



Pengaruh Latihan Shooting Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Latihan Ban Bekas Terhadap Ketepatan Shooting (Studi Kasus : Siswa SSB Putra Podorejo U-12 2022)

Muhamad Arifudin^{1✉}, Mohamad Annas², Ranu Baskora Aji Putra³, Dwi Gansar Santi Wijayanti⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 22 Juli 2024
Accepted : Juli 2024
Published : Desember 2024

Keywords

Practice, Accuration, Shooting Targets.

Abstrak

Shooting merupakan salah satu teknik dasar untuk menciptakan gol jika dilakukan secara akurat. Latihan ketepatan shooting bisa dilakukan dengan latihan sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan shooting. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Sampel penelitian ini yaitu 24 siswa SSB Putra Podorejo U-12 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan pola A-B-B-A. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil rata-rata *pre test* kelompok eksperimen 9,16 *post test* 15,91 perbedaan *mean* sebesar 6,75 dengan $t_{hitung} = 6,787 \geq t_{tabel} = 1,812$. Rata-rata *pre test* kelompok kontrol sebesar 9,08 *post test* sebesar 13,75 perbedaan *mean* sebesar 4,67 dengan $t_{hitung} = 4,304 \geq t_{tabel} = 1,812$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima. Uji beda rata rata *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 15,91-13,75=2,16 dengan t_{hitung} sebesar 2,095. Simpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan shooting sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan shooting.

Abstract

Shooting is one of the basic techniques for creating goals if done accurately. Target practice is one thing to train the shooting accuration. This research aims to determine the effect of shooting practice at fixed targets and changing targets using used tires on shooting accuracy. The metode that used is experiment quantitative metode. The sample of this research is 24 students of Putra Podorejo Football-School U-12 which is divided to experiment class and control class using A-B-B-A pattern. Based on the research results obtained average *pre-test* for the experiment class 9,16 *post-test* 15,91 the mean differences is 6,75 from $t_{count} = 6,787 \geq t_{tabel} = 1,812$. The average of the control class is 9,08 *post test* is 13,75 the different mean is 4,67 for $t_{count} = 4,304 \geq t_{tabel} = 1,812$ with level $\alpha = 0,05$ H_0 rejected and H_a accepted. Post test average difference test for experimet class and control class is 15,91-13,75 = 2,16 with t_{count} 2,095. The conclusion of this research is there is a significant effect of shooting practice at fixed targets and changing targets using used tires on shooting accuracy

How To Cite:

Arifudin, M., Annas, M., Putra, R, B, A., & Wijayanti, D, G, S., (2024). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DITINJAU DARI KEIKUTSERTAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP ISLAM NUDIA SEMARANG. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 406-415

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi 11 pemain melawan 11 pemain dengan waktu 90 menit dalam satu pertandingan. Dimana masing-masing tim berupaya mencetak gol ke gawang lawan. Kemudian permainan ini melibatkan pergerakan unsur fisik, mental, motorik serta di bangun dengan kekuatan tim yang solid. Momen dan peristiwa dari pertandingan sepak bola memang memberikan kesan yang tidak terlupakan dan selalu menarik perhatian untuk dilihat gerakan demi gerakannya (Rahman & Annas, 2023). Tidak salah sepak bola menjadi salah satu olahraga favorit di dunia.

Di Indonesia sepakbola mulai berkembang pada tahun 1920 yang dibawa oleh bangsa Belanda pada saat menjajah Indonesia, awalnya olahraga ini hanya berkembang dikalangan orang-orang Belanda saja namun lambat laun bangsa pribumi juga memainkan olahraga ini sehingga berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau PSSI pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. Saat ini sepakbola menjadi olahraga terpopuler di Indonesia, hal ini dapat dibuktikan dengan mudahnya permainan ini kita jumpai baik di desa maupun di kota, banyak orang yang memainkan olahraga ini (Annas et al., 2022).

Sepak bola mengalami perkembangan dari waktu ke waktu mulai dari peraturan dan teknologi mengalami penyempurnaan. Dahulu sepak bola tidak bisa dinikmati oleh orang banyak sekarang melalui siaran televisi sepak bola bisa dinikmati oleh banyak orang bahkan dari luar negara (Heriyanto, 2016). Teknologi

yang digunakan di dalam sepak bola semakin *modern* seiring dengan perkembangan zaman seperti penggunaan *Goal Line Teknologi* yang bertujuan membantu wasit untuk menentukan apakah bola sudah melewati garis gawang atau belum. Lalu ada *VAR (Video Assistant Referee)* merupakan teknologi yang berfungsi untuk mengkaji insiden-insiden yang mungkin terlewatkan oleh wasit utama. Teknologi ini sudah digunakan sejak tahun 2017 dan pernah diaplikasikan di Piala Dunia 2018. Hingga kini sudah banyak liga-liga Eropa yang menggunakan teknologi VAR (Mahfud et al., 2020).

