

## Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Dari Operan Dan *Shooting* Setelah Menggiring Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Sepak Bola

James Edwin Rezeki Silaban<sup>1</sup>, Pedomanta Keliat<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

JL. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Medan

Email: [keliatpedomanta@gmail.com](mailto:keliatpedomanta@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *shooting* dari operan dan *shooting* setelah menggiring terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola smp swasta agia sophia medan tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. dengan pelaksanaan latihan yaitu *shooting* dari operan dan *shooting* setelah menggiring. Populasi adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola smp swasta agia sophia medan yang berjumlah 24 orang. Jumlah sampel 24 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *mathing pairing* yaitu kelompok latihan dari operan, kelompok latihan *shooting* setelah menggiring. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu tes menembak bola ke sasaran untuk mengetahui kemampuan *shooting* sepak bola Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *shooting* sepak bola pada kelompok latihan *shooting* dari operan diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,73 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *shooting* sepak bola pada kelompok latihan *shooting* setelah menggiring diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,07 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -0,65 serta  $t_{tabel}$  2,07 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $h_0$  diterima dan  $h_a$  ditolak.

**Kata kunci : operan, menggiring ,shooting**

### ABSTRACT

This study aims to determine the effect of shooting from the pass and shooting after dribbling on the ability to shoot soccer in the Agia Sophia Medan private junior high school football extracurricular in 2021. The research method used in this study is the experimental method. by carrying out the exercise, namely shooting from operands and shooting after dribbling. The population is the football extracurricular students at the Agia Sophia Medan private junior high school, amounting to 24 people. The total sample of 24 people was obtained using the total sampling technique, then divided into two groups using the mathing pairing technique, namely the operand practice group, the shooting practice group after herding. The research instrument for collecting data is by testing and measuring, namely shooting the ball at the target to determine the ability to shoot soccer The first hypothesis analysis of the pre-test data and post-test data of the ability to shoot soccer in the shooting practice group from operands obtained  $t$ -count of 8.73 and  $t_{table}$  of 2.20 with  $\alpha = 0.05$  ( $t \text{ count} > t \text{ table}$ ) means  $h_0$  is rejected and  $h_a$  is accepted. Analysis of the second hypothesis from pre-test data and post-test data on the ability to shoot soccer in the shooting practice group after dribbling obtained  $t$ -count of 7.07 and  $t_{table}$  of 2.20 with  $\alpha = 0.05$  ( $t \text{ count} > t \text{ table}$ ) means  $h_0$  is rejected and  $h_a$  is accepted. The third hypothesis analysis of the mean and standard deviation obtained  $t$

count of -0.65 and t table 2.07 with  $\alpha = 0.05$  (t count < t table) means that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected.

**Keywords:** *operand, herding, shooting*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Permainan sepak bola pada umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik (Karo, A. A. P. K., dkk, 2020). Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah :Menendang bola (kicking), menahan bola (stopping), menggiring bola (dribbling), menyundul bola (heading), merebut bola (tackling), lemparan kedalam (throw in) dan teknik menjaga gawang (goal keeping) (Utama, M. W., Insanisty, B., & Syafrial, S, 2017).

Saat ini Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan masih melakukan pembinaan siswa ekstrakurikuler sepakbola bekisar umur 14 – 15 tahun. Pembinaan ini dilakukan dengan tujuan agar Atlit sepakbola khususnya Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan dapat lebih berprestasi. Jumlah siswa yang dibina pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan memiliki jumlah 150 orang Atlit, dan untuk 14 – 15 tahun ada sebanyak 30 orang Atlit

Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan 14-15 tahun diperoleh berupa :

Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan merupakan sekolah sepakbola yang terdaftar di Pengprov PSSI Sumut. Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan 14- 15 tahun dilatih oleh Julhairi Lubis yang memiliki lisensi pelatih. Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan telah mengikuti beberapa kejuaraan daerah Sumatera utara, diantaranya : Piala Danone Cup 2010 (terhenti di babak penyisihan grup), piala danone 2011 (terhenti di babak 16 besar).

