

Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Shooting Pada Pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan

Okky Meizal¹⁾, Deffri anggara²⁾, Megi Personi³⁾

Affiliation:

Univeristas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

okky@gmail.com



Abstract

This study aimed to determine the effect of target games training on shooting skills of soccer players at SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan. The research used an experimental method with a total sampling technique, involving 13 players as the sample. Data were collected through pre-test and post-test shooting skills tests over 16 training sessions. The results showed that the pre-test average score was 9.85 ($SD = 1.34$), while the post-test average score increased to 11.85 ($SD = 1.86$). Statistical analysis using paired sample t-test revealed $t_{count} = 4.545 > t_{table} = 1.782$ ($\alpha = 0.05$), indicating a significant effect of target games training on improving shooting skills. These findings suggest that target games can be an effective method to enhance shooting accuracy and performance in junior soccer players.

Keyword: Target Games; Shooting Skills; Soccer

Pendahuluan

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu keterampilan dasar penting dalam sepakbola adalah shooting, karena menjadi cara utama untuk mencetak gol. Namun, berdasarkan pengamatan di SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan, keterampilan shooting pemain masih rendah. Kondisi ini disebabkan keterbatasan metode latihan, sehingga dibutuhkan model latihan yang mampu meningkatkan akurasi dan ketepatan shooting. Salah satu bentuk latihan yang relevan adalah permainan target, yaitu aktivitas yang menekankan pada ketepatan mengarahkan bola ke sasaran tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap keterampilan shooting pada pemain sepakbola SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test. Subjek penelitian adalah seluruh pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan yang berjumlah 13 orang (teknik total sampling). Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan shooting berupa tes sepak sasaran. Penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan pada Februari–Maret 2025. Data dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan setelah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas.

Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Hasil analisis

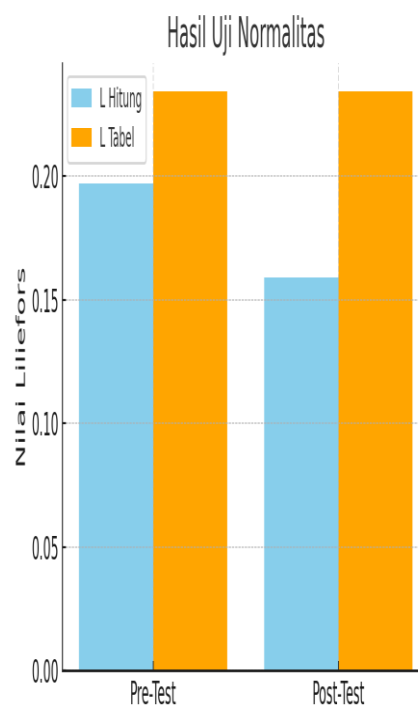
menunjukkan bahwa nilai Lhitung pada pre-test sebesar 0,197 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,234, demikian pula nilai Lhitung pada post-test sebesar 0,159 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,234. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian pada tes awal maupun tes akhir berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas, langkah berikutnya adalah uji homogenitas. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data kedua variabel memiliki varians yang sama atau homogen. Berdasarkan hasil perhitungan, varians pre-test sebesar 1,34 dan post-test sebesar 1,86. Hasil uji F menunjukkan Fhitung sebesar 1,39 sedangkan Ftabel pada taraf signifikan 5% sebesar 3,89. Karena Fhitung < Ftabel, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian bersifat homogen.

Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, maka data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t terhadap perbedaan hasil keterampilan shooting sebelum dan sesudah diberikan latihan permainan target. Analisis menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 4,545, sedangkan ttabel dengan taraf signifikan 0,05 (db = n-1) sebesar 1,782.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diketahui bahwa thitung lebih besar daripada ttabel ($4,545 > 1,782$). Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap keterampilan

shooting pada pemain sepakbola SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan.



Gambar 1 Hasil Uji Normalitas

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan permainan target efektif meningkatkan keterampilan shooting. Hal ini sejalan dengan teori bahwa permainan target menuntut akurasi, konsentrasi, dan kontrol motorik yang baik, sehingga mampu meningkatkan kualitas tendangan ke gawang. Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, seperti penelitian Rahmat dkk. (2022) yang menunjukkan latihan shooting dengan gawang kecil dapat meningkatkan ketepatan tendangan. Dengan demikian, target games training dapat dijadikan alternatif metode latihan teknik dasar sepakbola, khususnya dalam

meningkatkan kemampuan shooting pada pemain usia SMP.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target berpengaruh signifikan terhadap keterampilan shooting pemain sepakbola SMP Negeri 21 Bengkulu Selatan. Rata-rata skor shooting meningkat dari 9,85 menjadi 11,85, dan hasil uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan. Latihan permainan target dapat diterapkan oleh guru PJOK maupun pelatih ekstrakurikuler sepakbola di sekolah sebagai variasi metode latihan untuk meningkatkan keterampilan shooting siswa.

Daftar Pustaka

Arwandi, J., dkk. (2020). Pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan shooting.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Asdi Mahasatya.

Depdikbud & Pusat Kesegaran Jasmani. (1984). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.

Falensia Kurnia Juli Pratiwi. 2016. *Hubungan Minat Dan Motivasi Dengan Keterampilan Futsal Remaja Putri Di Bandar Lampung (Skripsi Publis)*.

FIFA. 2015. *Hukum Permainan Futsal*.

Lhaksana, Justinus. 2012. *Strategi Taktikdan*

Futsal Modern. Jakarta: Jadilah Juara.

Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pordasi. 2017.

Inspirasi dan Semangat Futsal. Jakarta:

Raih Asa Sukses.

Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Latihan Program Penyusun*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.

Rahmat, M., dkk. (2022). *Latihan shooting dengan gawang kecil terhadap ketepatan shooting siswa SSB*.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. (1999). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Subagyo, P.Joko. 2015. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R&D bandung*. Alfabet.

Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pers.

Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepeleatihan Olahraga*

“Pembinaan Prestasi Olahraga”. Jakarta:

Cerdas Jaya.

Vinsensius Budi Wicaksono. 2013. Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Futsal di SMP Negeri 3 Godean (Skripsi Publis).