



## **Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan terhadap Ketepatan Shooting Pemain Usia 15 Tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang**

**Guntur Soekarno Putra Win<sup>1</sup>, Sulaiman**

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Article History**

Received : December 2021  
Accepted : November 2023  
Published : December 2023

### **Keywords**

*Silent Ball Shooting, Street Ball Shooting, Shooting Accuracy.*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan shooting bola jalan dan diam terhadap ketepatan shooting sekaligus menganalisis jenis latihan yang lebih baik terhadap ketepatan shooting. Jenis penelitian eksperimen dengan desain group pretest and posttest design. Populasi penelitian siswa SSB New Tugu Muda u15 Kota Semarang yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel total sampling, jumlah sampel sebanyak 24 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan test ketepatan shooting. Teknik analisis data menggunakan uji paired-sample t-test dan independent-sample t-test. Hasil penelitian diperoleh informasi bahwa (1) terdapat pengaruh latihan shooting bola jalan terhadap ketepatan shooting, (2) terdapat pengaruh latihan shooting bola diam terhadap ketepatan shooting pada pemain, (3) latihan shooting bola diam lebih baik daripada latihan shooting bola jalan terhadap ketepatan shooting shooting pada pemain usia 15 tahun SSB NEW Tugumuda Semarang. Simpulan penelitian yaitu latihan shooting bola jalan dan bola diam berpengaruh terhadap ketepatan shooting dan latihan shooting bola diam lebih baik daripada latihan shooting bola jalan.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to produce a product for developing health education teaching. The research objective was to determine whether or not the effect of street and silent shooting training on shooting accuracy as well as to analyze the type of training which was better for shooting accuracy. This type of experiment research uses a group pretest and posttest design. The study population was 24 students of SSB New Tugu Muda u15 Semarang City. The sampling technique used total sampling, so that the sample size was 24 students. The data collection technique used a shooting accuracy test. The data analysis technique used paired-sample t-test and independent-sample t-test. The results obtained information that (1) there is an effect of street ball shooting practice on shooting accuracy, (2) there is an effect of still ball shooting practice on shooting accuracy for players, (3) still ball shooting practice is better than street ball shooting practice on shooting accuracy shooting at a 15 year old player at the NEW Tugumuda Football School Semarang. Conclusion this research is that street ball shooting exercises and stationary balls have an effect on shooting accuracy and still ball shooting exercises are better than street ball shooting exercises.*

### **How To Cite:**

Win, G. S. P., & Sulaiman. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan terhadap Ketepatan Shooting Pemain Usia 15 Tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 436-442.

## PENDAHULUAN

Olahraga pada hakekatnya adalah gerak memiliki fungsi dan tujuan tertentu yang mana kegiatan dan artinya dibentuk oleh masyarakat itu sendiri. Fungsi dan tujuan kegiatan olahraga menurut Husdarta (2010:134) yaitu (1) olahraga pendidikan yang bertujuan untuk mendidik, (2) olahraga rekreasi yang bertujuan untuk rekreatif, (3) olahraga kesehatan yang bertujuan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab I pasal 1). Olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Kemenangan ini menjadi keputusan pribadi bagi atletnya saat dapat mencapai hasil yang maksimal (Rahmani, 2014: 1).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah lebih baiknya jika sejak usia dini anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan diperkenalkan dengan cabang olahraga tertentu yang nantinya akan menjadi potensinya Menurut Salim (2008: 10) dalam melaksanakan pembinaan sepakbola usia dini bentuk latihan harus mengandung unsur bermain di dalamnya. Dengan pembinaan yang melibatkan unsur bermain dapat memunculkan sebuah perasaan yang dapat memotivasi anak dalam berlatih. Secara umum usia anak menyukai bermain bola, namun kemampuan dasar yang dimiliki setiap anak tidak sama.

Kemampuan dasar adalah kecakapan atau bakat dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya (Aprilianto dan Tomolius, 2016:35). Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar saat usia

dini dengan mengeikutsertakan anak-anak usia dini ke sekolah sepakbola (SSB).

