

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PRESSURE SHOOTING DRILLS* DAN  
*PASSING SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB GANESHA  
PUTRA GROBOGAN TAHUN 2020**

**OLEH:**

**MUHAMMAD MISBAHUDDIN**

**NIM : D0216088**

**ABSTRAK**

MUHAMMAD MISBAHUDDIN. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PRESSURE SHOOTING DRILLS* DAN *PASSING SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN TAHUN 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2020. Pembimbing : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club SSB Ganesha Putra Grobogan dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Shooting* Bola dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan *Shooting* Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Shooting* Bola Dalam Permainan Sepakbola menggunakan tes Kemampuan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan Kemampuan *Shooting* bola Nurhasan, ( 2001 : 160-161). Metode analisis data penelitian menggunakan *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.6653$  lebih kecil daripada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Shooting Pressure Shooting Drills* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Pressure Shooting Drills*) adalah 31.250% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Passing Shooting*) adalah 30.000%.

## PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat Terutama Olahraga Sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga Sepakbola sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada. Khususnya untuk penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengannya didaerah kotak enam belas meter/area 2 penalty. Permainan sepakbola dapat dilakukan dilapangan terbuka dan lapangan tertutup yang dimainkan oleh semua kalangan usia. Untuk memperoleh teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, sebaiknya para pemain berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan. Pembinaan pemain sepakbola memang perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang lebih serius untuk pencapaian prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola, baik dari segi teknik, fisik, taktik, dan mental.

Dalam persepakbolan nasional khususnya Wilayah Grobogan, banyak anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang lebih optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya untuk para pemula yang masih belum memiliki dasar sepakbola yang baik dengan adanya (SSB) dapat di latih menjadi pemain sepakbola yang handal.

Dari sekian banyak sekolahsepak bola yang berdiri di Grobogan salah satunya adalah sekolah sepakbola SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN yang ini telah memiliki prestasi yang telah dicapai cukup bagus. Dalam perkembangannya SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN cukup baik, hal ini dapat kita lihat dari beberapa kompetisi yang telah di juarai.

Tetapi dalam bermain, ada suatu 3 kelemahan yang peneliti jumpai yaitu dalam hal sedikitnya jumlah gol yang diperoleh saat bertanding. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN peneliti mengetahui bahwa kemampuan *shooting* dari atlet SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN masih perlu ditingkatkan lagi. Dari pernyataan pelatih diatas peneliti mencoba mencari tahu apa penyebabnya, sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Dari program latihan tersebut terlihat bahwa pelatih lebih menekankan pada tingkat kebugaran fisik. Dari fakta diatas ternyata apa yang di duga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya bagaimana tehnik melakukan *shooting* yang baik dan benar. Kemudian untuk lebih mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan sebanyak 3 kali berupa tes kemampuan *shooting* terhadap atlet Putra SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN. Sehingga dengan hasil tes kemampuan *shooting* tersebut dapat di simpulkan bahwa kemampuan tehnik *shooting* atlet SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *shooting* menjadi atlet SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN dapat lebih baik sehingga peluang yang didapat bisa dimaksimalkan menjadi gol. Dari sini kita lihat betapa pentingnya tehnik *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa yang menjadi pokok permasalahan adalah kemampuan tehnik *shooting*. Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan tehnik *shooting*, diantaranya adalah Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting*.

Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting*. Latihan *Shooting* Metode Sirkuit adalah melatih otot hamstring (Brian J Sharkey, 2003:218). Dalam latihan ini memperkuat otot tungkai bagian bawah. *Leg extention* merupakan latihan otot bagian paha. *Leg extention* ini melatih otot quadrisep (Brian J Sharkey, 2003:219). Latihan *leg extention* dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian belakang. Dalam melatih peningkatan hasil *shooting*, peneliti melakukan pertimbangan – pertimbangan bahwa *shooting* merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Maka penggunaan metode yang dipakai untuk penyajian latihan tersebut merupakan unsur yang penting.

