

PENGARUH LATIHAN VARIASI *SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Samsudin¹, Intan Primayanti², Sukarman³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalikan
Email: kokoucan12@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu Tahun 2022. Rancangan penelitian ini menggunakan metode eksperiment dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub PS Malaju yang berjumlah 23 pemain dengan teknik probability. Instrumen yang digunakan yaitu dengan membagikan bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin, bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah berniali 10 poin dengan empat bola didepan gawang. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola kearah gawang dan mencatat skornya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji Persyaratan Analilis, Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis. Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar pemain Klub PS Malaju mengalami peningkatan dalam tes latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting*. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar pemain Klub PS Malaju memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Dari 23 pemain Klub PS Malaju, hanya lima pemain yang tidak mengalami peningkatan latihan variasi *shooting* setelah melakukan 2 kali *treatment* atau perlakuan selama 12 kali pertemuan. Hasil data yang diperoleh yaitu dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05 banyaknya sampel untuk Klub eksperimen = 23, diperoleh t-tabel = 2,073. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata data *pre-test* 82,61 sedangkan data *post-test* diperoleh nilai 115,65 dan t-hitung = 3,902 dengan nilai sig = 0,001 > 40,613 jadi “Ho ditolak” maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan anatara data *pre-test* dan data *post-test* latihan variasi *shooting*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa signifikan 0,00 atau $P < 0,05$ dan koefiensi pengaruh sebesar 0,01.

Kata kunci: *Variasi Shooting, Kemampuan Shooting*

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of shooting variations on shooting skills in soccer games for PS Malaju players, Kilo District, Dompu Regency in 2022. The design of this study used an experimental method with data collection techniques using test and measurement techniques. The population in this study were all players of the PS Malaju Club, totaling 23 players with probability techniques. The instrument used is by dividing the goal field into six scoring areas. The top corner is worth 40 points, the bottom corner is worth 50 points, the top half is worth 20 points, the bottom half is worth 10 points with four balls in front of the goal. Players have 15 seconds to kick all four balls towards the goal and record the score. The data analysis technique used in this study uses the Analytical Requirements Test, Normality Test, Homogeneity Test and Hypothesis Testing. Based on the research data, most of the PS Malaju Club players experienced an increase in the shooting variation practice

test on their shooting ability. It can be seen that most of the PS Malaju Club players have a large score difference. The difference score is obtained by subtracting the post-test score from the pre-test score. Of the 23 players of the PS Malaju Club, only five players did not experience an increase in shooting variations after doing 2 treatments or 12 times of treatment. The results of the data obtained are with a confidence level = 95% or $(\alpha) = 0.05$ the number of samples for the experimental club = 23, obtained t -table = 2.073. Based on the calculation results, the average value of the pre-test data was 82.61 while the post-test data obtained a value of 115.65 and t -count = 3.902 with a $\text{sig} = 0.001 > 40.613$ so "Ho is rejected", it can be concluded that there is an average difference. The mean is significant between the pre-test data and the post-test data for shooting variations. The results of the regression analysis showed that it was significant 0.00 or $P < 0.05$ and the coefficient of influence was 0.01.

Keywords: Shooting Variation, Ability

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sudah dikenal berpuluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang cukup pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Sepak bola adalah olahraga yang menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak sampai orang dewasa bermain sepak bola.

Permainan sepak bola ini telah meramba kesemua lapisan dunia, termasuk Indonesia salah satunya Kecamatan Kilo yang berada di Kabupaten Dompu NTB. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari bermain sepak bola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak berstandar, sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain yang berbakat di Kabupaten Dompu. Banyak klub di Kabupaten Dompu yang memiliki pemain-pemain yang berbakat salah satunya adalah Klub PS Malaju yang berada di Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu. Namun dari sekian banyaknya bibit yang ada hanya sedikit saja pemain-pemain yang muncul digemerlanya liga yang ada di Kabupaten Dompu maupun diluar Daerah.