Ketika sepak bola mulai memiliki target sebagai olahraga prestasi langkah awal untuk mencapainya yaitu dengan menemukan bibit muda berbakat melalui sekolah sepak bola yang tersebar di berbagai daerah yang memungkinkan bibit muda lahir. Prestasi sekolah sepak bola tidak hanya memberikan ilmu mengenai teknik dasar sepak bola, namun memberikan pengetahuan peraturan dan cara bermain sepak bola sehingga siswa SSB dapat bermain sepak bola dengan cerdas (Anam, 2013).

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). Menurut Soedjono dalam (Ridho Akhmad Zakaria & Mohamad Annas, 2021). Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet (Fufu et al., 2017). Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu

organisasi (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Dari sekian banyak sekolah sepakbola yang berdiri di Kota Semarang salah satu diantaranya adalah SSB Putra Podorejo yang memiliki prestasi cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepakbola usia muda. SSB ini terbentuk pada tanggal 15 Oktober 2017. SSB ini memiliki 3 pelatih yang dikepalai oleh bapak Andri Tanu Wijaya. Masing-masing pelatih memegang satu kelompok umur.

Untuk menjadi pemain yang berkualitas baik, diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Fuchs, et.al, (2014:12) dalam (Lamungga et al., 2020) menyatakan “keterampilan teknik bermain sepakbola terdiri dari *passing, shooting, trapping, dribbling, volleying, heading, dan throw in*”. Selain memiliki teknik dasar bermain sepakbola yang baik, seorang pemain yang berkualitas juga memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, permainan yang memadai, dan fisik yang mendukung.

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola yaitu *shooting*. *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan pemain sepakbola dengan menggunakan kekuatan kaki yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Terdapat 6 jenis *shooting* yaitu *the knuckle shot* (shooting punggung kaki), *swerve shot* (tembakan menyimpang), *full volley*, *half volley*, *side volley*, *flying volley*. Dari 6 jenis *shooting*, *the knuckle shot* (shooting punggung kaki) yang lebih sering digunakan oleh pemain sepakbola (Aji & Rustiadi, 2023). Menendang bola juga dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak. seorang pemain yang melakukan shooting

tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan bola, sehingga penjaga gawang lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun mengendalikan shooting tersebut (Prasetyo et al., 2019). salah satu unsur Teknik menendang (*shooting*) dalam permainan ini adalah ketepatan dalam melakukan tendangan, karena semakin tepat dalam melakukan tendangan maka peluang untuk menciptakan gol akan semakin besar. seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang andal dan baik (Aziz & Anam, 2022).

Ketepatan (*accuracy*) dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek (Pramdhan et al., 2021). Faktor internal antara lain penguasaan teknik, kuat lemah gerakan, kemampuan koordinasi, cepat lambatnya gerakan, kemampuan mengantisipasi gerak, ketelitian, perasaan (*feeling*), dan ketajaman indera. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran, jarak, dan keadaan lingkungan (Kumbara & Destiawan, 2021).

Hal ini pula yang menyebabkan rendahnya persentase keberhasilan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo. Berdasarkan hasil observasi pada saat latihan *shooting* di SSB Putra Podorejo pada hari Minggu, 31 Juli 2022 didapati beberapa permasalahan yang menyebabkan rendahnya persentase keberhasilan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo.

Dari 5 kali kesempatan shooting yang diberikan kepada 24 siswa SSB Putra Podorejo persentase keberhasilannya hanya sebesar 40%. Penyebab dari kegagalan shooting antara lain *shooting* lebih sering melenceng dari pada mengarah ke gawang sehingga tidak terciptanya gol. Pemain terburu-buru dalam melakukan shooting sehingga bola sering melenceng ke samping kiri gawang, ke samping kanan gawang dan ke atas gawang.