Adapun hasil analisa pertandingan yang dilakukan oleh pelatih sekolah Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan diperoleh pernyataan dari

pelatih bahwa rata-rata dalam setiap pertandingan, tendangan (shooting) lebih banyak yang tidak mengarah tepat ke gawang. Dari pernyataan pelatih tersebut peneliti mencoba untuk mencari tahu apa penyebabnya sehingga hal ini terjadi, sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Dari program tersebut terlihat bahwa pelatih lebih menekankan kepada tingkat kebugaran fisik, untuk memastikannya saya langsung mengamati di lapangan tidak lain seperti lari bolak balik, lari zig-zag, lari keliling lapangan sepakbola dan latihan lari dengan membawa bola dengan cepat yang keseluruhan merupakan latihan fisik, latihan tehniknya seperti tehnik dasar yaitu kontrol bola, passing bola, dan dribble bola padahal masih banyak lagi latihan tehnik seperti latihan shooting, latihan ini bisa menciptakan gol dan sekaligus tujuan dari permainan sepakbola yaitu menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Adapun faktor-faktor penentu dalam latihan shooting adalah sikap awal, posisi bola, perkenaan bola pada kaki, ayunan kaki, arah tendangan dan pandangan pada sasaran (Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A, 2020). Kemudian untuk lebih mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan shooting terhadap siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan.

Berdasarkan hasil tes kemampuan shooting, pada siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan tersebut, maka dapatlah nilai rata - rata hasil kemampuan shooting para siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan adalah 53,95 (54), atau kemampuan shooting para siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan termasuk ke dalam kategori cukup (C), kemudian diuji dengan melakukan pertandingan (game). Dalam pertandingan yang dilakukan selama 45 menit kerja sama team cukup baik, itu dapat dilihat dari serangan yang dilakukan oleh kedua team secara bergantian tetapi teknik untuk melakukan shooting masih kurang baik, itu dapat dilihat dari banyaknya peluang, peluang yang melenceng dari kedua tim 9 kali yang mengarah ke gawang 5 kali, dari 45 menit pertandingan tersebut, tercipta sebanyak 14 kali peluang tetapi hanya menghasilkan 1 gol saja, dalam permainan tidak nampak pemainnya yang kecapekan bahkan yang nampak adalah semangatnya bertanding, bisa dikatakan daya tahannya cukup baik. Pengamatan saya nonton bola dalam waktu 45 menit normalnya shooting atau peluang ke gawang berkisar 10 kali. Sehingga dari hasil tes kemampuan shooting dan hasil

pertandingan yang diuji dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah sepakbola masih kurang dalam teknik melakukan shooting, dapat dilihat dari tes yang dilakukan di lapangan. Dengan demikian yang menjadi pokok permasalahan adalah kemampuan teknik terhadap hasil shooting pemain sepak bola sehingga teknik shooting perlu dilatih.

## **METODE**

Penelitian eksperimen ini menggunakan tes dan pengukuran. Desain penelitian sebagai berikut : Sebelum diberi perlakuan, dilakukan tes awal kemampuan shooting (pre test).Kemudian sampel dibagi 2 kelompok dengan menggunakan metode matching pairing.Kelompok A diberi perlakuan shooting dari operan dan kelompok B diberi perlakuan shooting setelah menggiring.Perlakuan ini diberikan selama 18 kali pertemuan (6 minggu dengan latihan 3 kali seminggu), selanjutnya dilakukan tes akhir (post test) yang diperoleh kemudian diolah dengan prosedur statistic dengan menggunakan perhitungan t-hitung, uji normalitas dan uji homogenitas. Nurhasan (2001:161) "Dalam mengukur kemampuan *shooting*, dipergunakan tembok atau gawang sebagai sasaran dengan diberikan nilai pada sasaran tersebut". Teknik memperoleh data adalah dengan *caratest* dan pengukuran. Data yang sudah diperoleh dari hasil *Pre-Tes* dan *Post-Test* di analisis dengan menggunakan perhitungan statistik uji-t, uji normalitas dan uji homogenitas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara intensif dan teratur selama 6 minggu dan dari hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil temuan peneliti.

