



Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola U-11 Di Safin Pati *Sport School* (SPSS) Tahun 2023

Bagas Santya^{1✉}, Cahyo Yuwono², Harry Pramono³, Martin Sudarmono⁴

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 14 Juni 2024
Accepted : Juli 2024
Published : Desember
2024

Keywords

Shooting, Football

Abstrak

Permainan target kemungkinan dapat di aplikasikan menjadi program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *shooting* yang akan diterapkan pada U-11 di Safin Pati *Sport School* (SPSS). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan sasaran target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola atlet Safin Pati *Sport School* (SPSS). Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan target (X) sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *shooting* (Y). Metode penelitian ini merupakan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *one-group pretest posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* Safin Pati *Sport School* U-11 dengan nilai Sig (2 – tailed) $0,000 < 0,05$. Ho: ditolak dan Ha: diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan *shooting* Safin Pati *Sport School* U-11, hal ini bisa diartikan bahwa terdapat pengaruh keterampilan *shooting* menggunakan dengan menggunakan target pada Safin Pati *Sport School* (SPSS). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa "Terdapat pengaruh permainan sasaran target terhadap kemampuan *shooting* atlet U-11 Safin Pati *Sport School* (SPSS)". Bagi pelatih harus memberikan latihan *shooting* dengan metode yang bervariasi supaya dapat mengurangi kejenuhan pada atlet.

Abstract

Target games could possibly be applied as a training program aimed at improving shooting accuracy which will be applied to U11s at the Safin Pati Sport School (SPSS). The aim of this research is to determine the effect of the target game on the shooting ability in the soccer game of Safin Pati Soccer Academy athletes. The type of data used in this research is quantitative data. The independent variable in this research is target play (X) while the dependent variable is shooting ability (Y). This research method is an experimental method using a one-group pretest posttest research design. The results of the research show that the shooting accuracy of Safin Pati Soccer Academy U-11 with a Sig (2 – tailed) value of $0.000 < 0.05$. Ho: rejected and Ha: accepted so it can be concluded that there is a difference between the results of the pre-test and post-test shooting accuracy at Safin Pati Soccer Academy U-11, this could mean that there is an influence on shooting skills using the inside of the foot using a target on Safin Pati Soccer Academy. So, it can be concluded that "There is an influence of target games on the shooting abilities of Safin Pati Sport School (SPSS) U-11 athletes.". Coaches must provide shooting training using a variety of methods in order to reduce boredom among athletes.

How To Cite:

Santya, B., Yuwono, C., Pramono, H., & Sudarmono, M., (2024). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola U-11 Di Safin Pati *Sport School* (SPSS) Tahun 2023. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 586-593

PENDAHULUAN

Menurut UU Republik Indonesia No 11 tahun 2022 “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”. Berolahraga ialah sesuatu kegiatan yang di jalani dengan mengaitkan tubuh dalam melaksanakan sesuatu gerakan dimana aktivitas ini untuk melatih badan manusia baik secara jasmani ataupun rohani (Fadul, 2019). Menurut (Adi S et al., 2023) Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Kegiatan berolahraga mempunyai banyak manfaat diantaranya: Membuat badan sehat, jauh dari penyakit, merendahkan berat tubuh, sistim imun bertambah, serta awet muda. Berolahraga merupakan proses sistematis yang berbentuk aktivitas ataupun usaha yang bisa mendesak, meningkatkan serta membina potensi- potensi jasmani serta rohani seorang.

Untuk membantu generasi muda mencapai kesuksesan yang lebih besar, pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan tetap memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya. Gerakan yang melibatkan banyak jaringan dan struktur tubuh manusia, termasuk otot, sendi, meniskus, ligamen, kapsul, dan ligamen, tidak dapat dipisahkan dengan olahraga (Setiawan, A. 2011).

Pembinaan olahraga prestasi ada beberapa tahap yang harus di tempuh mulai dari tahap pengenalan, tahap pemantauan, tahap pembinaan, pembinaan bakat, dan peningkatan prestasi (Manan & Yuwono, 2023). (Kutipan dari Jurnal Mikkey Anggara Suganda, Vol. 16 (1), 2017). Sepakbola

merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya sebagai penjaga gawang (Sudarmono et al., 2020). Sepak bola merupakan hobi yang disertai dengan prestasi dalam olahraga. Ada orang yang menyukai bermain sepak bola sebagai kegiatan rekreasi di waktu senggang, bahkan ada pula yang memainkannya dengan tujuan untuk menang. Selain itu olahraga sepak bola juga harus menguasai teknik permainan seperti *shooting*.

