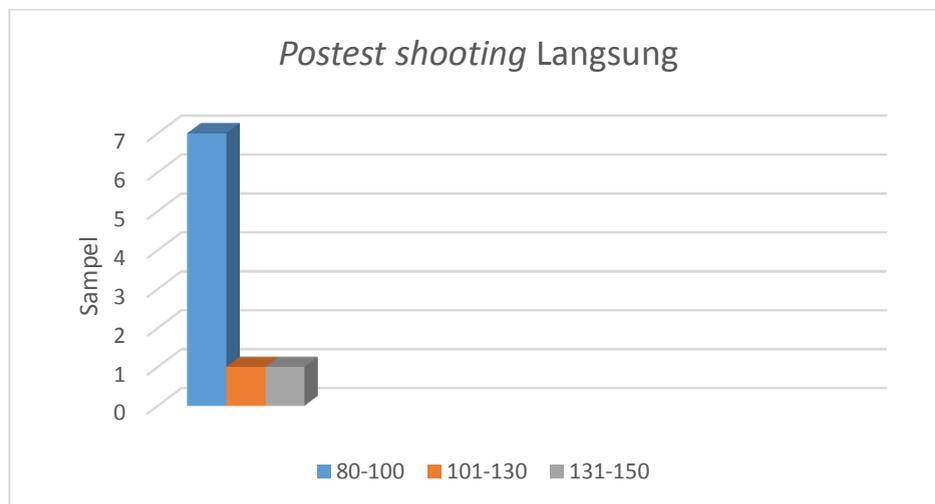
b. Posttest Data Ketepatan *Shooting* Langsung

Deskripsi hasil penelitian data *posttest* ketepatan *shooting* langsung diperoleh nilai minimum = 80; nilai maksimum = 150; rata-rata (*mean*) = 97,77; median = 90; modus sebesar = 80; *standard deviasi* = 26,97. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2011: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest* Ketepatan *Shooting* Langsung

No	Nilai	Sampel	Persentase (%)
1	80 – 100	7	77,77
2	101 – 130	1	11,11
3	131 – 150	1	22,22
Jumlah		9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Ketepatan *Shooting* Langsung

2. Latihan *Shooting* Dengan *back pass*

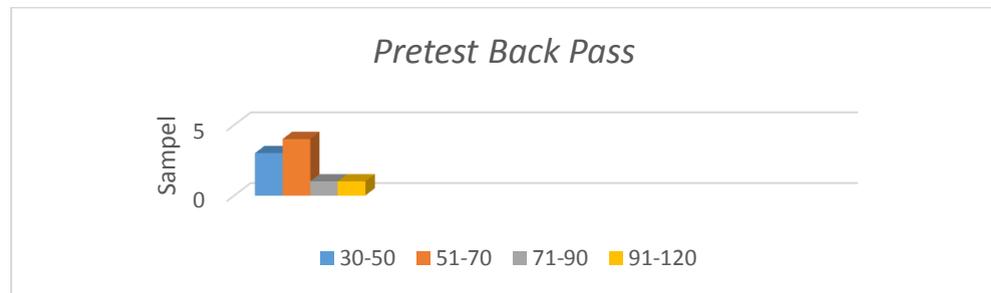
a. *Pretest Back Pass.*

Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo KU 10-12 Tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 9 pemain diperoleh nilai minimum = 30; nilai maksimum = 110; rata-rata (*mean*) = 63,33 ; median = 60; modus sebesar = 60; *standard deviasi* = 22,36. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2011: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Data *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan *back pass*

No	Nilai	Sampel	Persentase (%)
1	30 – 50	3	33,33
2	51 – 70	4	44,44
3	71 – 90	1	11,11
4	91 – 120	1	11,11
Jumlah		9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian *Pretest Back Pass*

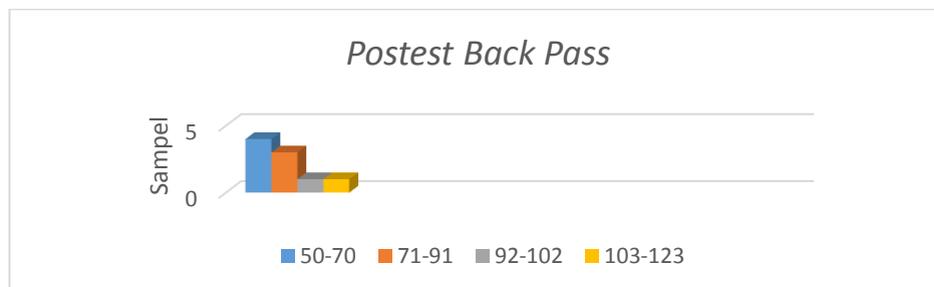
b. *Posttest Data Ketepatan Shooting*

Deskripsi hasil penelitian data *posttest* ketepatan dengan *back pass* diperoleh nilai minimum = 50; nilai maksimum =120 ; rata-rata (*mean*) = 78,88; median = 80; modus sebesar = 80; *standard deviasi* = 37,58. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2011: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah :

Tabel 4. Deskripsi Data *posttest* Ketepatan *Shooting* Dengan *back pass*

No	Nilai	Sampel	Persentase (%)
1	50 – 70	4	44,44
2	71– 91	3	33,33
3	92 – 102	1	11,11
4	103 – 123	1	11,11
Jumlah		9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian *Posttest Back Pass*

3. Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *shooting* langsung terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo KU 10-12 Tahun dalam penelitian ini menggunakan besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* diperoleh 67,77 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 97,77. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{30}{67,77} \times 100$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 44,26 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 44,26%, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan ada latihan *shooting* langsung memberi pengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebesar 44,26 %.

Besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* diperoleh 56,66 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 81,11. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{22,22}{56,66} \times 100$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 39,21 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 39,21 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan ada latihan *shooting* dengan *back pass* memberi pengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebesar 39,21 %.

4. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

	Variabel	Z	P	Sig.	Keterangan
Latihan <i>Shooting</i> Langsung	Pretest	0,540	0,932	0,05	Normal
	Posttest	0,673	0,756	0,05	Normal
Latihan <i>Shooting</i> dengan <i>back pass</i>	Pretest	0,507	0,959	0,05	Normal
	Posttest	0,446	0,989	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F tabel	F hitung	P	Keterangan
latihan <i>shooting</i> Langsung	1 : 17	4,45	0,301	0,591	Homogen
latihan <i>shooting</i> dengan <i>back pass</i>	1 : 17	4,45	0,134	0,756	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data ketepatan *shooting* diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis (Uji t)

Tabel 7. Hasil Uji t Ketepatan *Shooting*

Pretest – posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Latihan <i>shooting</i> langsung	8	2,306	8,854	0,000	0,05
Latihan <i>shooting</i> dengan <i>back pass</i>	8	2,306	3,250	0,000	0,05

Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* langsung diperoleh nilai t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut diartikan “ada pengaruh latihan *Shooting* langsung terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo KU 10-12 Tahun”.

Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *pass back pass* diperoleh nilai t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut diartikan “ada pengaruh latihan *shooting* dengan *back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo KU 10-12 Tahun”.

Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang berbeda dan masing-masing regunya beranggotakan dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pemain sepakbola harus mempunyai keterampilan bermain sepak bola yang baik, dengan kereampilan yang baik dapat mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola. Untuk mendapatkan keterampilan sepakbola yang baik dibutuhkan metode latihan yang baik dan efektif.

Bagi seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola diantaranya yaitu: menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan merebut bola. Untuk mengetahui bakat atau kemampuan anak dalam permainan sepakbola tentu saja harus di bina sejak usia dini,

sehingga perlu diketahui kemampuan teknik dasar keterampilan bermain sepak bola.

SSB Ksatria Solo merupakan salah satu lahan pembinaan bagi pemain yang minat dan mengembangkann bakat dalam olahraga sepaka bola. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan *shooting* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode latihan yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepak bola. Melihat hasil tersebut perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo KU 10-12 Tahun. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan latihan *shooting* langsung dan *back pass*.

Latihan *shooting* langsung dan *back pass* adalah salah satu metode latihan dalam sepak bola yang berkaitan dengan latihan teknik dasar dilakukan berulang-ulang dan meningkat untuk mendapatkan gerak otomatis dan meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola. Lebih dari itu keterampilan dapat meningkat dan akan menjadi permanen yang digunakan atlet dalam menunjang performanya di dalam lapangan. Dengan latihan tersebut anak dilatih untuk mengulang secara terus-menerus latihan yang diberikan dengan bola dengan berbagai macam teknik dasar menggunakan bola dalam teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* langsung diperoleh nilai t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 44,26 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *back pass* diperoleh nilai t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 39,21 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan *shooting* langsung hasilnya lebih efektif untuk meninngkatkan ketepatan atau akurasi pada *shooting*.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *shooting* langsung dan *back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Ksatria Solo usia 10-12 Tahun. Model latihan *shooting* langsung dan *back pass* merupakan salah satu latihan yang efektif dan efisien dalam meingkatkan ketepatan *shooting* sepak bola.

Faktor frekuensi dalam proses latihan, alokasi waktu sangat penting. Dengan

intensitas tersebut menjadi penunjang bagi kemampuan pemain dalam mengembangkan ketepatan *shooting* sepak bola anak. Beberapa pemain yang merasa intensitas waktu latihan kurang mereka melakukan latihan sendiri dengan latihan tanding anatar sesama teman. Dalam hal ini waktu dapat menjadi kendala jika saat latihan kondisi lapangan yang hujan dan becek mengakibatkan latihan kurang maksimal, dengan hal tersebut banyak pemain yang ikut dalam klub sepak bola pada hari minggu untuk mengembangkanketerampilan sepak bolanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Ada pengaruh terhadap akurasi shooting dengan latihan *shooting* langsung sesuai hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan *shooting* langsung diperoleh nilai t_{hitung} $8,854 > t_{tabel}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 44,26 %.
2. Ada pengaruh latihan dengan variasi *back pass* dengan hasil uji t latihan *shooting* dengan *back pass* diperoleh nilai t_{hitung} $3,250 > t_{tabel}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 39,21%. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *shooting* langsung dan *back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB ksatria Solo usia 10-12 Tahun.
3. Hasil dari kesimpulan di atas bahwa latihan *shooting* langsung lebih efektif diterapkan pada atlet sepak bola usia 10-12 tahun pada SSB Ksatria Solo Tahun 2021 karena presentase peningkatan lebih besar yaitu 44,26 % sedangkan menggunakan *back pass* hanya 39,21 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Mielke, D. (2012). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2011). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, C.A. (2012). *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Robert,Koger. (2014). *Latihan Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Sugiyono. (2011:32) *Two group Pretest –Postest Design*.
- Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Bima Aksara.