Maka untuk meningkatkan efektivitas latihan menjadi masalah yang harus ditemukan lagi pemecahannya. Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan hasil *shooting*

peneliti mencoba melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Ssb Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020”.

## **KERANGKA TEORITIS**

### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang memiliki gerakan cukup kompleks. Dalam bermain sepakbola seorang pemain dituntut memiliki kualitas fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Kualitas fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola. Soekatamsi (2000: 12) menyatakan, “Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam sepakbola haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu (1) pembinaan teknik, (2) pembinaan fisik, (3) pembinaan taktik dan (4) kematangan juara”.

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan fundamen agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Scheunemann Timo (2005: 33) menyatakan, “Layaknya membangun sebuah rumah, semua bagian teknik bermain sepakbola hendaknya diperhatikan dan diberikan porsi latihan yang banyak”. Sedangkan Rhama (2009) 12 Juni 2012 menyatakan, “Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepakbola merupakan pondasi yang harus dilatihkan kepada setiap pemain sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka akan memiliki keterampilan bermain sepakbola. Soekatamsi (2000: 15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola”. Menurut Rhama (2009) bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throwin*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang

olahraga.”Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan gerak dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah.”

Pembinaan teknik dasar bermain sepakbola disamping pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan pembinaan kematangan juara. Jelaslah dari kelima macam pembinaan tersebut yang fundamental dan yang harus lebih diutamakan adalah pembinaan teknik dasar bermain di samping pembinaan lainnya. Kemampuan teknik menguasai bola merupakan syarat utama bagi setiap pemain sepakbola yang erat hubungannya dengan prestasi, oleh karena itu setiap pemain perlu mempelajari unsur-unsur teknik secara seksama. Yang dimaksud dengan teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola, menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), dan menembak bola (*shooting*) yang di uraikan pada penjelasan berikut

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar sepakbola merupakan fondasi yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil. Jika sebuah tim sepakbola para pemainnya menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik, maka akan meningkatkan kualitas timnya, sehingga mempunyai peluang yang besar untuk memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar sepakbola harus dilatih dan ditingkatkan secara sistematis dan kontinyu. Menurut Timo (2005: 35) teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari:

Teknik dasar bermain sepakbola dikelompokkan menjadi dua yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri atas:
  - a) Lari cepat dan merubah arah
  - b) Melompat dan meloncat
  - c) Gerak tipu tanpa bolayaitu: gerakan tipu dengan badan
  - d) Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang
- 2) Teknik dengan bola.
  - a) Mengenal bola.
  - b) Menendang bola
  - c) Menerima bola:
    - Menghentikan bola
    - Mengontrol bola
  - d) Menggiring bola.
  - e) Menyundul bola.
  - f) Melempar bola.
  - g) Gerak tipu dengan bola.
  - h) Merampat atau merebut bola
  - i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

- *Tricking ones oppenet* (gerak tipu dengan bola).
- *Tackling* (merebut bola)
- *Throw in* (lemparan ke dalam)
- *Goal keeping* (teknik khusus penjaga gawang)

## 2. Hakikat Shooting Permainan Sepakbola

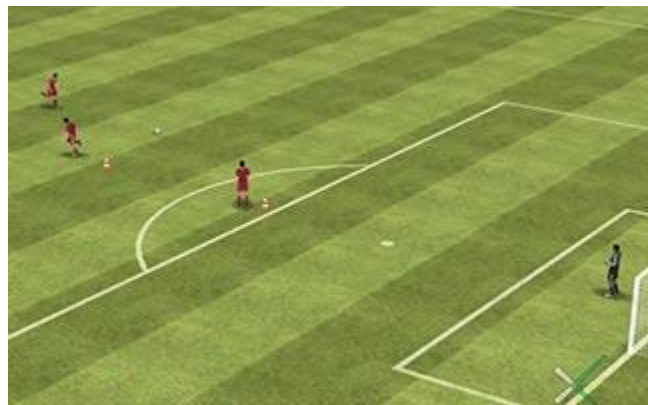
Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan Shooting adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Subagyo Irianto (2010:15) mengatakan, bahwa kemampuan teknik dasar *shooting* bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola 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 sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2010: 17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan 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 ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan ketrampilan 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).