Permainan sepakbola adalah permainan yang kemampuan dasar *shooting, dribbling, stopping, passing, heading, sliding tackle, throw-in, dan goal keeping* (Sari, 2023). Untuk mencapai kemenangan suatu tim dibutuhkan kemampuan *shooting* yang tepat sasaran. Pemain sepak bola yang memiliki kemampuan dasar sepak bola yang kuat kemungkinan besar akan menjadi pemain yang mahir, sehingga menguasai kemampuan tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi pemain yang sukses. Menendang adalah salah satu keterampilan terpenting dalam sepak bola, dengan berbagai macam teknik dapat digunakan dalam skenario ofensif dan defensif untuk tujuan *passing, clearing, dan penilaian* (Zhang et al., 2023). Menurut Herwin (Nurhidayat, 2017), 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 dasar permainan sepak bola yang menggunakan bola antara lain *passing, dribbling* dan *shooting*. *Passing* dan *shooting* dalam permainan sepak bola dimasukkan kedalam teknik dasar menendang bola atau *kicking* (Rohman et al., 2021). Kurangnya pemahaman dan penguasaan keterampilan dasar sepak bola menjadi salah satu hal yang menghambat perkembangan pemain sepak bola berbakat (Nursy, 2023).

Shooting adalah tendangan menuju ke gawang, dalam permainan sepak bola *shooting* merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol (Istofian & Amiq,

2016). Ada tiga cara untuk melakukan *shooting* yaitu menggunakan punggung kaki, ujung kaki, dan kaki bagian dalam tetapi kebanyakan pemain menggunakan *shooting* dengan kaki bagian dalam. Menurut (Hopper & Kruisselbrink, 2002) Sepak bola merupakan salah satu permainan dengan skor terendah, karena sistem single scoringnya dimana setiap gol bernilai satu poin, hal ini berarti setiap peluang sangat berharga, hal ini menekankan pentingnya mampu mengkonversi gol dari peluang mencetak gol. Menurut (Mahanani & Indriarsa, 2021; Vella et al., 2022) *Shooting* bertujuan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar sebuah tim dapat memenangkan pertandingan. Oleh karena itu dibutuhkan suatu metode Latihan yang baik dan tepat agar pemain lebih termotivasi untuk melakukan latihan *shooting* yang menggunakan pendekatan bermain. Dalam hal ini target *games* dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan kaki.

Target *games* adalah klasifikasi dari bentuk permainan yang terfokus pada aktivitas bermain yang membutuhkan konsentrasi, ketelitian dan akurasi yang baik dalam memperoleh angka tanpa adanya *body contact* (Subki & Bulqini, 2019). Target *games* merupakan permainan dimana pemain mendapatkan angka jika pemain tersebut dapat mengarahkan objek ke sasaran yang ditentukan. Menurut (Widodo & Hafidz, 2018) Target *games* merupakan bentuk permainan yang terfokus pada aktivitas bermain yang membutuhkan konsentrasi, ketelitian, dan akurasi yang baik dalam memperoleh angka. Berdasarkan pernyataan diatas target *games* kemungkinan dapat di aplikasikan menjadi program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *shooting* yang akan diterapkan pada U-11 di Safin Pati *Sport School* (SPSS). Menurut (Ghozali et al., 2017) Program latihan dilakukan secara kontinyu mendekati sebuah kejuaraan latihan semakin intens dilakukan

untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metodologi deskriptif, dan metode pengumpulan datanya adalah penelitian survei. Tujuan akhir penelitian adalah untuk memecahkan masalah, dan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif akan memudahkan peneliti memperoleh data untuk diolah ke arah tersebut. metode kuantitatif sebagai teknik penelitian berbasis positivistik yang diterapkan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data melalui penggunaan instrumen penelitian, menganalisis data kuantitatif dan statistik, serta menguji prasangka. Penelitian kuantitatif dapat menggabungkan sejumlah metode penelitian non-eksperimental, antara lain metode: deskriptif, survey, eksposfakto, komparatif, korelasional dan penelitian tindakan. Dalam penelitian ini berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lainnya dalam kondisi terkontrol secara ketat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan target (X) sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *shooting* (Y).