Masalah tersebut terjadi karena fasilitas pembinaan dan pelatihan yang kurang baik dan sarana prasarana yang kurang memadai membuat pemain PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu tidak mengetahui teknik-teknik dasar permainan sepak bola seperti, menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*heading*), dan menggiring (*Dribbling*). Oleh karena itu Pemerintah Kecamatan Kilo harus memperhatikan fasilitas yang mungkin dibutuhkan oleh pemain sepak bola yang berapa di Kecamatan Kilo agar mereka bisa berlatih dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola sehingga pemain sepak bola di Kecamatan Kilo bisa menjadi pemasok atau pemain-pemain terbaik diluar Daerah Kecamatan Kilo maupun ajang internasional.

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. Keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), (mengoper bola) (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola). Faktor penghambat

munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai tehnik dasar sepak bola yang dibutuhkan dalam pemain sepak bola, Dalam hal ini termasuk di jenjang jenjang lembaga pendidikan formal.

Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak pelatih khususnya yang kurang memperhatikan, menggalakkan program dibidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepak bola terhadap pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu. Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki oleh 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 gawang secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat.

Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai tehnik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai tehnik secara tepat. Kemampuan *shooting* kearah gawang secara tepat. Teknik variasi *shooting* dapat dikembangkan lalui latihan-latihan *shooting* kearah gawang dengan terus menerus sehingga kemampuan *shooting* akan berkembang dengan sendirinya. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat di Kecamatan Kilo hal ini terbukti banyaknya pemain yang antusias mengikuti turnamen sepak bola yang diadakan oleh Pemerintah dan masyarakat Kecamatan Kilo. Banyak klub di Kecamatan Kilo yang berantusias mengikuti pergelaran tersebut. Oleh karena itu Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu untuk mendapatkan pemain yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung dengan penguasaan keterampilan dasar sepak bola salah satunya kemampuan variasi *shooting* secara cepat dan tepat.

Kemampuan tersebut penting dimiliki oleh pemain sepak bola hal ini peneliti menemukan dilapangan Desa Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu masih menjumpai sebagian pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu yang masih kesulitan untuk melakukan variasi *shooting* terhadap ke arah gawang secara tepat sehingga kemampuan *shooting* pemain kurang maksimal. Berdasarkan wawancara terhadap pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu, menyatakan bahwa kesulitan melakukan *shooting* dengan baik dan tepat, dikarenakan kurang konsentrasi, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga dalam melakukan variasi *shooting* kearah gawang tidak tepat sasaran. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat dan kemampuan *shooting* sangat penting bagi kompetisi sepak bola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan eksperimen terhadap latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah gawang secara tepat dalam permainan sepak bola. Peneliti menemukan referensi penelitian mengenai pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting*. Hasil penelitian Oyim Serpa Delika. (2021). menemukan bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada pemain SBB Persada Desa Dusun Dalam ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat pretest yaitu 18,75 poin dan rata-rata posttest 23,25 poin.

Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti bermaksud menguji cobakan penelitian tentang Pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu Tahun 2022.

KAJIAN TEORI

Pengertian Kemampuan *Shooting*

Subagyo Irianto (2010:15) mengatakan, bahwa keterampilan 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. Sesuai dengan pendapat di atas, Sukatamsi (2001: 21) menyatakan bahwa teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepak bola yaitu penerapan tehnik dasar dalam permainan.

