

**PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTER PASS SHOOT*
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SISWA SSB BINA
UTAMA KAB. SEMARANG USIA
14 DAN 15 TAHUN**

E-JOURNAL

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Ahmad Faisal
14602241051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Sasaran Dan *Inter Pass Shoot* Terhadap Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 Dan 15 Tahun “ yang disusun oleh Ahmad Faisal, NIM. 14602241051 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Yogyakarta, Agustus 2018

Pembimbing,

Reviewer,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

Dr. Abdul Alim, S.Pd. Kor., M.Or.
NIP. 19821129 200604 1 001



PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTER PASS SHOOT* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SISWA SSB BINA UTAMA KAB. SEMARANG USIA 14 DAN 15 TAHUN

EFFECT OF TARGET TRAINING MODEL AND *INTER PASS SHOOT* AGAINST *SHOOTING ACCURACY* FOOTBALL SCHOOL STUDENTS BINA UTAMA SEMARANG DISTRICT AGES 14 AND 15 YEARS

Oleh : Ahmad Faisal, PKO, FIK, UNY
Faisalnjr10@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*". Subjek penelitian adalah siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang yang berjumlah 18 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* (1) diperoleh nilai $t_{hitung} (7,353) > t_{tabel} (2,306)$, hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. Hasil analisis uji t *paired sampel t test* (2) diperoleh nilai $t_{hitung} (6,261) > t_{tabel} (2,306)$, hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. (3) hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %). Hasil tersebut disimpulkan model latihan sasaran mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan *inter pass shoot*.

Kata kunci: *Latihan Sasaran, Latihan Inter Pass Shoot, Akurasi Shooting*

Abstract

This study aims to determine the effect of target training model and inter pass shoot against shooting accuracy football school students Bina Utama Semarang District.

The method used in this research is quasi experiment, with research design used is "*Two Groups Pretest-Posttest Design*". The subjects of this research are football school students Bina Utama Semarang District which amounted to 18 participants. The instrument used is the measurement test shooting ability. Data analysis technique using hypothesis test with t test analysis (*paired sample t test*).

Based on the result of t test analysis *paired sample t test* (1) obtained t value $(7,353) > t_{table} (2,306)$, the result is concluded there is influence of effect of target training model and inter pass shoot against shooting accuracy football school students Bina Utama Semarang District. The result of t test analisis t *paired sample t test* (2) obtained t value $(6,261) > t_{table} (2,306)$, the result is concluded there is influence of effect of target training model and inter pass shoot against shooting accuracy football school students Bina Utama Semarang District. (3) research result of percentage increase on accuracy shooting of football school students Bina Utama Semarang District with target training model (43.07%) shooting accuracy of football school students Bina Utama Semarang District with inter pass shoot training model (37.51%). The results concluded that the target training model has improved better than inter pass shoot.

Keywords: *Target Training, Inter Pass Shoot Training, Shooting Accuracy*

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain utama yang saling berhadapan dengan 11 pemain utama tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Ada beberapa teknik *shooting* yang sangat efektif dan efisien yang tergantung di situasi dan kondisi pada saat pertandingan sesungguhnya antara lain *shooting* dengan kaki dalam, *shooting* dengan kaki sisi luar, dan *shooting* dengan punggung kaki.

SSB yaitu sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Kegiatan pelatihan sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Sekolah sepakbola Bina Utama Kab. Semarang berperan aktif untuk mengembangkan bakat yang ada pada siswa SSB tersebut. SSB Bina Utama Kab. Semarang yang ditangani oleh 3 pelatih kepala dan 2 asisten pelatih yang masing-masing memegang satu kelompok umur. Kurangnya sarana prasarana dan variasi latihan membuat kegiatan melatih agak terhambat pasalnya tingkat presentase tendangan ke gawang di SSB ini belum begitu baik dilihat dari rataan gol pada tiap pertandingannya. Maka dari itu peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di *control* oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan

perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya jarak dengan sasaran), dan keadaan lingkungan.

