



Pengaruh Variasi *Shooting* dan Ketepatan Menendang Bola Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepak Bola Akademi SKS

Fesa Kurniwan Wicaksono^{1✉}, Martin Sudarmono², Sulaiman³, Mohammad Annas⁴

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

Article History

Received : 05 Agustus 2020
Accepted : November 2020
Published : November 2020

Keywords

Training ; Shooting;
Accuracy when kicking
the ball

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh dan seberapa besar pengaruhnya dalam latihan variasi shooting dan latihan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Satria Kencana Serasi usia di bawah 15 tahun yang berjumlah 32 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Analisis data menggunakan teknik *paired sample test* dan *independent sample test* dengan aplikasi SPSS versi 20.0. Hasil penelitian menunjukkan perhitungan *paired samples test* didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05). Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi shooting dan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan shooting. Hasil perhitungan *R Square*, didapat nilai koefisiensi determinasi sebesar 0.241 menunjukkan bahwa besarnya kontribusi latihan variasi shooting dan kemampuan menendang terhadap kemampuan shooting adalah 24.1%. Artinya latihan variasi shooting dan kemampuan menendang berpengaruh sebesar 24.1% terhadap kemampuan shooting sisanya sebesar 75.9% kemampuan shooting bisa disebabkan oleh banyak faktor. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara latihan variasi shooting dan ketepatan menendang bola secara bersama sama terhadap kemampuan shooting pada pemain Akademi SKS. Terdapat kontribusi sebesar yaitu 24.1% latihan variasi shooting dan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan shooting pemain Akademi SKS.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect and influence of different target practice and the accuracy of kicking on the shooting ability of the Satria Kencana Serasi Academy. This type of research is experimental research. The population in this study were all Satria Kencana Serasi players under the age of 15, which corresponds to 32 people. The sampling technique used in this study is the total sample. Paired sample tests and independent sample test techniques with SPSS application version 20.0 were used in the data analysis. The results showed that the calculation of paired samples test showed a significance value of 0.000 (<0.05). Shows that there is a significant effect between shooting variation training and the accuracy of kicking the ball on shooting ability. The results of *R Square* calculation, the coefficient of determination obtained by 0.241 shows that the contribution of shooting variation and kicking ability to shooting ability is 24.1%. This means that variations in shooting practice and kicking ability have an effect of 24.1% on the remaining shooting ability of 75.9% shooting ability can be caused by many factors. The conclusion of this study is that there is a positive and significant relationship between shooting variation practice and the accuracy of kicking the ball together to the shooting ability of SKS Academy players. There was a contribution of 24.1% of the shooting variation and accuracy of kicking the ball towards the shooting ability of the Akademi SKS player.

How To Cite:

Tiana, F. N., Sudarmono, M., Sulaiman, Annas, M., (2020). Pengaruh Variasi Shooting dan Ketepatan Menendang Bola Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Akademi SKS. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(Edisi Khusus 2), 180-187

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017:849), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan variasi *shooting* dan latihan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan *shooting* pemain sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi.

Menurut Giri Wiarto (2012:153), latihan yaitu Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat (Herita Warni, Ramadhan Arifin, Robinsyah Ali Bastian, 2017).

Sukadiyanto (2010:7) berpendapat bahwa pengertian latihan mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training* (Nugroho Susanto dan Lismadiana, 2016).

Budiwanto (2012:22) mengungkapkan keterampilan dan latihan dapat diperkaya dan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan pola gerak yang diperlukan dengan melakukan olahraga (Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, dan Fahrial Amiq, 2016).

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan penerapan dari perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Robi Syuhada Istofian dan Fahrial Amiq, 2016).

Sedangkan menurut Tugimin (2010:5) mendefinisikan bahwa menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*) (Rian Kurniawan, 2020).

Sepakbola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Rahmad Darmawan dan G. Putera, 2012:15).

Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*) (Agung Widodo, 2018).

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan penyerangan tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang.

Sepak bola adalah olahraga yang memiliki kemungkinan *body contact* sangat besar yang memungkinkan terjadi cedera baik saat latihan maupun pertandingan, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima (Bimantoro Setio Nugroho dan Rahmah Laksmi Ambardini, 2016).

Sepakbola sebagai aktivitas jasmani merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Banyak orang melakukan olahraga sepakbola dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi (Pipit Fitria Yulianto, 2016).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik (Saiful Anwar, 2013).

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Selain itu sepakbola merupakan olahraga yang di mainkan oleh dua kelompok berlawanan arah masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan. (Maimun Nusufi, 2016).