Teknik dasar bermain sepak bola meliputi tehnik tanpa bola, seperti: lari cepat, melompa, berbelok, berputar, sedangkan tehnik dengan bola meliputi *shooting*, *dribbling*, *stopping*, *passing*, *heading*, *sliding tackle*, *throw-in*, dan *goal, keepeng*. Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Untuk dapat menguasai semua keterampilan atau teknik dasar, seorang pemain perlu untuk berlatih secara intensif. Artono (2013) telah melakukan penelitian guna mengatasi permasalahan rendahnya kemampuan *shooting* yang berjudul 'Pengaruh metode Bermain latihan variasi *shooting* Terhadap kemampuan *Shooting* pada pemain sepak bola. Permainan Sepak Bola adalah Salah satu teknik dasar yang penting dimiliki pemain adalah keterampilan *shooting* kearah sasaran secara tepat. Hal ini karena tujuan pemain sepak bola, yaitu untuk mencetak goal ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menendang (*shooting*) merupakan gerkan dasar yang paling dominan dalam sepak bola. Dengan menendang saja seorang sudah bisa bermain sepak bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *Shooting* kegawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan. Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola kegawang (Indra gunawan, 2009:32). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* adalah keterampilan yang harus dimiliki pemain dalam permainan sepak bola karena tanpa kemampuan *shooting* tersebut, tujuan permainan sepak bola tidak akan dapat tercapai.

Model Mengajar

Menurut Abdul Asis Wahab (2007:7) mengajar adalah komunikasi anantara dua atau lebih dimana antara keduanya terdapat saling mempengaruhi melalui pemikiran mereka dan belajar sesuatu dari interaksi itu. Sahabuddin (2007:3) melihat latihan variasi *shooting* sebagai harus melibatkan dua pihak, yaitu pelatih dan pemain, yang di dalamnya butuh pengalaman berlatih. ditentukan watak hubungan kegiatan berlatih konsentrasi tinggi. Mengajar hanya berguna kalau memperlancar kegiatan belajar mengajar. Dengan kata lain belajar untuk belajar.

Teknik *Shooting*

Beberapa cara yang dapat ditempuh pemain bola 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, ujung kaki, dan kaki bagian dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam

teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun, bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Teknik punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012: 34) yaitu gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dilakukan dengan cara:

- a. Memampatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki untuk menendang.
- b. Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- c. Mengkonsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- d. Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e. Memposisikan badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- f. Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

Pengaruh Variasi Permainan Dengan Kemampuan *Shooting*

Permainan sepakbola adalah permainan yang kemampuan dasar *shooting*, *dribbling*, *stopping*, *passing*, *heading*, *sliding tackle*, *throw-in*, dan *goal keeping* (Sukatamsi, 2001:21) Untuk mencapai kemenangan suatu tim dibutuhkan kemampuan *shooting* yang tepat sasaran. Dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting*. Salah satunya, yaitu permainan latihan variasi *shooting*. Permainan latihan variasi *shooting* merupakan permainan yang cocok untuk pemain klub ps malaju kecamatan kilo kabupaten Dompu. karena permainan ini merupakan metode pembelajaran yang memunculkan unsur konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian permainan latihan variasi *shooting*. dapat meningkatkan kemampuan *shooting* agar tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 2014:29).

Teknik *Shooting* Permainan Sepak Bola

Kemampuan dalam hal menendang bola ke arah gawang lawan menggunakan kedua kaki dengan kuat dan akurat merupakan hal penting saat pertandingan sepak bola. Ketika pemain berada pada situasi yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan, teknik dasar *shooting* yang dimilikinya adalah salah satu faktor penting agar ia mampu melakukan tendangan dengan baik. Tetapi terkadang keadaan bola yang datang pada saat itu tidaklah seperti yang diharapkan, kadang bola menggelinding, memantul atau juga jatuh dari udara. Dari hal tersebut ketrampilan pemain dalam melakukan tendangan benar-benar sangat diperlukan, agar bola bisa dikendalikan pada saat pemain tersebut menendangnya. Untuk bisa mewujudkan hal tersebut seorang pemain harus memiliki ketrampilan teknik dasar menendang yang mencakup Instep Drive, Full Volley, Half Volley, Side Volley dan Swerving. Beberapa teknik menembakkan bola ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan secara detail seperti berikut:

1. *Instep drive* teknik *shooting* permainan sepak bola

Instep Drive adalah tendangan yang menggunakan punggung kaki yang digunakan untuk menendang bola diam ataupun sedang bergulir. Mekanisme menendang di teknik ini hampir sama dengan yang digunakan pada operan instep kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Tahapan *Instep Drive* adalah:

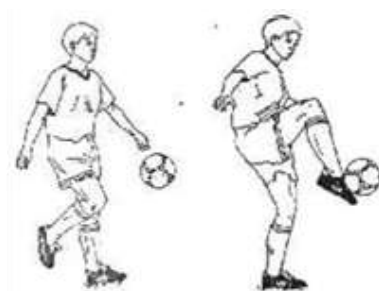
- a. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- b. Letakkan kaki tumpu disebelah bola dengan lutut agak sedikit ditekuk,

- c. Jaga kepala agar tidak bergerak dan terfokus pada bola.
- d. Tarik kaki yang akan menendang kemudian luruskan
- e. Lutut harus berada diatas bola dan sentakkan kaki lurus serta tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki yang kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola.
- f. Luruskan bahu dan pinggul dengan target, serta gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum.



Gambar 1. Tembakan *Instep Drive*

2. *Full volley* teknik *shooting* pertandingan sepak bola
Full Volley merupakan sebuah tendangan yang dilakukan sebelum bola jatuh ke tanah. Untuk menendang bola langsung dari udara gerakkan kaki pada titik jatuhnya bola. Langkah-langkah melakukan *Full Volley*:
 - a. Menekuk lutut kaki yang tidak digunakan untuk menendang agar tubuh seimbang.
 - b. Tarik kaki yang menendang ke belakang kemudian luruskan.
 - c. Jaga kepala agar tidak bergerak dan terus memperhatikan bola.
 - d. Sentakkan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep.
 - e. Posisi ini menempatkan lutut yang tepat dibutuhkan untuk menjaga agar tendangan tetap rendah.



Gambar 2. Gambar Tembakan *Full Volley*

3. *Teknik half volley* di pertandingan sepak bola
Half volley, pada berbagai segi sama dengan full volley perbedaannya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan tanah, bukan langsung di udara. Yang penting adalah perkiraan terhadap dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ke arah titik tersebut. Tata cara melakukan teknik half volley sebagai berikut:



Gambar 3. Tembakan *Half Volley*

4. Teknik *side volley* di kompetensi sepak bola

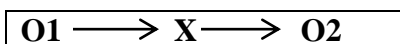
Side volley tendangan ini digunakan untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping pemain. Kebanyakan pemain mendapati teknik ini sangat sulit untuk dilakukan.



Gambar 4. Tembakan *Side Volley*

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *one-group pretest andposttest design*. Struktur rancangan penelitian, sebagai berikut:



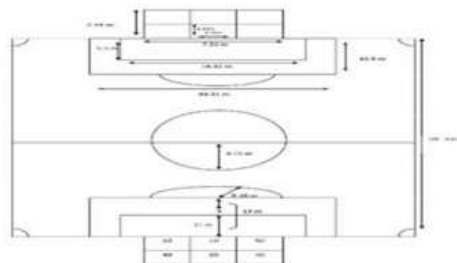
Keterangan:

- X : Perlakuan yang diberikan
- O1 : Tes sebelum perlakuan
- O2 : Tes setelah perlakuan

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang pemain yang paling mengerti tentang variasi *shooting* dan kemampuan *shooting*.

Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes *Shooting Bobby Charlton* yang dikemukakan oleh, Danny Mielke (2007: 76). Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang obyektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Instrument kemampuan *Shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting Bobby Charlton* (2007 :76). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya

tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.