Melalui tes ketepatan *shooting* pada SSB Bina Utama Kab. Semarang akan diketahui variasi dan model latihan mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih variasi dan model latihan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* ke gawang atlet SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dalam pelatihan masih sangat terbatas sarana & prasaran untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting* bola.
2. Pelatihan *shooting* bola belum berjalan efektif karena belum menggunakan metode latihan yang tepat.
3. Pelatihan *shooting* bola belum menunjukkan model latihan yang bervariasi.
4. Belum diketahuinya tingkat keterampilan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun?
2. Bagaimanakah pengaruh variasi latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa

SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun?

3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun
2. Pengaruh variasi latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun
3. Jenis latihan yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
Dapat menunjukkan bukti-bukti mengenai pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi/ketepatan shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi SSB yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan atau model latihan pengukuran *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang
 - b. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.
 - c. Bagi siswa SSB, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

II. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen semu/*quasi didefinisikan* sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka

menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan

Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan teknik *Matched Subject Ordinal Pairing* yaitu sampel dites awal dengan cara mengukur tes ketepatan *shooting* dari masing-masing sampel. Setelah itu sampel dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya sampel akan diberikan perlakuan selama 14 kali latihan untuk dilatih menggunakan model latihan sasaran dan satu kelompok lagi dilatih dengan variasi latihan *inter pass shoot*. Pada tes akhir barulah diukur tes ketepatan masing-masing sampel sehingga dapat diketahui metode latihan mana yang tepat dan efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain

B. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.
2. *Shooting* merupakan tujuan seseorang menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau untuk mencetak gol.
3. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
4. *Shooting* dengan metode sasaran adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor/*point* apabila bola yang ditendang dengan terarah mengenai sasaran ring gantung atau masuk ke dalam ring gantung yang telah ditentukan dan semakin banyak bola masuk ke sasaran maka semakin baik pula akurasi & skor pemain tersebut.
5. *Inter Pass Shoot* adalah variasi latihan menendang bola dengan keras dan terarah (akurasi) ke kawan antar pemain baik itu pemain belakang, tengah, ataupun pemain depan yang dilanjutkan untuk mencetak *goal*. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan tiap pemain dalam mengoper bola agar tidak bisa dijangkau atau direbut oleh lawan dan membuat peluang *shooting* guna dapat mencetak *goal*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang berjumlah 56 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

1. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
2. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
3. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang bearada di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu:

- (1) siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang
- (2) berusia 14-15 tahun,
- (3) minimal telah mengikuti latihan selama 4 bulan.

Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 18 orang. Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest* nya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran dan Kelompok B diberi latihan *shooting* variasi latihan *inter pass shoot*.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrument kemampuan *Shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Danny Mielke (2007 : 76). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.

Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan dan peralatan
 - a. gawang
 - b. bola
 - c. Tali pembagi wilayah gawang
 - d. Lapangan
 - e. Data siswa dan alat tulis
 - f. Marker
 - g. *cone*
2. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

 - a. Satu orang menulis hasil tes
 - b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes
3. Persiapan yang dilakukan testi

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.
4. Pelaksanaan Tes
 - a. Seluruh testi melakukan *shooting* ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.
 - b. Testi melakukan *shooting* mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak atau penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.
 - c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

2. Treatment

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan,

dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 15.00 wib sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu, kamis dan minggu dengan kelompok eksperimen I melakukan latihan sasaran, sedangkan kelompok eksperimen II melakukan latihan *inter pass shoot*. *Treatment* terdiri dari 3 sesi yaitu pemanasan, inti latihan, dan pendinginan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

E. Teknik Analisis Data

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 diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1. Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
2. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

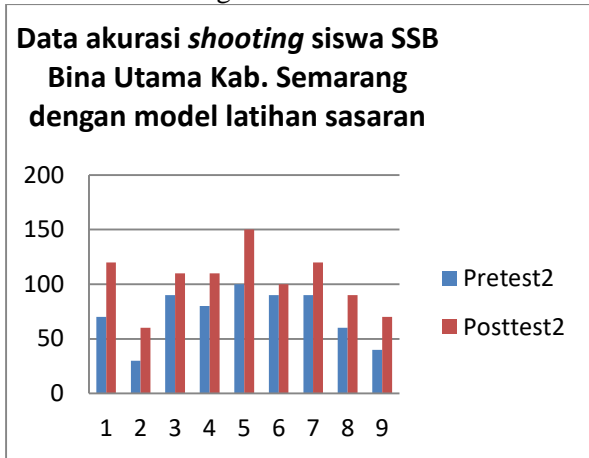
A. Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Dengan Model Latihan Sasaran