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki baik dari anak-anak, remaja, pemuda, orangtua pernah melakukan olahraga sepak bola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi/kesenangan. (Subagyo Irianto, 2016).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu sebanyak 11 orang termasuk penjaga gawang.

Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukkan bola. Untuk mencapai tujuan ini, seorang pemain harus memiliki 4 kemampuan pokok, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (Heru Budi Wibowo, 2012).

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepak bola telah mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang tua muda, anak-anak bahkan wanita. Selain itu melalui permainan sepak bola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*) (Hendri Taufiqurriza, 2012).

Permainan sepakbola adalah olahraga yang paling fenomena dimuka bumi ini. Kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang olahraga ini. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang menarik dari pada olah raga lainnya. Di Indonesia sendiri ada banyak klub sepakbola profesional yang berpartisipasi dalam kompetisi nasional, selain itu juga terdapat klub-klub sepakbola amatir yang ada diseluruh kota di Indonesia, bahkan di pelosok desa-desa yang sering mengikuti kompetisi/turnamen (Bayu Ardi Pratama, 2016).

Perkembangan olahraga saat ini sangat pesat, hal ini terlihat dengan semakin banyak jumlah kejuaraan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional. Olahraga sepakbola menjadi salah satu olahraga populer di planet bumi ini termasuk Indonesia. Akan tetapi perkembangan sangat pesat tersebut bukan tanpa kekurangan yang perlu diperbaiki (Fatoni, Yuwono, dan Annas, 2013).

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Perkembangan SSB di Kabupaten Semarang sangat, pesat sebagai indikasi adalah banyaknya SSB yang terdaftar di Kabupaten Semarang sekarang beranggotakan 19 SSB

antara lain SSB Apacinti Corpora, SSB Pelangi, SSB Camar Mas Jaya, SSB Akademi Satria Kencana Serasi (SKS), SSB Bintang Pelajar, SSB BINA Utama, SSB Bima Sakti, SSB PMK, SSB Sanjaya, SSB Sena, SSB Suruh, SSB Persemen, SSB Elang Sakti, SSB Raja Wali, SSB Elang Sakti, SSB Mandiri, SSB Putra Bakti, SSB Maarif, SSB Tunas Muda, SSB Sanggar.

Salah satu SSB yang ada yaitu Akademi Satria Kencana Serasi Karangjati. Latihan dijadwalkan sebanyak 5 kali dalam satu pekan yaitu Hari senin, Selasa, rabu, Jumat dan Sabtu di bawah arahan Bapak Kibnu Harto Slamet selaku pelatih kepala, Bapak Ibnu Nadir sebagai asisten pelatih 1, dan bapak Dedi sebagai asisten pelatih 2 di SSB Akademi Satria Kencana Serasi.

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki. Dalam sepak bola juga memiliki unsur ketepatan terutama pada *shooting*. Ketepatan shooting atau tembakan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tembakan ke arah sasaran atau target.

Oleh sebab itu untuk mengetahui variasi latihan tendangan seperti apa dan seberapa besar pengaruhnya dalam hasil mengeksekusi tendangan ke gawang maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan *shooting* pada SSB Akademi satria kencana serasi. Melalui tes ketepatan *shooting* pada SSB Akademi SKS tersebut akan diketahui seberapa besar pengaruhnya dalam mengeksekusi tendangan ke gawang. Hal ini dapat dijadikan masukan untuk memilih metode latihan *shooting* yang dapat mempengaruhi hasil *shooting* ke gawang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan variasi shooting dan latihan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi?.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *shooting* dan ketepatan menendang bola secara bersama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2018:110), metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel *independent* dan variabel *dependent*. Variabel *independent* pada penelitian ini adalah ketepatan *shooting* ke gawang sedangkan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah latihan variasi *shooting* dan latihan ketepatan menendang bola.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain Satria Kencana Serasi usia di bawah 15 tahun yang berjumlah 32 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu pemain Akademi Satria Kencana Serasi KU-2005 yang berjumlah 20 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*.

Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola kesasaran yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke gawang. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada pemain Akademi Satria Kencana Serasi KU-2005 yang berjumlah 32 orang. Penelitian dilaksanakan di lapangan Wringin Putih Karangjati. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 November sampai 1 Desember 2019. *Pretest* diambil pada tanggal 1 November 2019 dan *posttest* pada tanggal 1 Desember 2019. Pengumpulan data

ketepatan shooting atlet menggunakan test menembakkan bola ke sasaran dengan variasi shooting dan ketepatan menendang. *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan *shooting* dengan bola jalan/ bergerak dan *shooting* dengan Bola diam untuk kelompok serta test ketepatan menendang selama 14 kali pertemuan.

