

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM
DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KE
GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET
PUTRA UMUR 13–15 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA
JUNIOR *SPORT ACADEMY* SUKOHARJO
TAHUN 2020**

Oleh :
WALID NUR WAQID
NIM: D0415007

ABSTRAK

Walid Nur Waqid.2020. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Sekolah Sepak Bola Junior Sport Academy Sukoharjo Tahun 2020. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing 1. Arif rohman Hakim, S.Or. M.Pd. Pembimbing II Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar ke gawang, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar ke gawang, dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada pemain putra *club* sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random* atau melalui undian. Lalu, variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *shooting* dengan latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sebagai variabel bebas, serta hasil pengaruh kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-post test design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan tes latihan *shooting* ke gawang menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *shooting* dengan metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Melalui hasil analisis data tersebut, maka diperoleh temuan bahwa : (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun pada sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0,4267$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun pada sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020 lebih baik pengaruhnya dari pada menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun pada sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020, hasil tersebut diperoleh berdasarkan prosentase peningkatan kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa kelompok 1 memperoleh hasil 17,969% > dari kelompok 2 dengan perolehan hasil 27,852%.

Kata Kunci : Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola, latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar pada permainan sepak bola dan kemampuan latihan *shooting* pada sepak bola.

ABSTRACT

Walid Nur Waqid. 2020. The Difference of the Effect of Shooting Exercise of the Inner Foot and Outer Foot of the Ability to Shoot the Goal in a Football Game for Male Athletes Aged 13-15 Years Old Sukoharjo Junior Sport Academy Football School 2020. Essay. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor I. Arif rohman Hakim, S.Or. M.Pd. Advisor. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

The purpose of this study was to determine the effect of shooting practice on the ability to shoot using the inner leg and the outer leg to the goal, as well as to determine the difference in the effect of shooting practice on the shooting ability using the inner foot and the outer foot to the goal in soccer games. for male athletes aged 13-15 at the Junior Sport Academy Sukoharjo in 2020.

The sample of this research is the male players in the junior football school club Sport Academy Sukoharjo with a total of 30 students. Sampling using random techniques or by lottery. Then, the variables of this study were the results of the shooting ability with shooting practice using the inner leg and the outer leg as the independent variable, and the effect of the shooting ability as the dependent variable. The research design used a pretest-post test design. The test to determine the shooting ability in the game of football used the shooting practice test using the test instructions and the measurement of the shooting ability with the research data analysis method using the t-test formula which was calculated using a short formula.

Through the results of this data analysis, the findings show that : (1) There is a difference in the effect of shooting training on the inside and outside of the foot on the ability to shoot into the goal in a soccer game for male athletes aged 13-15 at the Junior Sports Academy Sukoharjo 2020. This is evidenced by the results of the calculation of the final test for each group, namely $t_{count} = 0.4267$ greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The method of the effect of shooting training with the outer foot on the ability to shoot at goal in a soccer game for male athletes aged 13-15 years at the Junior Sport Academy Sukoharjo in 2020 has a better effect than using the inner foot on shooting ability. Going to goal in a soccer game for male athletes aged 13-15 at the Junior Sport Academy Sukoharjo in 2020, these results were obtained based on the percentage increase in shooting ability, indicating that group 1 got 17.969% > results from group 2 with 27.852%.

Keywords : Shooting practice using the inner leg in football, shooting practice using the outer leg in football and shooting practice skills in football.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepak bola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di

tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepak bola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Permainan sepak bola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia.

Di wilayah kabupaten Sukoharjo misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepak bola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari kabupaten Sukoharjo. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul digemerlapnya liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya kabupaten Sukoharjo menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepak bola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Kemampuan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepak bola yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga dan mengadakan pembinaan olahraga sepak bola kepada siswa. 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* kearah target secara tepat.

Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain professional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat. Menurut Luxbacher (2004:5), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepak

bola. Di Indonesia, sepak bola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepak bola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade *Melbourne*.

Terselenggaranya kompetisi yang *continue* tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepak bola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepak bola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepak Bola (SSB). Pembinaan pemain sepak bola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu sekolah sepak bola. Sekolah sepak bola adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepak bola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepak bola usia dini. Sekolah sepak bola merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh organisasi tersebut.

Komponen-komponen dalam sekolah sepak bola antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. Sekolah sepak bola tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Sekolah sepak bola seharusnya juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Latihan *shooting* ke gawang dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar akan dieksperimentasikan pada siswa putra umur 13–15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020.

Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Dilihat dari pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang siswa umur 13–15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020 berjalan dengan baik, tetapi tidak semua siswa usia 13–15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020 memiliki kemampuan *shooting* ke gawang dengan baik. Hal

ini dapat dilihat pada saat bermain sepak bola, sering kali siswa melakukan kesalahan saat melakukan *shooting*, seperti teknik *shooting* belum baik, *shooting* yang kurang keras, bolanya melenceng dari gawang dan lain sebagainya. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa usia 13–15 tahun pada sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah faktor teknik yang masih rendah, apakah disebabkan faktor kelelahan atau faktor kemampuan fisik yang kurang baik dan lain sebagainya. Selain permasalahan tersebut, perlu juga dilakukan evaluasi dari semua faktor, seperti program latihan, bentuk latihan *shooting*, keaktifan siswa mengikuti latihan dan lain sebagainya.

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dapat dilakukan dengan bentuk latihan yang dapat merangsang motivasi siswa, diantaranya *shooting* ke gawang dengan bola diam dan bola bergerak. Memberikan latihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* kaki bagian dalam dan kaki bagian luar yang dilakukan secara sistematis, berkelanjutan dan terprogram, maka dapat meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih kemampuan *shooting* sepak bola harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, di antaranya dengan bola diam dan bola bergerak. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola di sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo Tahun 2020.

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam ke gawang, dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *sport academy* Sukoharjo tahun 2020?
2. Adakah pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian luar ke gawang, dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *sport academy* Sukoharjo tahun 2020?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar ke gawang, dalam permainan sepak bola pada

atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *sport academy* Sukoharjo tahun 2020?

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam ke gawang, dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *sport academy* Sukoharjo tahun 2020.
2. Pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian luar ke gawang, dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *sport academy* Sukoharjo tahun 2020.
3. Perbedaan pengaruh latihan *shooting* pada kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar ke gawang, dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun di sekolah sepak bola junior *sport academy* Sukoharjo tahun 2020.

KERANGKA TEORITIS

1. Hakekat *shooting* dalam sepak bola

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan *Shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut *skor*. Subagyo Irianto (2010: 15) mengatakan, bahwa kemampuan teknik dasar *shooting* bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola dengan gerakan yang sama seperti menendang bola.

Menurut Herwin (2004:29-31), menyatakan yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*) dan akhir gerakan (*follow-through*). Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepak bola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepak bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto (2010:17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola 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 dilapangan Danny Mielke (2003:67).

Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga ketrampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya. *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang) Tri Septa Agung Pamungkas (2008:154).

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki Danny Mielke (2003:69). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 16.5 meter, penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik.

Luxbacher (2004:105-111) menjelaskan tentang beberapa keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *side volley* dan *swerving* atau menikung. Sementara teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepak bola ada empat, yaitu : (1) Menendang dengan kaki bagian dalam, (2) Menendang dengan punggung kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (4) Menendang dengan ujung kaki.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh pemain dalam melakukan *shooting*. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara

lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004:29-31) yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*) dan akhir gerakan (*follow-through*). Perkenaan bola waktu menendang pas di tengah-tengah bola. Adapun tekniknya adalah sebagai berikut :

- 1) Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
- 2) Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Penuh
- 3) Menendang Dengan Ujung Kaki
- 4) Menendang Dengan Kaki Bagian Luar (Kura-Kura Luar)

2. Hakikat latihan

Latihan dalam bahasa asing dapat di artikan dengan *training* atau *exercise*. Dalam kaitan olahraga itu sendiri latihan yaitu untuk menambah keterampilan atau kemampuan bagi olahragawan. Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto (2002:6) mengatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir.

Latihan pada prinsipnya merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis, *continue* dan terprogram untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan latihan Andi Suhendro (2007:36) menyatakan, “latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Menurut Bompa dalam Budiwanto S. (2004:12) bahwa, “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Menurut Sukadiyanto (2002:1) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobik, hormon maupun sistem otot.

Menurut Nossek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Latihan menurut Bompa dalam Suharjana (2004:13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Harsono (2004:101) menyebutkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan merupakan proses berlatih yang sistematis dan *continue*, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Melalui latihan sistematis dan *continue* serta beban latihan ditingkatkan secara bertahap, maka keterampilan yang dipelajari akan dikuasai mejadi lebih baik dan akan mendukung mencapai prestasi yang tinggi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka unsur-unsur yang mendukung latihan harus dilatih dan ditingkatkan secara maksimal. Andi Suhendro (2007:78) menjelaskan, “Unsur-unsur latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”.

3. Teori tentang latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam

Menurut Danny (2003:67), seorang pemain harus menguasai kemampuan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. *Shooting* dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang memiliki kontribusi yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan menendang menggunakan kaki bagian dalam sangat diperlukan dalam melakukan kemampuan *shooting*.