Setelah penulis amati ada beberapa faktor yang menyebabkan gagalnya *shooting*. (1) Teknik shooting yang belum benar, (2) Pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, (3) masih banyak pemain dengan tingkat akurasi tendangan (*shooting*) kurang baik, (4) Pemain kurang fokus saat akan melakukan *shooting*, (5) Kurangnya upaya pemain untuk melakukan *shooting* pada daerah yang sulit dijangkau penjaga gawang seperti pada pojok atas dan bawah baik itu kanan ataupun kiri, (6) Kurangnya pemanfaatan alat atau bahan sederhana yang bisa digunakan untuk meningkatkan akurasi.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, dibutuhkan latihan *shooting* di SSB Putra Podorejo untuk meningkatkan ketepatan *shooting* kearah gawang yaitu dengan menerapkan model latihan *shooting* sasaran tetap dan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas. Latihan tendangan sasaran tetap yaitu menendang bola dari titik dimana sasaran yang dituju satu arah saja, Sedangkan latihan tendangan sasaran berubah yaitu menendang bola dari titik ke beberapa sasaran (Candra, 2016). Untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan *shooting* ke gawang, dibutuhkan alat

bantu yaitu dengan menggunakan media. Latihan tersebut bisa dilakukan dengan menggunakan bantuan media ban motor bekas yang ditempatkan di gawang sebagai target atau sasaran tembak. target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat (Saputro, 2003).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin melakukan penelitian pengembangan latihan *shooting* di SSB Putra Podorejo yang berjudul **“Pengaruh Latihan Shooting Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas Terhadap Ketepatan Shooting (studi kasus : siswa SSB Putra Podorejo U-12 2022)”**. Pengembangan latihan *Shooting* ini diharapkan bisa membantu pelatih untuk meningkatkan keberhasilan *shooting* pemain.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Sampel penelitian ini yaitu 24 siswa SSB Putra Podorejo U-12 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan pola A-B-B-A. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non propability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh yaitu semua anggota populasi sebagai sampel.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen yang digunakan adalah metode eksperimen berpola M-S (*matching subject*). Terdapat dua macam data yang diambil dalam penelitian ini. Yang pertama data tes awal (*pre*

test) dan yang kedua adalah tes akhir (*post test*). Tes akhir dilaksanakan setelah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melakukan program latihan atau *treatment* sebanyak 17 kali pertemuan. Kemudian data tes akhir (*post test*) untuk selanjutnya dapat dianalisis untuk mengetahui hasil dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan penelitian dilakukan melalui tiga tahap, pertama merupakan kegiatan tes awal (*pre-test*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, sehingga hasilnya dapat dijadikan pedoman untuk menentukan 24 anggota sampel penelitian dan dasar pembagian sampel menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Kelompok eksperimen yang akan melaksanakan program latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas sedangkan kelompok kontrol yang akan melaksanakan program latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas.

Tahap kedua setelah membagi sampel menjadi dua kelompok adalah melaksanakan program latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas untuk kelompok eksperimen dan latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas untuk kelompok kontrol, sebanyak 17 kali pertemuan di tiap-tiap kelompok. Setelah melaksanakan program latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas, tahap terakhir yaitu diadakan tes akhir (*post-test*). Kegiatan tes akhir (*post-test*) bertujuan untuk mendapatkan data ketepatan shooting dari anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapatkan *treatment* latihan

shooting. Mengenai deskripsi dari data hasil *pre-test*, *post-test*, dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* dengan bantuan aplikasi SPSS.

A. Deskripsi dan Analisis Data Hasil Penelitian

Tabel 1 Skor Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) *Shooting* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Kelompok	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kelompok Eksperimen	1 2	4	13	9,16	2,587
Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kelompok Kontrol	1 2	4	12	9,08	2,539

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data hasil tes awal (*pre-test*) *shooting* kelompok eksperimen dengan skor terendah 4, skor tertinggi 13, rata-rata sebesar 9,16, dan standar deviasinya 2,587. Sedangkan diperoleh data hasil tes awal (*pre-test*) *shooting* kelompok kontrol yaitu skor terendah 4, skor tertinggi 12, rata-rata 9,08, dan standar deviasinya 2,539.

Setelah diberikan program latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas langkah selanjutnya yaitu melaksanakan tes akhir (*post-test*) guna mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12 2022 pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2 Skor Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) *Shooting* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah

Kelompok Kontrol.	Eksperimen	dan	Kelompok		
Kelompok	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata- rata	Standar Deviasi
Tes Akhir (Post-Test)	1 2	12	20	15,9 1	2,274
Kelompok Eksperimen					
Tes Akhir (Post-Test)	1 2	10	18	13,7 5	2,767
Kelompok Kontrol					

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data hasil tes akhir (*post-test*) *shooting* kelompok eksperimen dengan skor terendah 12, skor tertinggi 20, rata-rata sebesar 15,91, dan standar deviasi 2,274. Sedangkan diperoleh data hasil tes akhir (*post-test*) *shooting* kelompok kontrol yaitu skor terendah 10, skor tertinggi 18, rata-rata 13,75, dan standar deviasi sebesar 2,767.