No	Subjek	Target	
		Pretest	Posttest
1	Ian Adi S	70	120
2	Ardianto D	30	60
3	Yudha G	90	110
4	Fatkur R	80	110
5	Egy Irwan	100	150
6	Aji P	90	100
7	Edo P	90	120
8	M. Noval	60	90
9	Bagas Ardi	40	70

Gambar 15. Diagram Data Akurasi *Shooting* dengan Model Latihan Sasaran

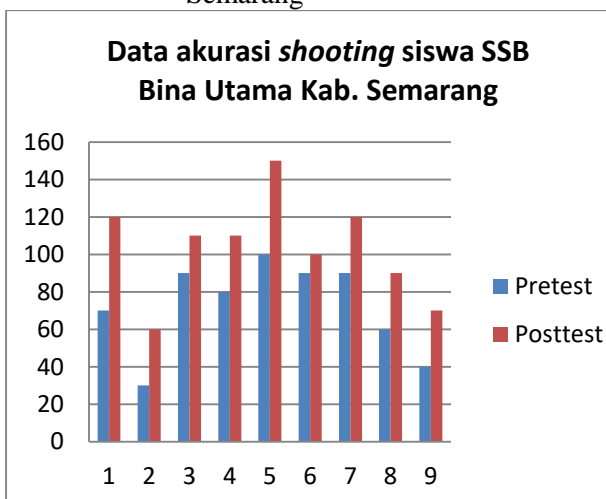


Deskripsi hasil penelitian data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Data Akurasi *Shooting Inter Pass Shoot*

No	Subjek	Inter Pass Shoot	
		Pretest	Posttest
1	Yoga A	70	90
2	Nahza R	30	50
3	Farid S	50	60
4	M. Ridlo M	70	100
5	Pandang G	40	80
6	Syafii A	90	100
7	Tegar Budi	100	120
8	Syamsul Z	30	70
9	Iwan S	80	100

Gambar 16. Diagram Data Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang



Hasil nilai rata-rata pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang saat *pretest* sebesar 72,22, dan rata-rata *posttest* sebesar 103,33. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi/ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{31,11}{72,22} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 43,07 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh peningkatan pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun diperoleh sebesar 43,07 %.

Sedangkan hasil rata-rata pengaruh model latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun *pretest* sebesar 62,22, dan rata-rata *posttest* sebesar 85,56. Untuk mengetahui besarnya peningkatan akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* terhadap dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{23,34}{62,22} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 37,51 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh ada peningkatan peningkatan akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan *inter pass shoot* diperoleh sebesar 37,51%.

Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal

tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Variabel		Z	p	Sig.	Ket
akurasi shooting dengan model latihan sasaran	Pretest	0,643	0,816	0,005	Norm
	Posttest	0,481	0,975	0,005	Norm
akurasi shooting dengan model latihan <i>inter pass shoot</i>	Pretest	0,521	0,499	0,005	Norm
	Posttest	0,554	0,919	0,005	Norm

Tabel 5. Uji Normalitas

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) $> 0,05$, jadi, data adalah berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hitung	P	Ket
latihan sasaran	1:16	4,41	0,021	0,887	Homo
<i>inter pass shoot</i>	1:16	4,41	0,487	0,495	Homo

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan koordinasi diperoleh nilai-nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,41), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

b. Uji Hipotesis (t-test)

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest – posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
model latihan sasaran	8	2,306	7,353	0,000	0,05
model latihan <i>inter pass shoot</i>	8	2,306	6,261	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pertama pada akurasi shooting dengan model latihan sasaran terhadap diperoleh nilai t_{hitung} (7,353) $> t_{tabel}$ (2,306), dan nilai p (0,004) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* kedua pada akurasi shooting dengan model latihan *inter pass shoot* terhadap telah diperoleh nilai t_{hitung} (6,261) $> t_{tabel}$ (2,306), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil

tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan akurasi/ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %).

B. Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk mencetak gol ke gawang lawan dibutuhkan kemampuan *shooting* yang baik oleh seorang pemain.

Shooting sepakbola adalah gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Maksudnya adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan bola dan gerakan-gerakan tanpa bola. Hasil *shooting* yang baik yang di dukung oleh kaurasi tendangan seorang pemain. untuk memperoleh kemampuan *shooting* yang baik dibutuhkan metode latihan yang efektif dan efisien. Seperti menggunakan pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot*

Berdasarkan hasil analisis uji $t_{paired sampel t test}$ diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun. Berdasarkan hasil kedua penelitian di atas diketahui bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting*. Unsur yang terpenting dalam melakukan *shooting* selain *power* adalah ketepatan. Ketepatan kaki dalam mengarahkan bola akan sangat menentukan kemampuan *shooting* yang baik, dikarenakan seorang

pemain yang mampu mengarahkan bola ke daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang, sehingga besar kemungkinan dapat terjadi gol.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan akurasi/ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %).

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pada pengaruh model latihan sasaran lebih baik dibandingkan model latihan *inter pass shoot*. Hasil tersebut dikarenakan latihan dengan sasaran melatih ketepatan pemain dalam melakukan tendangan, jadi pemain berusaha mengarahkan bola pada sasaran yang telah ditentukan, sehingga pemain akan terlatih dalam mengukur dan mengontrol bola sesuai dengan sasaran yang diinginkan saat melakukan tendangan. Sedangkan latihan model latihan *inter pass shoot* dilakukan dengan posisi bola bergerak, sehingga hal tersebut memang lebih sulit sehingga pemain kesulitan dalam mengarahkan bola. Akan tetapi terlepas dari hal itu kedua latihan sangat penting dilakukan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, karena dalam permainan sepakbola, posisi bola tidaklah selalu diam teteapi bergerak.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh:

1. Berdasarkan hasil analisis uji $t_{paired sampel t test}$ pertama pada akurasi *shooting* dengan model latihan sasaran terhadap diperoleh nilai t_{hitung} (7,353) > t_{tabel} (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun.
2. Berdasarkan hasil analisis uji $t_{paired sampel t test}$ kedua pada akurasi *shooting* dengan model latihan *inter pass shoot* terhadap telah diperoleh nilai t_{hitung} (6,261) > t_{tabel} (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun.
3. Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB

Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %). Hasil tersebut disimpulkan model latihan sasaran mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan *inter pass shoot*.

kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan latihan *shooting* menggunakan model latihan sasaran dan *inter pass shoot*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Bina Utama Kab. Semarang mengenai data hasil penelitian data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting*, dengan demikian dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan akurasi/ketepatan *shooting* sepak bola.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *shooting* siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai ketepatan *shooting* kurang dapat ditingkatkan dengan model latihan sasaran atau *inter pass shoot*.
2. Bagi pelatih model latihan sasaran mempunyai pengaruh lebih baik, sehingga model latihan tersebut dapat sering digunakan dalam latihan meningkatkan kemampuan *shooting*.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan

DAFTAR PUSTAKA

- Aris Fajar Pambudi. (2011). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh dari : http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/PERMAINAN%20TARG%20ET%20TGfU_0.pdf.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Pendidikan Olahraga :TGfU. Diunduh dari : <http://blog.uny.ac.id/arisfajarpambudi/2011/03/30/tgfu>
- Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Surabaya : Pakar Raya.
- Faizal Anggriawan. (2014). Target Games dalam TGfU. Diunduh dari : <http://fafaizalanggriawan.blogspot.co.id/2014/11/target-games-dalam-tgfuteaching-games.html>.
- Kirk, D. & Macphail, A. (2002) Teaching Games for Understanding and Situated.
- Koger, Robert. (2007). Latihan andal sepakbola remaja. Edisi ke-1 Cetakan ke 1. Klaten: PT saka Mitra kompetensi.
- Luxbacher, Joseph, Ph.D (2004). Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Yuni Satria Sumana. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/24850/>.