Sebuah tim akan mempunyai peluang yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan, jika para pemainnya berani dan mampu melakukan *shooting* berulang kali ke gawang lawan. Beltasar Tarigan (2001:58) menyatakan, “sekitar 80% terjadinya

gol berasal dari tembakan (*shooting*). Oleh karena itu, keterampilan menembak (*shooting*) dalam permainan sepak bola sangat penting”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, terjadinya gol ke gawang lawan 80% dihasilkan dari *shooting* yang cermat dan akurat ke gawang lawan. Hal ini artinya, *shooting* memiliki kontribusi yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Untuk menjadi pemain yang terampil dalam melakukan *shooting*, maka harus latihan secara teratur dan berulang-ulang. Danny Mielke (2003:67) menyatakan, “jika seorang pemain sepak bola ingin jadi seorang penembak (*shooting*) yang jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang”.

Memberikan latihan *shooting* kaki bagian dalam sangat penting agar seorang pemain sepak bola memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Untuk melatih kemampuan *shooting* dalam sepak bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam. Marta Dinata (2004:39) memberikan *tips* latihan *shooting* ke gawang sebagai berikut, “siapkan sebuah gawang dan tunjuklah salah seorang siswa untuk menjadi penjaga gawang dan siswa lain sebagai penembak. Siswa melakukan tembakan (*shooting*) di luar daerah gawang. *Shooting* dilakukan dari tengah, dari samping kiri dan kanan gawang”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam yaitu, siswa melakukan *shooting* di luar daerah gawang. *Shooting* dilakukan dari tengah, dari samping kiri dan samping kanan gawang. Dari posisi *shooting* tersebut dilakukan secara bergantian. Contoh, setelah *shooting* dari tengah, pindah ke samping kanan gawang, dari samping kanan gawang pindah ke samping kiri gawang, demikian seterusnya hingga dari masing-masing posisi *shooting* siswa harus melakukannya. *Shooting* dilakukan dengan kaki bagian dalam menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bagi yang kidal secara terus menerus.

4. Teori tentang latihan shooting dengan kaki bagian luar

Latihan *shooting* ke gawang dengan punggung kaki bagian luar merupakan bentuk latihan *shooting* yang diawali dengan perkenaan bola di punggung kaki bagian luar (kura-kura luar). Timo (2005:61) memberikan contoh latihan *shooting* sebagai berikut, “seorang pemain menendang bola ke arah pojok kiri gawang. Atau seorang pemain mengumpan bola kepada temannya, kemudian temannya tersebut mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan untuk langsung *dishooting* ke arah gawang”.

Berkaitan dengan pendapat tersebut, latihan *shooting* ke gawang dengan punggung kaki bagian luar dalam penelitian ini diawali dengan menendang bola. Sebelum siswa mempraktikkan *shooting* dengan punggung kaki bagian luar, dijelaskan cara latihan *shooting* dengan bola punggung kaki bagian luar, diawali dengan menendang bola dengan punggung kaki bagian luar dan sebelum bola masuk ke daerah gawang bola di *shooting* ke arah gawang. Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian luar dilakukan dari tengah dan samping kanan gawang menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian perkenaannya pada punggung kaki bagian luar. Latihan *shooting* menggunakan punggung kaki bagian luar adalah latihan untuk mengarahkan bola kepojok kanan gawang lawang, karena bola melengkung ke arah atas sehingga akan menyulitkan penjaga gawang lawang. Menendang bola dengan punggung kaki hanya bisa dilakukan di posisi tengah dan kanan saja.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga minggu dan penelitian ini dilaksanakan dari bulan Agustus akhir sampai dengan bulan September pertengahan tahun 2020, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi atau pengamatan secara langsung kepada para atlet khususnya umur 13-15 tahun pada saat latihan di sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020 yang dilakukan oleh peneliti selama satu minggu dalam tiga kali latihan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. *Pre-test* dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*.