Dalam suatu penelitian perlu dipilih salah satu desain penelitian yang tepat dan sesuai denganketerkaitan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian. Desain penelitian menyampaikan cara untuk mendapatkan berita yang dibutuhkan guna menyusun atau meyelesaikan persoalan pada penelitian. oleh karena itu, desain penelitian yang baik akan membentuk penelitian yang efektif serta efisien. Metode penelitian ini merupakan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *one groups pretest/posttest*. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan hal-hal yang akan terjadi diantara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrolan variabel-variabel atau hubungan diantara mereka.

Desain pretest post test group digunakan terdiri atas dua kelompok subjek kedua-duanya diukur atau

diobservasi dua kali". Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal atau *pre-test* serta pengukuran kedua melalui test akhir atau yang disebut dengan *post-test*. Tes awal atau *pre-test* dipergunakan sebagai pengambilan data sampel sebelum diberikan latihan dan tes akhir dipergunakan untuk mengambil data dari sampel yang telah diberikan latihan. Populasi pada penelitian ini adalah 20 atlet dari Safin Pati *Sport School* (SPSS) U-11. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet-atlet yang ada di Safin Pati *Sport School* (SPSS) dengan jumlah 20 atlet dengan kelompok usia 11 tahun. Teknik yang digunakan dalam pengambilan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes *Shooting* Bobby Charlton, melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang obyektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dalam suatu penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya untuk mengumpulkan apa yang akan diteliti agar kegiatan tersebut mendapatkan informasi atau data yang akurat, sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes awal (*pre-test*), Selanjutnya hasil tes tersebut diuji menggunakan face validity. Face validity merupakan uji yang dilakukan untuk mengungkap proses penelitian yang hendak diukur.

1) Uji Validitas

Validitas tes pada dasarnya mengarah pada derajat fungsi pengukurnya suatu tes, atau derajat kecermatan ukurnya sesuatu tes. Validitas berkenaan menggunakan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai. Uji coba validitas instrument pada penelitian ini dilakukan dengan analisis korelasi person (*correlate bivariate*). Nilai korelasi (r) adalah 0 sampai 1, semakin mendekati 1

hubungan yang terjadi semakin kuat. sebaliknya, nilai semakin mendekati 0 maka hubungan yang terjadi semakin lemah. Perhatikan hasil uji validitas dengan menggunakan bantuan SPSS 24 sebagai berikut : Uji validitas membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Jika nilai r hitung > nilai r tabel maka item angket tersebut dinyatakan valid.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Test	R Hitung	R Tabel	Keputusan
Pre-test	0.558	0.444	Valid
Eksperimen	0.452	0.444	Valid
Post-test	0.663	0.444	Valid

Berdasarkan tabel di atas semua nilai R hitung > nilai R tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa *pre-test* dan *post-test* untuk *Shooting* Dengan Menggunakan Target Pada Permainan Sepak Bola U-11 Di Safin Pati *Sport School* (Spss) Tahun 2023 sudah teruji valid.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah pengujian yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat digunakan. Hal ini memberikan sejauh mana hasil pengukuran data tetap konsisten ketika dilakukan dua kali atau lebih terhadap data yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Alat ukur dikatakan reliabel bila menghasilkan hasil pengukuran yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali.

Ukuran yang paling umum dikenal dalam pengukuran reliabilitas ialah koefisien Cronbach Alpha. Jika suatu variabel menunjukkan nilai Cronbach Alpha > 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur. Berikut hasil uji realibilitas *pull buoy* dan papan pelampung:

Tabel 2. Hasil Uji Realibilitas

Reliability statistics	
Cronbach's Alpha	Number of items
.518	12

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai Cronbach's Alpha (0,518) > r tabel (0,444) sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang dikumpulkan sudah teruji secara reliabel.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain yang terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik melalui SPSS 24. Uji prasyarat analisis perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diamati memiliki distribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika < 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal. Tes dikatakan valid apa bila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	,217	20	,014	,923	20	,113
<i>Post-test</i>	,200	20	,035	,952	20	,394