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki anak. Komponen-komponen yang mendukung dalam SSB antara lain yaitu penanggung jawab, pelatih yang berkualitas, pengelolaan yang baik dari pengurus, kurikulum yang jelas dan fasilitas latihan yang memadai. SSB juga memberikan dasar-dasar yang kuat tentang bagaimana cara bermain sepakbola yang baik dan benar, dan tidak lupa juga di dalamnya mengajarkan tentang sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, dan untuk prestasi adalah untuk tujuan jangka panjang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di Sekolah Sepakbola New Tugumuda Kota Semarang tahun kelahiran 2006 khususnya belum menguasai keterampilan shooting yang baik, pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak kekurangan untuk melakukan shooting ke gawang hal inilah yang menyebabkan pencapaian dalam setiap pertandingan belum terpenuhi yaitu masalah dalam mencetak gol yang berkaitan dengan teknik dasar shooting atau menendang bola ke arah gawang.

Soekatamsi (2001:44) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang hendak melakukan tendangan hendaknya bisa memperkirakan jarak dan arah yang akan dituju. Sehingga seorang pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan. (Kosasih, 1993: 216).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan tendangan seorang pemain sepakbola yaitu: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2005: 102-104). Oleh karena itu untuk mengetahui mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan shooting pada siswa SSB New Tugumuda Kota

Semarang Tahun Kelahiran 2006. Melalui tes ketepatan shooting pada SSB New Tugumuda Kota Semarang tersebut akan diketahui bagian gerak bola mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih bagian bola mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Adapun dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sekolah Sepakbola New Tugumuda Kota Semarang U-15 tahun 2020”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen dengan two group pretest and posttest design. Penelitian dilaksanakan di Lapangan sepak bola Putra Angkasa Simongan Kota Semarang setiap satu minggu 4 kali, yaitu pada hari Senin, Rabu, Kamis, & Sabtu pukul 15.30-17.00 WIB.

Menurut Sugiyono (2012: 61) populasi adalah wilayah generelas yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dari karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB New Tugu Muda u15 Kota Semarang yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, yaitu dengan mengikutsertakan semua siswa SSB New Tugu Muda U 15 sebanyak 24 siswa.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan test ketepatan shooting. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Uji paired-sampel t test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan shooting bola jalan dan bola diam terhadap ketepatan shooting, sedangkan Uji independent-sampel t test digunakan untuk membandingkan antara latihan shooting bola jalan dengan bola diam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterampilan sepakbola merupakan kesanggupan dari kemampuan untuk melakukan gerakak-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola (Irianto, 2010: 15). Teknik teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul, merampas, melempar dan menangkap bola (Sucipto, 2000: 12).

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan sepakbola. Menurut Soekatamsi (2000:12) shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.

Luxbacher (2011:105) menyatakan bahwa untuk mencetak gol pemain sepakbola harus mampu melakukan keterampilan menembak (shooting) dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Variasi latihan dan kemampuan pemain dalam menguasai teknik shooting menentukan keberhasilan dalam melakukan shooting. Pemain yang kurang menguasai teknik shooting, tentu dapat mengalami kesulitan ketika melakukan shooting.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data yang merupakan hasil tes dan pengukuran yang dilaksanakan dilapangan yaitu tes ketepatan shooting pada pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang.

Seluruh sampel dikenai pretest untuk menentukan kelompok treatment, dirangking nilai pretestnya, kemudian dipasangkan (matced) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok A diberi perlakuan latihan shooting dengan bola jalan dan kelompok B diberi latihan shooting dengan bola

diam. Tes ketepatan shooting dilakukan sebanyak 5 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Data hasil tes ketepatan shooting disajikan dalam tabel 1

Tabel 4.1. Hasil Pre-test dan Post-test

No.	Latihan <i>shooting</i> dengan bola jalan			Latihan <i>shooting</i> dengan bola diam		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	19	21	2	17	21	4
2	17	21	4	17	21	4
3	17	19	2	15	17	2
4	13	15	2	14	17	3
5	13	17	4	13	19	6
6	13	15	2	13	19	6
7	12	15	3	12	17	5
8	12	13	1	12	15	3
9	12	12	0	12	13	1
10	11	13	2	12	15	3
11	10	11	1	10	13	3
12	10	13	3	10	15	5
$\Sigma$	<b>159</b>	<b>185</b>	<b>26</b>	<b>157</b>	<b>202</b>	<b>45</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>13,25</b>	<b>15,42</b>	<b>2,17</b>	<b>13,08</b>	<b>16,83</b>	<b>3,75</b>

Sumber: data primer diolah (2020)

Data hasil tes ketepatan shooting pada kelompok eksperimen latihan shooting bola diam dan shooting bola jalan baik hasil pretest maupun posttest dilakukan analisis statistik. Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik diperoleh informasi bahwa, untuk hasil pre-test pada kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai minimal 10, nilai maksimal 19, rata-rata (mean) 13,25, nilai tengah (median) 12,5, nilai sering muncul (modus) 12, dengan simpang baku (std. Deviation) 2,896, dan jumlah nilai yang diperoleh sebanyak 159. Hasil post-test pada kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai minimal 11, nilai maksimal 21, rata-rata (mean) 15,42, nilai tengah (median) 15, nilai sering muncul (modus) 13,

dengan simpang baku (std. Deviation) 3,397, dan jumlah nilai yang diperoleh sebanyak 185.