Populasi penelitian ini *adalah* atlet putra umur 13–15 tahun di sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020 yang berjumlah 60 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *Random* melalui undian. Teknik *pengumpulan* data dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan *shooting* menurut Bobby Charlton yang di kutip dari buku Danny Mielke (2003:76) adapun petunjuk pelaksanaan tes penelitian ini :

Tes kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola dengan tes *shooting* Bobby Charlton dari Danny Mielke (2003: 76).

a) Alat dan perlengkapan:

- Lapangan sepakbola beserta gawang
- Angka sasaran
- Tali rafia
- Bola kaki minimal 6 buah
- Roll meter
- Blangko dan alat tulis

b) Petugas:

- Seorang pengamat tendangan
- Seorang pembaca sasaran
- Seorang pencatat

c) Pelaksanaan:

- Gawang dibagi menjadi enam sasaran dan diberi nilai masing-masing sasaran. Sudut atas diberi nilai 40 poin, sudut bawah 50 poin. Bagian atas tengah diberi nilai 20 poin, bagian bawah tengah diberi nilai 10 poin.
- Setiap pemain diberi kesempatan melakukan *shooting* empat kali.
- Jarak tendangan dengan gawang tergantung pada kemampuan pemain, tetapi tidak boleh lebih dekat dari titik penalti.
- Setiap pemain diberi waktu 15 detik untuk melakukan *shooting* dari empat kali kesempatan.
- Dari empat kali *shooting* dengan waktu 15 detik, skor dicatat sesuai dimana bola mengenai sasaran.
- Jika waktu telah habis dan bola belum semuanya di*shooting* ke gawang, maka dihentikan.

- Bola yang keluar dari gawang diberi nilai nol (0).
- d) Penilaian:
- Nilai diperoleh dengan menjumlah nilai-nilai sasaran dari empat kali *shooting* yang dilakukan.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2,6294, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan metode latihan menggunakan kaki bagian dalam. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *shooting* menjadi lebih baik.

2. Perbedaan pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3,7147, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode menggunakan kaki bagian luar. sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan shooting menjadi baik.

3. Perbedaan pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola

Melalui hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 0,4267. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama tiga minggu dengan sembilan kali latihan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada

kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berada pada titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan menggunakan Kaki Bagian Dalam dan menggunakan Kaki bagian luar, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan *shooting*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode latihan menggunakan Kaki Bagian Dalam dan menggunakan Kaki bagian luar terhadap peningkatan kemampuan *shooting*, dapat diterima kebenarannya.

4. Pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar lebih baik terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola

Kelompok 1 memiliki nilai prosentase kemampuan *shooting* sebesar 17,969%, sedangkan kelompok 2 memiliki kemampuan *shooting* sebesar 27,852%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki prosentase hasil kemampuan *shooting* yang lebih besar dari kelompok 1. Kelompok 2 ternyata memiliki peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang lebih banyak daripada kelompok 1. Hal ini karena metode latihan menggunakan kaki bagian luar sangat efektif untuk meningkatkan hasil kemampuan *shooting*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode latihan menggunakan kaki bagian luar lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *shooting*, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2,6294, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang disebabkan oleh metode yang diberikan. Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3,7147, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir

pada kelompok 2, berarti dapat dilihat bahwa kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *shooting*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 0,4267, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol diterima. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 3 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan yang berbeda. Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan latihan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *shooting*.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan hasil kemampuan *shooting* dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai prosentase kemampuan *shooting* sebesar 17,969%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai prosentase peningkatan kemampuan *shooting* sebesar 27,852%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* yang lebih baik daripada kelompok 1, Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu langsung sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan langsung yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktekkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *shooting* menjadi lebih optimal.

Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya kemampuan *shooting* yang efektif. Dengan kemampuan *shooting* yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan *shooting* yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode latihan menggunakan kaki bagian luar pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kemampuan *shooting*. Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu antara lain :

1. Metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sangat berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.
2. Metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar sangat berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.
3. Metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar lebih baik pengaruhnya daripada menggunakan kaki bagian dalam pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan, adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0,4267$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Berdasarkan prosentase kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 17,969% > kelompok 2 adalah 27,852%.

IMPLIKASI

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan perlakuan metode latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar memiliki hasil yang lebih baik dari pada perlakuan dengan metode latihan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan

sepak bola pada atlet putra umur 13-15 tahun pada sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk peningkatan hasil kemampuan *shooting*.

SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang telah diuraikan, maka kepada para pelatih disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Upaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020.
3. Untuk hasil kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 13-15 tahun sekolah sepak bola junior *Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020, pelatih dapat menerapkan metode latihan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar bagi para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. 2004. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Dinata, Marta. 2004. *Latihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herwin. 2004. "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.

- Pamungkas, Agung, Septa, Tri. 2008. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Jakarta: PT.Grafika.
- Subagyo, Irianto. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 13-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. 2010. *Permainan Bola Besar*. Bandung: FPOK UPI.
- Suharjana. 2004. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9 Nomor 2*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Tarigan, Beltasar. 2001. *Penjas Adaptif*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Timo, Scheuneman. 2005. *Taktik Variasi Latihan Sepak Bola*. Malang: Dioma.