Data diperoleh dari sampel pemain Akademi Satria Kencana Serasi KU-2005 yang berjumlah 32 orang. Sampel diberikan perlakuan (eksperimen) berupa latihan variasi shooting dan ketepatan menendang sebanyak 14 kali pertemuan. Pengambilan data pretest dan posttest dilakukan pada gawang yang sudah diberikan batas dan nilai yang sudah ditentukan pada tiap bagian. Adaun rincian poin yang mungkin didapat oleh peserta penelitian :

- 1) Poin 7 apabila bola mengarah ke ujung gawang atau pojok.
- 2) Poin 5 apabila bola mengarah ke area 5.
- 3) Poin 3 apabila bola mengarah ke area 3.
- 4) Poin 1 apabila bola mengarah ke tengah.
- 5) Poin 0 apabila bola tidak mengarah ke sasaran.

Tabel 1. Data *Pretest* Latihan *Shooting* dan Ketepatan

NO	NAMA	PERCOBAAN 1				PERCOBAAN 2				PERCOBAAN 3				TOTAL POIN
		1	2	3	7	1	2	3	7	1	2	3	7	
1	Adi	●												8
2	Suharwan			●										11
3	Adhira			●										8
4	Alhamud			●										10
5	Usman			●										9
6	Yahya			●										7
7	Mido			●										14
8	Adi			●										12
9	Agga			●										13
10	Akmal			●										4
11	Dia			●										10
12	Adhwal			●										6
13	Edi			●										8
14	Ash			●										6
15	Midi			●										8
16	Yana			●										7
17	Rendi			●										7
18	Randi			●										3
19	Agus			●										6
20	Milho			●										3
21	Alif			●										13
22	Fauz			●										9
23	Waluyo			●										10
24	Dani			●										0
25	Vigi			●										7
26	Dina			●										0
27	Devat			●										9
28	Fuzal			●										8
29	Rah			●										11
30	Indan			●										11
31	Yoga			●										0
32	Adi			●										10

Tabel 2. Data *Posttest* Latihan *Shooting* dan Ketepatan

NO	NAMA	PERCOBAAN 1				PERCOBAAN 2				PERCOBAAN 3				TOTAL POIN
		1	3	3	7	1	3	3	7	1	3	3	7	
1	AGI													13
2	Salawawan													17
3	Aditya													13
4	Alfenzal													11
5	Alamul													14
6	Falah													10
7	Melo													15
8	Ada													17
9	Anugga													15
10	Almual													10
11	Dafa													11
12	Alfuzal													7
13	Rafi													13
14	Apik													10
15	Rifal													11
16	Fanni													9
17	Rawal													14
18	Ravado													10
19	Agus													9
20	Ridhan													19
21	Alip													17
22	Fajar													13
23	Wahyu													19
24	Duan													11
25	Yogi													12
26	Diva													13
27	Dayat													17
28	Fuzal													9
29	Ran													17
30	Solan													15
31	Tegar													15
32	Acil													13

Analisis Deskriptif Data *Pretest* dan *Posttest* Variasi *Shooting* dan Ketepatan Menendang

Data statistik deskriptif diperoleh sebelum dan sesudah melakukan latihan variasi *shooting* dan ketepatan menendang yang berupa nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata (mean) dan nilai standar deviasi.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Data *Pretest* Variasi *Shooting* dan Ketepatan Menendang

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	32	0	14	7.41	3.926
Posttest	32	7	19	13.13	3.240
Valid N (listwise)	32				

Tabel 3 di atas menunjukkan data rata-rata hasil tes awal (*pretest*) variasi *shooting* dan ketepatan menendang sebesar 7.41 dengan standar deviasi 3.926, hasil nilai tertinggi (maximum) 14 dan hasil nilai terendah (minimum) sebesar 0. Sementara rata-rata hasil tes akhir (*posttest*) variasi *shooting* dan ketepatan menendang sebesar 13.13 dengan standar deviasi 3.240, hasil tertinggi (maximum) 19 dan hasil terendah (minimum) sebesar 7. Dari hasil tersebut tampak bahwa hasil tes akhir (*posttest*) sesudah dilakukan eksperimen berupa latihan variasi *shooting* dan kemampuan menendang lebih besar dibandingkan sebelum dilakukan eksperimen. Agar memenuhi syarat

dilakukannya uji hipotesis maka perlu dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu.

Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis data, maka perlu dilakukan perhitungan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Dalam penelitian ini metode uji normalitas yang digunakan adalah dengan metode kolmogrov smirnov menggunakan SPSS 20.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data *Pretest Posttest* Variasi *Shooting* dan Kemampuan Menendang

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	DF	Sig.	Statistic	DF	Sig.
Pretest	.123	32	.200 ^a	.887	32	.222
Posttest	.119	32	.200 ^a	.858	32	.249

^a. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan acuan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen sebesar 32 atlet. H0 diterima apabila Sig > α , H0 ditolak apabila Sig < α . Berdasarkan tabel diatas kelompok eksperimen pretest memiliki nilai Sig = 0.222 > 0.05 sedangkan, eksperimen posttest memiliki nilai Sig = 0.249 > 0.05 maka “Ho diterima”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama. Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika sig. (signifikansi) > 0.05 berarti varian dari dua atau lebih kelompok data homogen
- 2) Jika sig. (signifikansi) < 0.05 berarti varian dari dua atau lebih kelompok data tidak homogen

Adapun hasil perhitungan dari uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest Posttest* Variasi *Shooting* dan Kemampuan Menendang

POSTTEST			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.166	7	16	.095

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui bahwa nilai sig. skor posttest adalah 0.095 yang menunjukkan bahwa nilai 0.095 > 0.05. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil pretest-posttest mempunyai varian yang sama atau bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Setelah data diuji normalitas dan homogenitasnya maka selanjutnya dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya masih bersifat dugaan. Pada penelitian ini hipotesis penelitian dibagi menjadi dua yaitu, hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a). Hasil uji hipotesis menunjukkan diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* dan Ketepatan Menendang Terhadap Kemampuan *Shooting* Uji *Paired Samples Test*

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pretest vs Posttest	-5.719	3.879	.686	-7.117	-4.320	-8.340	31	.000

Mengacu pada hasil perhitungan yang telah dilakukan didapat hasil nilai Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, maka berarti H_0 yang berbunyi "tidak ada perbedaan rata-rata, tidak ada pengaruh" ditolak, kesimpulan yang bisa diambil adalah bunyi H_a yang menyatakan bahwa "ada perbedaan rata-rata, ada pengaruh". Dengan diambilnya hipotesis H_a maka dapat diartikan bahwa latihan variasi shooting dan ketepatan menendang setelah dilakukan treatment berpengaruh terhadap kemampuan shooting.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi atau pengaruh latihan variasi shooting dan ketepatan menendang terhadap kemampuan shooting peneliti menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil uji linier sederhana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Analisis Besarnya Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* dan Ketepatan Menendang Terhadap Kemampuan *Shooting*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.491 ^a	.241	.213	2.890

a. Predictors: (Constant), PRETEST

Kriteria penentuan uji regresi linier sederhana ditentukan bahwa apabila data yang dianalisis hanya menggunakan satu variable bebas maka hasil perhitungan yang digunakan adalah nilai R Square. Karena dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variable bebas maka hasil perhitungan yang digunakan adalah nilai R Square,

Dari perhitungan diketahui bahwa besarnya nilai R Square adalah 0.241 atau dapat diartikan 24.1%. maka dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya persentase pengaruh variable bebas terhadap variable terikat adalah sebesar 24.1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variable lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata dan ada pengaruh latihan variasi shooting dan kemampuan menendang terhadap kemampuan shooting siswa Akademi Satria Kencana Serasi KU-2005. Setelah mengetahui hasil dari analisis data maka selanjutnya dilakukan pembahasan untuk menjabarkan hasil dijelaskan sebagai berikut:

Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* dan Latihan Ketepatan Menendang bola terhadap Kemampuan *Shooting*

Pada penelitian ini, dalam hasil perhitungan paired samples test yang dilakukan untuk menjawab dugaan sementara atau hipotesis yang telah ditentukan peneliti sebelumnya. Pada perhitungan paired samples test didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari <0.05. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata

serta ada pengaruh latihan variasi shooting dan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan shooting. Sedangkan untuk nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($8.340 > 2.042$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting* dan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan *shooting*. Artinya setiap terjadi peningkatan latihan variasi shooting dan ketepatan menendang bola akan diikuti peningkatan hasil dari kemampuan shooting terutama yang terjadi pada siswa Akademi Satria Kencana Serasi KU-2005.

Besarnya Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* dan Ketepatan Menendang Terhadap Kemampuan *shooting*

Dalam perhitungan SPSS telah didapat kesimpulan hipotesis H_a yang berbunyi “ada pengaruh latihan variasi shooting dan ketepatan menendang terhadap kemampuan shooting” dengan nilai Sig. (2-tailed) 0.00 lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting.