Hasil pre-test pada kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola diam diperoleh nilai minimal 10, nilai maksimal 17, rata-rata (mean) 13,08, nilai tengah (median) 12,50, nilai sering muncul (modus) 12, dengan simpang baku (std. Deviation) 2,314, dan jumlah nilai yang diperoleh sebanyak 157. Hasil post-test pada kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola diam diperoleh nilai minimal 13, nilai maksimal 21, rata-rata (mean) 16,83, nilai tengah (median) 17, nilai sering muncul (modus) 15, dengan simpang baku (std. Deviation) 2,758 dan jumlah nilai yang diperoleh sebanyak 202.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat telah dilakukan untuk melakukan pengujian terhadap penyimpangan asumsi klasik dengan hasil sebagai berikut.

##### a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 16. Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diperoleh informasi bahwa data dari semua kelompok eksperimen baik data pre-test maupun data post-test memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$ , maka data dari semua kelompok eksperimen baik data pre-test maupun data post-test berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

##### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi pada kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola jalan sebesar  $0,493 > 0,05$ , sehingga data bersifat homogen. Kemudian, pada kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola diam diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,492 > 0,05$ ,

sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan adalah uji t-test dengan bantuan SPSS for windows dapat dideskripsikan secara rinci sebagai berikut:

### a. Latihan Shooting Bola Jalan Berpengaruh Terhadap Ketepatan Shooting

Menurut Robert Koger (2007:40) ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan/ mengerakkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran. Penelitian ini menggunakan variasi latihan shooting dengan bola jalan yang diasumsikan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t hitung 6.289 dan t tabel (0,05) (11) = 1.795 (df=11) dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena itu  $t \text{ hitung } 6.289 > t \text{ tabel } 1.795$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis yang berbunyi "latihan shooting dengan bola jalan berpengaruh terhadap ketepatan shooting pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola NEW Tugumuda Semarang" diterima. Artinya, latihan shooting dengan bola jalan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan ketepatan shooting.

Berdasarkan data pre-test memiliki rerata 13,25 selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 15,42. Besarnya perubahan kemampuan ketepatan shooting tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 2,167 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan shooting dengan bola jalan, dengan demikian kenaikan presentase sebesar 14,05%.

Latihan shooting bola jalan merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting pemain saat melakukan tendangan ke gawang. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan pola-pola latihan

yang telah ditetapkan. Saat melakukan latihan shooting bola jalan pemain diberikan kesempatan 5 kali percobaan shooting secara berulang-ulang dengan pola latihan yang telah ditentukan, apabila pemain tersebut telah melakukan sebanyak yang telah ditetapkan maka diganti dengan pemain selanjutnya. Apabila latihan shooting bola jalan dilakukan terus menerus maka akan dapat meningkatkan kemampuan shooting menjadi lebih baik. Kelebihan latihan shooting bola jalan juga dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurrachman (2017) yang dapat diperoleh informasi bahwa ada pengaruh latihan shooting bola Jalan terhadap akurasi shooting, dengan  $t \text{ hitung } (2,963) > t \text{ tabel } (2,093)$  dengan peningkatan persentase 20.7 %. Penelitian terdahulu lainnya yang mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018) dengan hasil penelitiannya diperoleh uji t pada latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai  $t \text{ hitung } 8,854 > t \text{ tabel } (2,306)$ , dan nilai  $p (0,012) < \text{ dari } 0,05$ , dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %.

### b. Latihan Shooting Bola Diam Berpengaruh Terhadap Ketepatan Shooting

Latihan shooting bola diam adalah latihan seseorang yang memiliki ketenangan untuk menendang agar arah dan tujuan bisa tercapai, bola tidak perlu disepak dengan keras agar akurasi tendangan sesuai dengan arah dan tujuan yang kita inginkan. Saat melakukan pemain diberikan kesempatan 5 kali percobaan secara berulang-ulang dengan pola latihan yang telah ada, apabila pemain telah melakukan sebanyak yang telah ditetapkan maka diganti dengan pemain selanjutnya.