Dari hasil pengujian hipotesis I, dari pengujian pre-test dan post-test pada kelompok latihan shooting dengan operan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan shooting dengan operan terhadap peningkatan hasil shooting pada Siswa tahun 2021. Karena latihan shooting dengan operan merupakan bentuk latihan teknik shooting yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola, dan pelaksanaan gerakannya memfokuskan tendangan ke arah gawang dan dilakukan secara terus-menerus sesuai dengan program latihan sehingga latihan ini meningkatkan hasil shooting pada Siswa tahun 2021. Latihan shooting dengan operan berpengaruh terhadap peningkatan hasil shooting

karena dalam latihan ini terdapat unsur – unsur ataupun teknik agar shooting sesuai dengan yang kita inginkan, mulai dari letak kaki tumpu pada saat mau menerima bola dan perkenaan bola pada kaki sampai pandangan ke sasaran.

Dari hasil pengujian hipotesis II, dari pengujian pre-test dan post-test pada kelompok latihan shooting setelah menggiring menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan shooting setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting pada Siswa tahun 2021. Karena latihan shooting setelah menggiring merupakan bentuk latihan teknik shooting yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola, dalam pelaksanaannya memfokuskan tendangan ke arah gawang dengan terlebih dahulu setelah menggiring dari teman sehingga latihan ini meningkatkan hasil shooting pada Siswa tahun 2021. Dalam hal ini mengutamakan kerjasama dan kekompakan dan sungguh – sungguh sewaktu melaksanakan latihan. Latihan shooting setelah menggiring berpengaruh terhadap hasil shooting karena di dalam latihan ini terdapat gerakan - gerakan yang sudah disusun mulai dari menerima bola, menggiring bola sampai melakukan shooting ke gawang dan jika dianalisis dari semua gerakan tidak lain hanya untuk bertujuan meningkatkan hasil shooting.

Dari hasil pengujian hipotesis III menunjukkan latihan shooting dengan operan tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan shooting setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting pada Siswa tahun 2021. Karena waktu latihan yang relatif singkat sehingga latihan shooting dengan operan tidak memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan shooting pada Siswa tahun 2021.

### **Pembahasan**

Dari kedua bentuk latihan yang diberikan dalam penelitian ini terlihat antara kedua bentuk latihan memiliki tujuan yang sama dan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan shooting bagi siswa. Latihan shooting dengan operan lebih sulit dari pada latihan shooting setelah menggiring karena sewaktu melakukan latihan di lapangan latihan shooting dengan operan kurang lancar, karena masih latihan sering terlihat siswa yang salah maka latihan yang dilakukan tidak maksimal, sehingga shooting dengan operan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan shooting setelah menggiring.

Penelitian mengungkapkan bahwa dua hipotesis penelitian yang didukung, yaitu (H.1) ada pengaruh koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola; Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa keterampilan menggiring bola dapat

meningkat dengan meningkatkan koordinasi mata-kaki (Supriadi, A, 2015). Pada penelitian pengembangan model latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun terdapat beberapa kesimpulan, yaitu: Model latihan ketepatan tendangan dengan pendekatan bermain untuk anak kelompok umur 13-14 tahun ini dinilai sesuai dan efektif (Anam, K, 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pada atlet sepakbola pemula di kota Pontianak berpeluang besar untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar sampai ketinggian mahir. Jika bisa memberikan daya saing terhadap keterampilan yang dimiliki oleh setiap atlet dengan program latihan yang komprehensif, terukur, terpola serta berkesinambungan maka atlet pemula ini akan menjadi baik (Atiq, A., & Selamat Budiyanoto, K, 2020).

### **KESIMPULAN**

Dari hasil pengajuan hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh signifikan dari latihan shooting dari operan terhadap peningkatan hasil shooting pada Siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan tahun 2021, Terdapat pengaruh signifikan dari latihan shooting setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan tahun 2021, Latihan shooting dari operan tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan shooting setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP Swasta Agia Sophia Medan tahun 2021

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- Atiq, A., & Selamat Budiyanoto, K. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>
- Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158-163.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 67–73. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>

Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.

Utama, M. W., Insanisty, B., & Syafrial, S. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 1(2), 96-100.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3471>