Berdasarkan hasil tabel di atas kelompok eksperimen yang diberikan program latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas memiliki skor ketepatan *shooting* yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yang melaksanakan latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas.

B. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Shooting Sasaran Tetap Dengan Media Ban Bekas

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a		
Eksperimen	Statistic	Df	Sig.
Tes Awal (Pre-test)	0,041	12	200 [*]
Tes Akhir (Post-test)	0,100	12	200 [*]
Kelompok	Shapiro-Wilk		
Eksperimen	Statistic	Df	Sig.
Tes Awal (Pre-test)	0,972	12	0,926
Tes Akhir (Post-test)	0,984	12	0,995

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa skor tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen yang melaksanakan *treatment* latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas memiliki nilai signifikansi 0,200 untuk uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data tabel di atas berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Shooting Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a		
Eksperimen	Statistic	Df	Sig.
Tes Awal (Pre-test)	0,168	12	0,200 [*]
Tes Akhir (Post-Test)	0,190	12	0,200 [*]
Kelompok	Shapiro-Wilk		
Eksperimen	Statistic	Df	Sig.
Tes Awal (Pre-test)	0,905	12	0,183
Tes Akhir (Post-Test)	0,918	12	0,267

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa skor pre-test dan post-test kelompok kontrol yang melaksanakan *treatment* latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas memiliki nilai signifikansi 0,200 untuk uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data tabel di atas berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variasi atau untuk menguji bahwa data yang didapat berasal dari populasi yang homogen. Pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Signifikansi $> 0,05$). Hasil uji homogenitas yaitu sebagai berikut :

Tabel 5 Uji Homogenitas Data Kelompok Latihan *Shooting* Sasaran Tetap Dengan Media Ban Bekas

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1,163	1	22	0,691
Based on Median	1,175	1	22	0,680
Based on Median and with adjusted df	1,175	1	21,560	0,680
Based on trimmed mean	1,161	1	22	0,693

Berdasarkan hasil uji homogenitas tabel di atas diperoleh data nilai signifikansi 0,691 dan 0,680. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen adalah homogen.

Tabel 6 Uji Homogenitas Data Kelompok Latihan *Shooting* Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	0,639	1	22	0,433
Based on Median	0,248	1	22	0,624
Based on Median and with adjusted df	0,248	1	21,989	0,624
Based on trimmed mean	0,620	1	22	0,440

Berdasarkan hasil uji homogenitas tabel di atas diperoleh data nilai signifikansi 0,433 dan 0,624. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen adalah homogen.

3. Uji Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Tetap Dengan Media Ban Bekas pada Siswa SSB Putra Podorejo U-12

Tabel 7 Uji Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Tetap Dengan Media Ban Bekas

Data	N	Rat a-rata	Perbedaan Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Tes Awal	1	9,1	6,75	6,7	1,8	Berbeda Signifikan
Tes Akhir	2	6		87	12	

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh perbedaan uji beda *mean* sebesar 6,75 dengan perhitungan $M_{post-test} - M_{pre-test} = 15,91 - 9,16 = 6,75$ dengan t_{hitung} sebesar 6,787. Sementara itu diperoleh uji t sebesar $t_{hitung} = 6,787 \geq t_{tabel} = 1,812$ sehingga hasilnya yaitu berbeda signifikan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12 Tahun 2022.

4. Uji Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas pada Siswa SSB Putra Podorejo U-12

Tabel 8 Uji Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas

Data	N	Rat a-rata	Perbedaan Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Tes Awal	1	9,0	4,67	4,3	1,8	Berbeda Signifikan
Tes Akhir	2	8		04	12	

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh perbedaan uji beda *mean* sebesar 4,67 dengan perhitungan $M_{post-test} - M_{pre-test} = 13,75 - 9,08 = 4,67$ dengan t_{hitung} sebesar 4,304. Sementara itu diperoleh uji t sebesar $t_{hitung} = 4,304 \geq t_{tabel} = 1,812$ sehingga hasilnya yaitu berbeda signifikan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas

terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12 Tahun 2022.