Latihan variasi *shooting* dan kemampuan menendang yang telah diterapkan selama 14 kali pertemuan memberikan peningkatan kemampuan terhadap sampel pemain Akademi Satria Kencana Serasi, meskipun peningkatan poin yang didapat masing-masing pemain berbeda namun secara umum dari 32 pemain yang menjadi sampel semua mengalami peningkatan setelah dinilai pada tahap posttest. Rata-rata nilai pretest adalah sebesar 7.41, setelah melakukan latihan dan dilakukan posttest rata-rata poin yang didapat menjadi 13.13, meningkat sebesar 5.72 poin.

Perhitungan besarnya kontribusi latihan variasi shooting dan ketepatan menendang terhadap kemampuan shooting, diolah menggunakan SPSS dengan cara menghitung Regresi linier sederhana. Menghitung menggunakan Regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya nilai koefisien determinasi (R Square) dalam persen, nilai kontribusi didapat dari hasil nilai R Square kemudian dikalikan 100%. Dari hasil perhitungan R Square, didapat nilai sebesar 0.241 menunjukkan bahwa besarnya kontribusi latihan variasi shooting dan kemampuan menendang terhadap kemampuan shooting adalah 24.1%. Dari hasil perhitungan latihan variasi shooting dan kemampuan menendang

berpengaruh sebesar 24.1% terhadap kemampuan shooting sisanya sebesar 75.9% kemampuan shooting bisa disebabkan oleh banyak faktor sesuai dengan teori mengenai prinsip latihan yang telah dijabarkan pada kajian teori.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan :

Hasil t -hitung nilainya lebih besar dari t tabel ($8.340 > 2.042$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting* dan ketepatan menendang bola terhadap kemampuan *shooting*. Artinya setiap terjadi peningkatan latihan variasi *shooting* dan latihan ketepatan menendang bola akan diikuti peningkatan hasil dari kemampuan shooting siswa Akademi Satria Kencana Serasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *shooting* dan latihan ketepatan menendang bola berpengaruh sebesar 24.1% terhadap kemampuan *shooting* siswa Akademi Satria Kencana Serasi.

REFERENSI

- Agung Widodo. 2018. *Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018.
- Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa. 2017. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) - Edisi Kelima*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Bayu Ardi Pratama. 2016. *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Pada Klub Poerce FC*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Volume 5 Nomor 2 Tahun 2016.
- Bimantoro Setio Nugroho dan Rahmah Laksmi Ambardini. 2016. *Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama*. MEDIKORA VOL. XV No. 1 April 2016 : 23-38.
- Fatoni, Cahyo Yuwono, dan Mohamad Annas. 2013. *Survei Tingkat Pemahaman Pemain Sepakbola Terhadap Laws Of The Game 2010/2011*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Volume 2 Nomor 7 Tahun 2013.

- Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, dan Fahrial Amiq. 2016. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 26 No 1 April 2016.
- Giri Wiarto. 2012. *Fisiologi dan Olahraga*. Surakarta: Graha Ilmu.
- Hendri Taufiqurriza. 2012. *Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Volume 1 Nomor 1 Tahun 2012.
- Herita Warni, Ramadhan Arifin, dan Robinsyah Ali Bastian. 2017. *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Volume 16 No. 2 Desember 2017.
- Heru Budi Wibowo. 2012. *Survei Pola Pembinaan Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Batang*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Volume 1 Nomor 1 Tahun 2012.
- Maimun Nusufi. 2016. *Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan Volume 02, Nomor 01, Januari - Juni 2016.
- Nugroho Susanto dan Lismadiana. 2016. *Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan Volume 4 – Nomor 1, April 2016, (98 - 110).
- Pipit Fitria Yulianto. 2016. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Volume 16 Nomor 1 Tahun 2016.
- Rahmad Darmawan dan G. Putera. 2012. *Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola*. Jakarta: Kick Off Media.
- Rian Kurniawan. 2020. *Pengaruh Latihan Decline Hop Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Adik Fc Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur*. Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak), Vol. 1, No. 1, pp. 8-15, e-ISSN 2722-3116.
- Robi Syuhada Istofian dan Fahrial Amiq. 2016. *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016.
- Saiful Anwar. 2013. *Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Volume 2 Nomor 9 Tahun 2013.
- Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Subagyo Irianto. 2016. *Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola PSIM Yogyakarta Tahun 2014*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 2, Juli 2016.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dalam Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Tugimin. 2010. *Aktif Berolahraga Untuk SMP dan SMA Kelas IX*. Jakarta: Pusat Pembinaan, Kementerian Pendidikan Nasional.