### 3. Hakikat latihan *Pressure Shooting Drills*

Latihan *pressure shooting drill* adalah menembak dengan satu sentuhan setelah mengejar bola, seorang pemain melakukan *passing* dari jarak 27 meter ke arah gawang, penembak berdiri di jarak 22 meter lalu mengejar bola dan melakukan tembakan dengan satu sentuhan, kemudian langsung berlari kembali ke posisi awal dan berlari kembali mengejar operan bola kedua lalu melakukan tembakan dengan satu sentuhan. Penekanan latihan agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang.



Gambar. latihan *Pressure Shooting Drills*

### 4. Hakikat latihan *Passing Shooting*

Latihan *Passing Shooting* merupakan bentuk latihan *shooting* yang diawali dengan umpan bola lanjut dengan *shooting*. Timo Scheunemann (2005:61) memberikan contoh latihan *shooting* sebagai berikut, “Seorang pemain mengumpan bola kepada temannya, kemudian temannya tersebut mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan untuk langsung di-*shooting* ke arah gawang”.

Berkaitan dengan pendapat tersebut, latihan *shooting* ke gawang dengan Latihan *Passing Shooting*. Sebelum siswa mempraktikkan *shooting* dengan Latihan *Passing Shooting*, dijelaskan cara latihan *shooting* dengan Latihan *Passing Shooting* yaitu, diawali dengan Seorang pemain mengumpan bola kepada temannya, kemudian temannya tersebut mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan untuk langsung di-*shooting* ke arah gawang. Latihan *shooting* dengan Latihan *Passing Shooting* dilakukan dari tengah, samping kiri dan samping kanan gawang menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian perkenaannya pada

kura-kura penuh. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan *shooting* dengan bola bergerak sebagai berikut:



Gambar. Ilustrasi Latihan *Shooting* ke Gawang dengan Passing Shooting (Marta Dinata, 2004: 39)

## 5. Hakikat Kemampuan

Kemampuan adalah bisa atau sanggupnya seseorang untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2008:849). Kemampuan sering diartikan secara sederhana sebagai kecerdasan. Para peneliti mengasumsikan bahwa kecerdasan adalah kemampuan dalam belajar. Kemampuan umum didefinisikan sebagai prestasi komparatif individu dalam berbagai tugas (Sugihartono, 2007: 40).

Menurut Chaplin, ability (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan. Sedangkan menurut Robbins, kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek. Ada pula pendapat lain menurut Akhmat Sudrajat yang menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut.

Teori di atas dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan kemampuan shooting dari sisi kanan dan kiri pada penelitian ini adalah sejauh mana peserta bisa atau sanggup memahami dan melakukan shooting dari sisi kanan dan kiri.

## 6. Hakikat Latihan

Latihan dalam bahasa asing dapat diartikan 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, kontinyu dan terprogram untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan latihan Andi Suhendro (2007: 3.6) 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 (2005:1) 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 system aerobic, hormone maupun system 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 dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan merupakan proses berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Melalui latihan sistematis dan kontinyu serta beban latihan ditingkatkan secara bertahap, maka keterampilan yang dipelajari akan dikuasai menjadi 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. Lankor (2007: 78) menjelaskan, “Unsur-unsur latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”.

## METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan dari bulan november sampai dengan bulan desember 2020, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu.

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.

Populasi penelitian ini Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020 berjumlah 30 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Suharsimi Arikunto (2002: 120) menyatakan:Sampel *random* merupakan teknik pengambilan sampel dengan mencampur subjek-subjek di dalam populasi, sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap sampel sama, maka penelitian terlepas dari perasaan mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel. Setiap subjek yang terdaftar sebagai populasi diberi nomor urut mulai dari 1 sampai dengan banyaknya subjek. Di dalam pengambilan sampel biasanya peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik.

Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *shooting* dengan Latihan *Pressure Shooting Drills*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *shooting* dengan Latihan *Passing Shooting*.

Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan *shooting* Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76). Petunjuk pelaksanaan tes terlampir.

Tes kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola dengan tes *shooting* Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 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

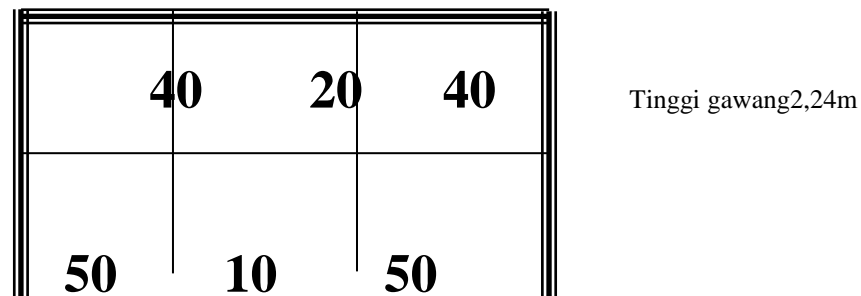
c) Pelaksanaan:

- 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.

Lebar gawang 7,32 meter



Gambar . Lapangan *Shooting* ke Gawang Sepakbola  
(Danny Mielke, 2007: 76)

### PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* dan kelompok 2 dengan *Passing Shooting*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel . Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	40	80	53.33	11.75
	Akhir	15	50	90	70.00	10.69
Kelompok 2	Awal	15	40	70	53.33	9.76
	Akhir	15	50	90	69.33	11.63

Dari tabel dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan sebesar 53.33, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola sebesar 70.00. Adapun rata-rata nilai *shooting* dalam permainan sepak bola pada

kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 53.33, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola sebesar 69.33.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat Latihan Pressure Shooting Drills ) = 1746.3800, 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 kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Latihan *Pressure Shooting Drills*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Passing Shooting* = 52.4318, 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 kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu *Passing 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 0.6653, Sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $t < t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 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 *Passing Shooting* 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 kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan *Pressure Shooting Drills* dan *Passing Shooting* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola sebesar 31.250%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan shooting dalam bola sepak

bola sebesar 30.000%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih baik dari pada kelompok 2, karena Latihan *Pressure Shooting Drills* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Dengan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam Latihan *Pressure Shooting Drills* pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latihan 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* dalam permainan sepak bola. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *Latihan Pressure Shooting Drills* dalam upaya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola tidak meningkat secara optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Latihan *Pressure Shooting Drills* dan *Passing Shooting* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.
2. Latihan *Pressure Shooting Drills* lebih baik pengaruhnya dari pada *Passing Shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan

Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.6653$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.

2. Latihan *Shooting Pressure Shooting Drills* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* ) adalah 31.250% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Passing Shooting* ) adalah 30.000%.

### **Implikasi**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* memiliki hasil yang lebih baik dari pada perlakuan dengan *Passing Shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap Latihan *Pressure Shooting Drills* memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan Kemampuan *Shooting* dalam Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020. Oleh karena itu, dalam menerapkan Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan Kemampuan *Shooting* dalam Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2020, harus menggunakan Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* yang tepat dan sesuai dengan keadaan Atlet. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan Latihan *Pressure Shooting Drills* yang tepat, khususnya untuk peningkatan kemampuan *shooting* dalam sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Budiwanto, S (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Clive Giffort. (2005). *Keterampilan Sepakbola*. Alih Bahasa. Andri Setyawan. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Herwin. (2004). “*Keterampilan Sepakbola Dasar*.” Diktat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Indra Gunawan. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- John. D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Mulyono B. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Rusli Lutan. (2000). *Strategi Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Soekatamsi (2000). *Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Timo Scheunemann. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Alih Bahasa. Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang: DIOMA.
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang dan Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.