5. Uji Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas pada Siswa SSB Putra Podorejo U-12

Tabel 9 Uji Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Ban Bekas

Data	N	Rat a- rat a	Perbed aan Mean	t _{hitu ng}	t _{tabe l}	Keteran gan
Tes Akhir Kelompok 1	15, 91	2,16	2,095	1,812	Berbeda Signifikan	
Tes Akhir Kelompok 1	13, 75					

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh perbedaan uji beda *mean* sebesar 2,16 dengan perhitungan $M_{post-test} - M_{pre-test} = 15,91 - 13,75 = 2,16$ dengan t_{hitung} sebesar 2,095. Sementara itu diperoleh uji t sebesar $t_{hitung} = 2,095 \geq t_{tabel} = 1,812$ sehingga hasilnya yaitu berbeda signifikan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB Putra Podorejo U-12. Kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas menghasilkan peningkatan ketepatan *shooting* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang menggunakan latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus sampai dengan 30 Agustus 2021 mengenai “Pengembangan Pariwisata Olahraga Paralayang

Sebagai Pendukung Minat Wisatawan di Bukit Kekeb Kabupaten Wonosobo” dengan metode wawancara yang dilakukan kepada Pengelola Pariwisata Olahraga Paralayang Bukit Kekeb, Kepala Desa Lengkong, Ketua Komunitas Paralayang, Dinas Pariwisata Kabupaten Wonosobo dan wisatawan yang pernah berkunjung di wisata tersebut. Selain dengan metode wawancara didukung juga dengan metode observasi dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas yang dilaksanakan sebanyak 17 kali pertemuan terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12.

Peningkatan ketepatan *shooting* bisa dilihat pada perbandingan perubahan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan data yang diperoleh, hasil rata-rata tes awal kelompok eksperimen sebesar 9,16. Setelah diberikan *treatment* latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas diperoleh hasil rata-rata tes akhir sebesar 15,91. Kemudian, hasil rata-rata *pre-test* kelompok kontrol sebesar 9,08. Setelah mendapatkan *treatment* latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas diperoleh hasil rata-rata *post-test* sebesar 13,75. Berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12.

Dari penelitian ini ada beberapa kelemahan yaitu, dalam melakukan observasi

sebelum melakukan penelitian siswa diberikan kesempatan untuk melakukan 1 kali percobaan *shooting*, jumlah tersebut terlalu sedikit karena sangat berpengaruh dari faktor keberuntungan. Kemudian, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh yaitu teknik dengan menentukan sampel dengan semua anggota populasi sebagai sampel. Sebanyak 24 siswa SSB Putra Podorejo U-12 digunakan sebagai sampel.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diperoleh kesimpulan yaitu 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12. 3) Latihan *shooting* sasaran tetap dengan media ban bekas lebih efektif meningkatkan ketepatan *shooting* siswa SSB Putra Podorejo U-12 dari pada latihan *shooting* sasaran berubah dengan media ban bekas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, C. K., & Rustiadi, T. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 224–231. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.50819>
- Anam, K. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. 3.
- Annas, M., KS, S., Hidayat, T., Hartono, M., & Adi, S. (2022). Anthropometry of 12-Year-Old Football Athletes in Central Java. *International Conference on Science, Education, and Technology*, 8(1 SE-701–800), 777–780. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/ISET/article/view/1836>
- Aziz, M. T., & Anam, K. (2022). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Shooting Pada Pemain Sepakbola Usia 16-20 Tahun. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9273>
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.371>
- Fufu, O., Satriyasa, B. K., Tirtayasa, K., Made, L., Sri, I., Adiputra, H., Studi, P., Fisiologi, M., Udayana, U., Faal, B. I., Udayana, U., Kedokteran, F., Udayana, U., & Berubah, S. S. (2017). *PELATIHAN SHOOTING DENGAN SASARAN TETAP LEBIH EFEKTIF DARI PADA PELATIHAN SHOOTING SASARAN BERUBAH UNTUK*. 5(2), 103–113.
- Heriyanto, L. (2016). Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp N the Effects of Kicking Variation Practice To Various Targets in Order To Increase. *Lukman Heriyanto*, 1–10.
- Kumbara, H., & Destiawan, D. (2021). *TUNGKAI BERBANTUAN MEDIA BAN UNTUK TENDANGAN JARAK JAUH PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 GELUMBANG*. 1, 22–36.
- Lamungga, P., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). *Keterampilan Shooting Bola pada Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Bagian*. 8–14.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Pramdhan, K., Schiff, N. T., & Nursalam, D. (2021). *Pengaruh Latihan Menggunakan*

- Media Karet Ban dan Skipping terhadap Hasil Long Pass Sepakbola The Effect of Training Using Rubber Tires and Skipping Media on Football Long Pass Results.* 3(1), 94–100.
- Prasetyo, B., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Target Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Sepakbola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(7), 325–334. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33859>
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Dril dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.52714>
- Ridho Akhmad Zakaria, & Mohamad Annas. (2021). Manajemen Pengelolaan pada Sekolah Sepakbola (SSB) Benteng Muda Indonesia Football Academy. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 168–175.
- Saputro, Y. D. (2003). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA INDONESIA MUDA (IM) MALANG. Im*, 129–139.