Shooting dengan bola diam dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola diam biasanya dilakukan saat bola mati seperti tendangan freekick, goalkick dan penalty, namun yang membedakan diantara keduanya adalah posisi bola saat perkenaan dengan kaki.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t hitung 8.409 dan t tabel (0,05) (11) = 1.795 (df=11) dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena itu  $t \text{ hitung } 8.409 > t \text{ tabel } 1.795$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka hasil ini

menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis yang berbunyi “latihan shooting dengan bola diam berpengaruh terhadap ketepatan shooting pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola NEW Tugumuda Semarang” diterima. Artinya, latihan shooting dengan bola diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan ketepatan shooting.

Berdasarkan data pre-test memiliki rerata 13,08 selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 16,83. Besarnya perubahan kemampuan ketepatan shooting tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3,75 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan shooting dengan bola diam, dengan demikian kenaikan presentase sebesar 22,28%.

Situasi shooting bola diam sering di temukan dalam permainan sepakbola seperti tendangan bebas, dan lain sebagainya dalam situasi bola diam sebuah permainan sepakbola. Keterampilan menggring bola yang baik dan kemampuan untuk menggunakan beberapa gerakan mengecoh serta mmbalik sangat penting untuk menciptakan shooting dari suatu giringan. Keterampilan menggiring bola dan melewati lawan-lawannya dengan kecepatan yang berubah-ubah, merupakan suatu atraksi yang sangat menarik dan menggairahkan dalam pertandingan sepakbola (Asry syam, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurrachman (2017) yang dapat diperoleh informasi bahwa ada pengaruh latihan shooting bola diam terhadap ketepatan akurasi shooting, dengan  $t$  hitung (5,127) >  $t$  tabel (2,093). 30.3 %.

c. Latihan Shooting Bola Diam Lebih Baik daripada Latihan Shooting Bola Jalan Terhadap Ketepatan Shooting

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 1.122 > 1.717 ( $t$  tabel  $df=18$ ) dan besarnya nilai signifikansi 0,274 > 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan shooting dengan bola jalan dengan shooting dengan bola diam. Namun, berdasarkan hasil rata-rata untuk kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai sebesar 15,42, sementara

nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen latihan shooting dengan bola diam sebesar 16,83.

Secara deskriptif statistik dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil ketepatan shooting antara kelompok eksperimen latihan shooting bola jalan dengan shooting bola diam. Selisih post-test sebesar 1,41, sehingga latihan loncat shooting dengan bola diam lebih besar pengaruhnya daripada latihan shooting dengan bola jalan terhadap terhadap hasil ketepatan shooting pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola NEW Tugumuda Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurrachman (2017) yang dapat diperoleh informasi bahwa Latihan shooting bola diam lebih baik dari pada shooting bola jalan karena hasil dari persentase peningkatan latihan shooting bola diam lebih besar dari pada latihan shooting bola jalan yaitu 30.3 % ada hubungan ketebalan lemak terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet Popnas judo Jawa Tengah tahun 2017.

Penelitian terdahulu lainnya yang mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Anam,dkk (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan tendangan jarak jauh, ada perbedaan hasil ketepatan tendangan jarak jauh bagi mereka yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah, dan ada pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan: (1) terdapat pengaruh latihan shooting bola jalan terhadap ketepatan shooting pada pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola NEW Tugumuda Semarang, (2) terdapat pengaruh latihan shooting bola diam terhadap ketepatan shooting pada pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola NEW Tugumuda Semarang, (3) latihan shooting bola diam lebih baik daripada latihan shooting bola jalan terhadap

ketepatan shooting shooting pada pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola NEW Tugumuda Semarang.

## REFERENSI

- Anam,dkk. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8 (2), 57-62.
- Aprilianto, M. & Tomoliyus, T. (2016). Pengembangan model bermain sepakbola untuk meningkatkan aspek psikologis anak usia 12 -13 tahun di Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4 (1), 34-46. DOI: 10.21831/jk.v4i1.8138
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurrachman, M.S. (2017). Pengaruh latihan shoting Bola Jalan dan Shooting Bola Diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Gelora Muda Sleman. Ku 11 tahun. *E-Journal Kepeleatihan Olahraga*, 6 (5).
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Soekatamsi. (2000). *Teori dan Praktek Sepakbola 1*. Surakarta: UNS Press.
- Soekatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syam, Asry. (2008). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Modeling. *Jurnal Inovasi*, 5 (1), 1-13.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.