Tabel di atas menunjukkan bahwa sampel berasal dari populasi yang dikatakan normal jika nilai signifikan >0,05. Berdasarkan perhitungan atau uji normalitas dengan menggunakan SPSS 24, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pre-test sebesar 0,113>0,05 dan nilai signifikansi post-test sebesar 0,394>0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah digunakan untuk

mengetahui variasi populasi data antara dua kelompok atau lebih data memiliki varian yang sama atau berbeda. Uji homogenitas ini dilakukan dengan bantuan SPSS 24, dengan rumus One Way Anova. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogeny tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan homogeny dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan tidak homogeny.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,079	1	38	,078

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, data dikatakan homogen jika nilai signifikansi hasil tes ketepatan shooting Safin Pati *Sport School* U-11 >0,05. Berdasarkan perhitungan atau uji homogen dengan menggunakan SPSS 24, menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,780>0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa data bersifat homogen atau sama.

3) Uji Hipotesis

Uji Paired Sample T Test

Pada penelitian ini uji paired sampel t test. Uji paired sampel t test adalah uji yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan atau membandingkan sebelum serta setelah memakai treatment.

Pada penelitian ini uji paired sampel t test. Uji paired sampel t test adalah uji yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan atau membandingkan sebelum serta setelah memakai treatment.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

95% confidence interval of the difference								
	Me an	Std. Devia tion	Std . Error Mean	Lo wer	Up per	t	d f	Sig . (2-tail es)
<i>Pre-test</i>	- 42.000	21.909	,181	- 52.254	31.746	- 8.573	19	.000

*t –
po
st-
tes
t*

Tabel di atas menunjukkan hasil penelitian ketepatan *shooting* Safin Pati *Sport School* U-11 dengan nilai Sig (2 – tailed) $0,000 < 0,05$. Ho: ditolak dan Ha: diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan *shooting* Safin Pati *Sport School* U-11, hal ini bisa diartikan bahwa terdapat pengaruh keterampilan *shooting* dengan menggunakan target pada Safin Pati *Sport School* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai ketrampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan target pada permainan sepak bola U-11 di Safin Pati *Sport School* (SPSS) tahun 2023. Rata-rata hasil *pre-test* kemampuan *Shooting* Safin Pati *Sport School* U-11 sebelum diberikan treatment mencapai 112 poin, rata-rata hasil eksperimen ketepatan *Shooting* Safin Pati *Sport School* U-11 mencapai 133 poin, dan rata-rata hasil *post-test* kemampuan *Shooting* Safin Pati *Sport School* U-11 setelah diberikan treatment mencapai 150 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa *shooting* menggunakan permainan target mampu memberikan tendangan yang akurat ke arah gawang. Dalam penelitian (Raharjo, 2016) tendangan menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dengan nilai rata-rata sebesar 28,92.

Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. 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, punggung kaki, dan punggung kaki bagian

dalam maupun luar. Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk memberi umpan jarak pendek dan jauh, membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, tendangan penjuruk atau tendangan sudut, tendangan penjaga gawang, tendangan menggiring bola dan tendangan bebas langsung untuk mencetak gol. Bagian dalam kaki merupakan bagian yang paling seringkali digunakan untuk menendang bola karena mempunyai permukaan yang paling luas guna menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain.

Latihan yang baik dan tepat agar pemain lebih termotivasi untuk melakukan latihan *shooting* yang menggunakan pendekatan bermain. Dalam hal ini target games dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Menurut (Sumarna, 2021) target games merupakan permainan dimana pemain mendapatkan angka jika pemain tersebut dapat mengarahkan objek ke sasaran yang ditentukan. Target games merupakan bentuk permainan yang terfokus pada aktivitas bermain yang membutuhkan konsentrasi, ketelitian, dan akurasi yang baik dalam memperoleh angka. Sesuai pendapat (Wibawa, 2016) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Apabila metode ini diterapkan secara berulang-ulang, dihadapkan pemain secara tidak sadar akan mengalami peningkatan tanpa mengalami rasa bosan dalam menjalani latihan. Berdasarkan pernyataan diatas target games menjadi program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *shooting* yang akan diterapkan pada U-11 di Safin Pati *Sport School* (SPSS).

Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hasil hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh kemampuan *shooting* dengan menggunakan target pada Safin Pati *Sport School* (SPSS). Karena setelah

mendapatkan treatment yang difokuskan pada latihan *shooting* dengan menggunakan permainan target pemain menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terlihat dari perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan *Shooting* Safin Pati *Sport School* U-11 dengan hasil *post-test* lebih baik dibanding dengan hasil *pre-test* yang mempunyai selisih sebesar 37 poin.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh keterampilan *shooting* dengan menggunakan target pada Safin Pati (SPSS). Jadi berdasarkan output Paired Samples T Test diperoleh nilai lower -52,254 dan upper -31,745. Nilai ini menunjukkan selisih rata-rata dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Hal ini bisa diartikan dengan perbedaan pada *pre-test* dan *post-test* pada 95% confidence interval of the difference lower dan upper mempunyai selisih diantara -31,745 sampai -52,254.

SIMPULAN

Siswa atlet Safin Pati *Sport School* (SPSS) sebelumnya sangat kurang dalam melakukan *shooting* maka diadakan pelatihan *shooting* menggunakan media target untuk membantu mengoptimalkan *shooting* pada atlet Safin Pati *Sport School* (SPSS). Hasil *Pre-Test* digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting*. Hasil dari *Pre-Test* tersebut menunjukkan hasil bahwa masih ada atlet yang mendapatkan nilai dibawah 100 point dan beberapa lainnya diatas seratus. Setelah melakukan eksperimen menggunakan media target mendapatkan hasil *Post-Tes* lebih baik dari pada sebelumnya, 14 atlet Safin Pati *Sport School* (SPSS) berhasil meraih jumlah nilai 150 point dan 6 atlet lainnya mendapatkan point dibawah 150.

SARAN

Berdasarkan hasil simpulan diatas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) Pelatih harus memberikan latihan *shooting* dengan metode yang bervariasi supaya dapat mengurangi kejenuhan pada atlet. Dapat menggunakan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dengan beberapa variasi dan selalu meningkatkan akurasi *shooting* ke gawang.
- 2) Bagi peneliti lain jika tertarik melakukan penelitian yang serupa dapat dijadikan bahan referensi dan diharapkan untuk dapat dibandingkan dalam bentuk latihan *shooting* menggunakan kaki dalam, *shooting* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan tembakan ke gawang dalam bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin akurat yang berkaitan dengan bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke dalam gawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi S, Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 2(2 SE-Articles), 40–47. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/19>
- Fadul, F. M. (2019). *Anatomi Fisiologi Ligamen*. 9–29.
- Ghozali, P., Sulaiman, & Pramono, H. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(7), 76–82. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpe/s%0APembinaan>
- Hopper, T., & Kruisselbrink, D. (2002). Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance? *Avante*, July, 1–22. <http://web.uvic.ca/~thopper/WEB/articles/Advante/TGFUMotorlearn.pdf>
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 1–9. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/download/912/537>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal*

- Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149.
- Manan, M. F. R., & Yuwono, C. (2023). Survei Pembinaan Prestasi Sepak Bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 493–499.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.53899>
- Nurhidayat, E. (2017). *PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TARGET TERHADAP KETEPATAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA*. 8–20.
- Nursy, I. (2023). *Pengaruh Latihan Speed, Agilty Dan Ball Felling Terhadap Kemampuan Dasar Teknik Dribbling Ssb Putra Kukar Karangtengah Kec.Kaliwungu Kab.Kendal*. November, 2173–2182.
- Raharjo, W. (2016). Perbedaan ketepatan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta ukm sepakbola uny. *Perbedaan Ketepatan Tendangan*, 1, 1–9.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Sari, C. I. (2023). *ENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA TIM FUTSAL PUTRI HMPS PENJAS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO*. 17–19.
- Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. *Ejournal Unesa*, 1–5.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29621/27136>
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2020). Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 64–75.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14478>
- Sumarna, D. (2021). *Pengaruh permainan target secara bertahap terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola*. 6(1), 9–20.
- Vella, A., Clarke, A. C., Kempton, T., Ryan, S., & Coutts, A. J. (2022). Assessment of Physical, Technical, and Tactical Analysis in the Australian Football League: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/s40798-022-00518-8>
- Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–6.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24070>
- Zhang, Y., Li, D., Gómez-Ruano, M. Á., Memmert, D., Li, C., & Fu, M. (2023). Effects of plyometric training on kicking performance in soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 14(April), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1072798>