Gambar 3. 2. Lapangan Pengambilan Pre-test dan Pos-test

Analisis data dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji T dari data *pre-test* dan *post-test*.

$$H_0 : \mu A_1 = \mu A_2$$
$$H_0 : \mu A_2 = \mu A_2$$

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila taraf signifikan lebih besar dari 0,05 atau dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal. Data *pre-test* memiliki signifikansi 0,17 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi tidak normal. Demikian juga data *post-test*. Data *post-test* memiliki signifikansi 200 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variable homogen atau tidak. Dari hasil perhitungan diperoleh ρ *pre-test* = 0,634 berarti $0,634 > 0,05$ dan ρ *post-test* = 0,634 berarti $0,634 > 0,05$. Angka ini menunjukkan bahwa semua data adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

Uji Hipotesis

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat analisis, maka data dapat dilanjutkan ke tahap analisis untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan 2 hipotesis yaitu H_a dan H_o . Hipotesis Alternatif (H_a) menyatakan bahwa “Ada Pengaruh Signifikan Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu”, sedangkan Hipotesis hasil (H_o) menyatakan “Tidak Ada Pengaruh Signifikan Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu”. Untuk melakukan pembuktian terhadap H_a , maka terlebih dahulu harus diajukan H_o . Hal ini dimaksudkan agar pembuktian hipotesis tidak terpengaruh dari pernyataan H_a .

Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh, jika H_o ditolak ($p < 0,05$). Sedangkan, H_o diterima jika p lebih besar dari 0,05. Hasil analisis regresi

menunjukkan bahwa signifikansi 0,01 atau $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Penggunaan uji t dengan menggunakan equal variance assumed menunjukkan bahwa kedua varian adalah berbeda (varian *pre-test* dan *post-test* adalah berbeda). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa adanya *treatment* yang dilakukan dengan latihan variasi *Shooting* terhadap kemampuan *Shooting* pada pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$ banyaknya sampel untuk klub eksperimen = 22, diperoleh t tabel = 2,073

H_0 di tolak apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

H_a di terima apabila $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata data *pre-test* 82,61 sedangkan data *post-test* diperoleh nilai 115,65 dan t hitung = 3,902 dengan nilai sig = 0,001 > 0,05 jadi “ H_0 ditolak” maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara data *pre-test* dan data *post-test* latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepak bola Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu.

Latihan variasi *Shooting* terhadap kemampuan *Shooting* merupakan cara menyampaikan pembelajaran yang menarik untuk pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu. Hal ini terbukti dari hasil statistik deskriptif yang mana 18 pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu dapat melakukan *shooting* ke sasaran dengan lebih baik, dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Lima pemain lain memiliki hasil *pos-test* yang tidak mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Hal ini dapat terjadi karena emosi pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu yang masih belum stabil. Pada masa remaja terjadi peningkatan kepekaan emosi.

Menurut pendapat Rita Eka Izzaty (2008:135) terjadi peningkatan kepekaan emosi pada remaja ini disebabkan karena beberapa hal, diantaranya adanya masalah-masalah di Klub dan masalah hambatan kemauan. Masalah-masalah di Klub salah satunya ditunjukkan dengan pertentangan mengenai aturan di klub. Selain itu, pemain dihadapkan pada masa bergejolak (*storm and stress period*). Singgih D. Gunarsa (2006:266-268) menyatakan bahwa pada masa ini memungkinkan pemain kadang mengalami konflik dengan orang tua, sering mengalami suasana hati yang tidak stabil dan melakukan tingkah laku yang beresiko.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pre-test* (82.61) lebih kecil dari pada *post-test* (115.56). Hal ini berarti rata-rata pemain Klub PS malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu mengalami peningkatan skor *shooting* kearah sasaran. peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi pemain. Pendekatan merupakan salah satu yang mengakomodir kebutuhan pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu dalam bermain. Sanmuga Nathan K. Jeganathan. (2014:31). Menyatakan bahwa pendekatan pengajaran permainan yang menggunakan taktikal memberikan peluang kepada pemain untuk mensintesis pengalaman lampau dengan pengalaman yang sedang berjalan merupakan proses pembelajaran permainan adalah tidak linear karena para pelajar dengan lingkungan yang tidak menentu, disandarkan pada teori konstruktivisme.

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan variasi *Shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepak bola Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu. Hal ini sesuai dengan penelitian Oyim

Serpa Delika (2021). yang menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap ketetapan *shooting* pada SBB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci menggunakan punggung kaki dan kaki bagian luar atau ujung kaki dan kaki bagian dalam permainan sepak bola pada SBB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci.

Hasil penelitian ini terdapat dilihat lima pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu yang hasil *post-test* tidak terjadi peningkatan dari *pre-test*. Hal ini dikarenakan, perkembangan emosi pemain berkaitan dengan adanya ketegangan emosi yang dialami remaja. Emosi yang tinggi pada remaja disebabkan karena remaja mendapatkan tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Secara biologis, remaja juga mengalami perkembangan. Proses perkembangan biologis merupakan perubahan-perubahan dalam hal fisik individu. Proses ini meliputi gen yang diwariskan oleh orangtua, perkembangan otak, penambahan berat badan, keterampilan motorik serta perubahan hormonal. Kadar hormon yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap emosinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* pada lima pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu yang tidak mengalami peningkatan dalam melakukan *shooting* dalam *post-test* setelah melakukan *pre-test*, yaitu kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola, sikap badan saat melakukan *shooting* tidak sesuai dengan teknik dasar pada umumnya namun posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran, konsentrasi pada pemain kurang sehingga dapat munculnya emosi yang tinggi pada pemain yang mengakibatkan terjadinya dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran, dan perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan *shooting* secara tepat sasaran. Oleh karena itu harus menguasai teknik dasar sepak bola dan melakukan latihan variasi *shooting* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* tepat kearah gawang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh signifikan latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shootin* pada pemain sepak bola Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu. Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu mengalami peningkatan dalam tes latihan variasi *shooting* terhadap kemampuan *shooting*. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Dari 23 pemain Klub PS Malaju Kecamatan Kilo Kabupaten Dompu, hanya lima pemain yang tidak mengalami peningkatan latihan variasi *shooting* setelah melakukan 12 kali perlakuan.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05 banyaknya sampel untuk Klub eksperimen = 23, diperoleh t-tabel = 2,073. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata data *pre-test* 82,61 sedangkan data *post-test* diperoleh nilai 115,65 dan t-hitung = 3,902 dengan nilai sig = 0,001 > 40,613 jadi "Ho ditolak" maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan anatara data *pre-test* dan data *post-test* latihan variasi *shooting*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa signifikan 0,001 atau $P < 0,05$ dan koefiensi pengaruh sebesar 0,01.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Asiz Wahab, 2007. Metode dan Model-Model Mengajar. Bandung: Alfabeta
- Artono, A. (2013). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan. Universitas Tanjung Pura Pontanak.
- Azwar. (2012). Metode Penelitian: Yogyakarta. Pustaka pelajar.
- Cahyo Adi Priatno, (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan, *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Godean Sleman.
- Sucipto, Dkk (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Herwin., 2004. Keterampilan Sepakbola Dasar, Diklat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Univesitas Negeri Yogyakarta.
- Hopper, Tim and Darren Kruisselbrink. (2002). Teaching Games for Understanding (TgfU): What does it look like and how does it influence student skill learning and game perfirmance.
- Indra Gunawan. (2009). Teknik Olahraga Sepakbola. Jakarta: IPA ABONG.
- Izzaty, Rita Eka, dkk. 2008. Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Panut Panuju dan Ida Umami. (2005). Psikologi Remaja. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Sahabuddin, 2007. Mengajar dan Belajar. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Sanmuga Nathan K. Jeganathan. (2014). Instruksi Model Taktikal Permainan. Batu Caves, Selangor: PTS Akademia.
- Santrock, (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Soedjono Dkk. (1985). Sepakbola Teknik dan Kerjasama. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif.
- Sugiyono. (2009). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta.
- Yuni Satria Sumana. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketetapan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta