



<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP>

Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Cabang Olahraga Sepakbola

Mamat Rahmat¹, Isna Daniyati Nursasih², dan Risma³

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: mamat.rahmat@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted to find out how much influence shooting practice using a small goal had on increasing shooting accuracy in SSB Indrajaya Jatinagara students, Ciamis Regency. In accordance with the research objectives above, the authors used the experimental method with "Pre-Test Post Test Design". The population and sample of this study were students aged 14-16 years at SSB Indrajaya Jatinagara, Ciamis Regency, totaling 25 people who were also used as research samples. The research instrument used as a data collector was the shooting kick test. Based on data analysis using SPSS 22, the results of data processing showed that the shooting practice group using a small goal had a significant effect on the accuracy of shooting kicks for SSB Indrajaya Jatinagara students, Ciamis Regency. Suggestion: Kick shooting practice for Football School students aged 14-16 years can apply shooting practice using a small goal with the aim of increasing the technique of accuracy in directing the ball resulting from a shooting kick and giving students interest in participating in the given training program.

Keywords: Accuracy, Football, Shooting, Small Goals.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shooting* menggunakan gawang kecil terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penulis menggunakan metode eksperimen dengan "Pre-Test Post-Test Design". Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa usia 14-16 tahun SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis yang berjumlah 25 orang serta sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai pengumpul data adalah tes tendangan *shooting*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS 22, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kelompok latihan *shooting* menggunakan gawang kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan tendangan *shooting* pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Saran: Latihan tendangan *shooting* pada siswa Sekolah Sepakbola usia 14-16 tahun dapat menerapkan latihan *shooting* menggunakan gawang kecil dengan tujuan untuk meningkatkan teknik ketepatan dalam mengarahkan bola hasil tendangan *shooting* serta memberikan ketertarikan siswa dalam mengikuti program latihan yang diberikan.

Kata Kunci: Gawang Kecil, Ketepatan, Sepakbola, Shooting.

Cara sitasi:

Rahmat, M. dkk (2022). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87-94.

Sejarah Artikel:

Dikirim 20 Desember 2022, Direvisi 25 Desember 2022, Diterima 30 Desember 2022.



PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang perkembangannya pesat (Rustiawan, 2014). Di Indonesia permainan sepak bola sudah dikenal cukup lama, senantiasa mengalami perkembangan serta memasyarakat karena permainan ini mudah untuk dilakukan oleh perempuan ataupun laki-laki (Sucipto, 2000). Pembinaan sepakbola baik dilakukan sejak usia dini, sebagai tahap persiapan dalam pembibitan atlet. Penguasaan teknik, taktik dan mental perlu dimiliki oleh setiap pemain sepakbola (Sulistio et al., 2019). Teknik dasar sepakbola merupakan suatu prosedur gerak yang digunakan dalam permainan sepak bola (Hafidz Misbahuddin, 2020). Teknik dasar dalam sepakbola yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), mengontrol bola (*controlling*), lemparan ke dalam (*throw in*) (Hafidz Misbahuddin, 2020). Penguasaan teknik dasar yang baik akan meningkatkan mutu permainan sepak bola itu sendiri dalam situasi apapun (Utama, 2019).

Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor penunjang dalam permainan sepak bola. Tendangan *shooting* harus dikuasai oleh para pemainnya terutama pemain depan agar dapat menghasilkan arah tendangan bola ke gawang lawan. Tendangan *shooting* bola ke gawang merupakan tujuan akhir dalam permainan sepakbola (Sucipto, 2000). Teknik *shooting* ke gawang merupakan salah satu teknik yang mudah dilakukakan namun cukup sulit untuk mengarahkan bola ke gawang dengan tepat. Memerlukan *power* yang baik, kepekaan terhadap situasi dan fokus yang tinggi, sehingga latihan mental pun perlu diberikan (Raharjo, 2018) (Nurfalah et al., 2016).

Berdasarkan pengamatan di lapangan, ketika SSB Indrajaya usia 16 tahun bertanding sebanyak kurang lebih lima kali, penyelesaian akhir ketika melakukan tendangan *shooting* selalu mengalami kegagalan karena arah bola yang tidak tepat sasaran dikarenakan koordinasi yang kurang baik antara mata dan kaki (Effendi, 2016). Penyebab terjadinya kesalahan pada tendangan *shooting* harus diperbaiki secara satu-persatu, dan tidak mungkin secara sekaligus karena akan berakibat kesulitan para pemain dalam menerima penjelasan dari pelatih. Modifikasi latihan *shooting* menggunakan gawang kecil dilakukan untuk meningkatkan ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola.

Ketepatan tendangan *shooting* tidak hanya mengandalkan unsur kondisi fisik kekuatan, kecepatan, dan *power* saja namun unsur lain turut mempengaruhi keberhasilan tendangan *shooting* seperti tingkat konsentrasi (Utomo, 2017) tingkat kesulitan, pengalaman, ketajaman indera, sasaran, dan motorik tubuh dalam melakukan tendangan *shooting* yang kesemuanya itu harus melalui pelatihan secara terprogram dan sistematis. Pengembangan ketepatan tendangan bisa dilakukan dengan menggunakan variasi dari berbagai model latihan misalnya dengan permainan cetak gol dan permainan 2 vs 1 target gawang (Anam, 2013).

Seperti halnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pendekatan modifikasi dapat dilakukan sebagai alternatif pilihan dalam proses latihan (Tri & Saputra, 2014). Latihan *shooting* menggunakan gawang kecil yang dimodifikasi dibuat dari bambu ini merupakan bentuk latihan tendangan yang berbeda dengan yang biasa diberikan oleh pelatih SSB Indrajaya Jatinagara. Biasanya hanya menggunakan gawang besar dan hanya memberikan instruksi arah bola harus menuju ke daerah gawang yang sekiranya sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Sarana dan prasarana yang dimodifikasi tidak akan mengurangi aktivitas pemain ketika berlatih (Aswir & Misbah, 2018). Gawang kecil yang dibuat penulis ditempatkan di dalam gawang besar berstandar nasional sejajar dengan tiang gawang dan garis batas lapangan bola atau garis bola masuk ke gawang. Gawang kecil berbentuk bulat dengan ukuran 15 cm. Hal ini bertujuan agar tiang gawang dapat terlihat oleh pemain yang akan melakukan tendangan *shooting* sehingga penglihatan pemain tidak terganggu.

Dilihat dari sudut pandang karakteristik permasalahan kegagalan melakukan tendangan *shooting* dengan latihan menggunakan gawang kecil dapat dikatakan hampir sama karena

kenyataan di lapangan. Tendangan *shooting* selalu mengarah ke luar gawang baik ke kanan ke kiri, dan ke atas tiang gawang, bahkan lebih mudah lagi bola mengarah ke penjaga gawangnya sehingga bola dapat dengan mudah dikuasai atau ditangkap. Tendangan *shooting* membutuhkan proses latihan yang dapat menghasilkan tendangan yang benar-benar mengarah ke gawang.

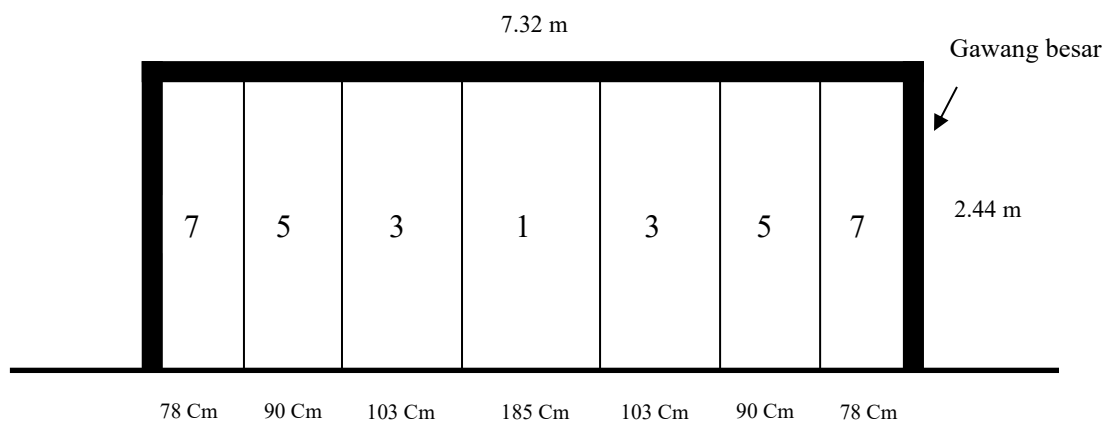
Tanpa adanya latihan tidak akan sesuai harapan namun latihan pun harus yang betul-betul direncanakan oleh pelatih yang mempunyai kemampuan dalam membuat suatu program latihan. Proses berlatih merupakan bagian dari usaha yang sistematis terprogram kian hari kian menambah jumlah beban latihannya, dalam rangka menciptakan prestasi atlet yang setinggi-tingginya. Latihan teknik juga melatih dalam pengembangan dan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan syaraf otot sehingga latihan teknik tendangan *shooting* dapat meningkat menjadi lebih baik

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Prosedur pelaksanaan kegiatan penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Menentukan populasi yang dipilih sesuai dengan penelitian yang akan diterapkan yaitu siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Populasi kelompok umur 14-16 tahun sebanyak 20 orang yang semuanya dijadikan sebagai sampel penelitian.
2. Sampel diukur (dites) tendangan *shooting*.
3. Sampel melakukan kegiatan latihan tendangan *shooting* menggunakan gawang kecil selama 8 minggu.
3. Setelah selesai melaksanakan latihan, sampel melaksanakan tes akhir tendangan *shooting* seperti pada pelaksanaan tes awal.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan *shooting* (Nurhasan, 2001). Lihat gambar di bawah ini.



Gambar 1. Tes Tendangan *Shooting* (Nurhasan, 2001)

Prosedur yang harus dilaksanakan dalam penelitian ini dan sesuai tingkatan Sekolah Dasar (Suwarso, 2010) adalah sebagai berikut :

1. Tujuan : mengukur ketepatan tendangan *shooting*.
2. Alat/ Peralatan : Tiang gawang(L=7.32m x T=2.44m), bola sepak, kapur cones, alat tulis, peluit, dan *stopwatch*.

Pelaksanaan :

1. Pemain berdiri di belakang garis batas menendang bola yang berjarak 17 m, dan menyediakan 5 buah bola.

2. Lakukan tendangan *shooting* ke gawang sesuai sasaran yang diinginkan sebanyak 5 kali kesempatan.
3. Catatlah nilai yang didapat dan jumlahkan ke-lima nilai tersebut.

Penilaian :

1. Setiap tendangan *shooting* yang masuk di bidang sasaran mendapat nilai sesuai dengan sasaran, tembakan yang tidak masuk ke dalam gawang nilainya kosong.
2. Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai dari kelima tendangan *shooting*.

Latihan dilaksanakan selama delapan minggu dengan jadwal tiga kali pertemuan pada setiap minggunya. Latihan berlangsung selama 120 menit pada setiap sesinya. Bertempat di Lapangan Indrajaya, Jatinagara. Program latihan dibagi menjadi tiga bagian yaitu kegiatan pendahuluan (*warming up*), dilanjutkan dengan latihan inti dan diakhiri dengan kegiatan penutupan (*cooling down*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dibantu dengan aplikasi statistika SPSS 22. Untuk mengawali analisis data dihitung dengan deskripsi data.

Tabel 1
Deskripsi Data Tes Awal Tendangan *Shooting*
Kelompok Latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Tes Awal Latihan <i>shooting</i> menggunakan gawang kecil	20	13.05	1.27	1.62	11	16

Nilai rata-rata tes awal kelompok latihan *shooting* menggunakan gawang kecil yang disajikan pada tabel 1 adalah 13.05, dengan standar deviasi 1.27 dan varians 1.62. Sedangkan skor terendah adalah 11 sedangkan skor tertingginya adalah 16.

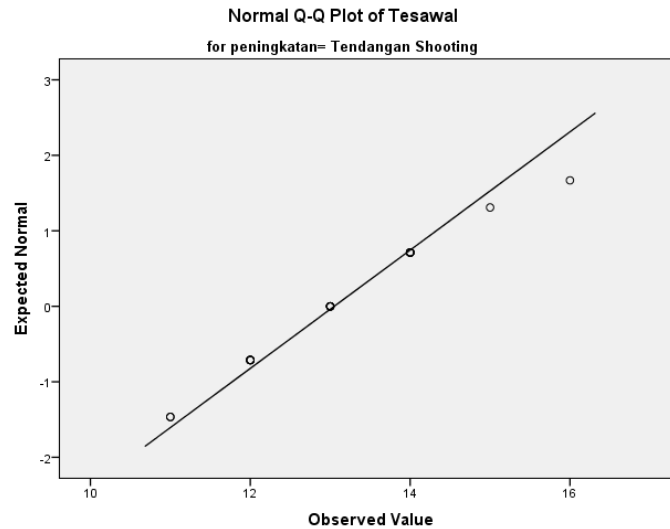
Tabel 2
Deskripsi Data Tes Akhir *Shooting*
Kelompok Latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Tes Awal Latihan <i>shooting</i> menggunakan gawang kecil	20	14.25	1.40	1.98	12	17

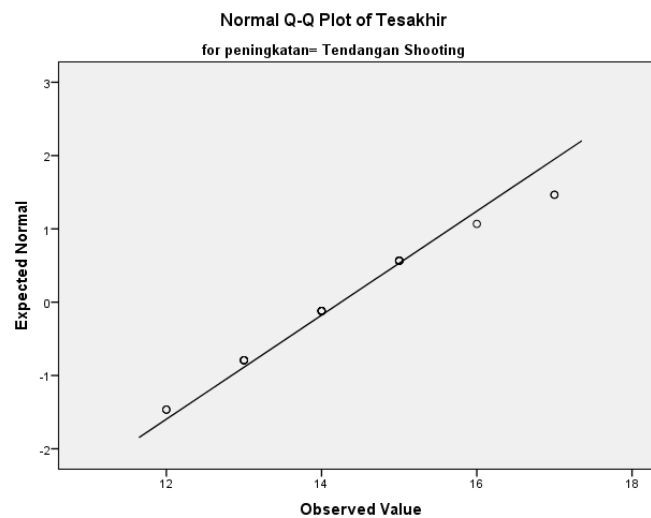
Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *shooting* menggunakan gawang kecil adalah 14.25, dengan standar deviasi 1.40 dan varians 1.98, sedangkan skor terendah adalah 12 dan skor tertingginya adalah 17.

Tabel 3
Uji Normalitas Tes awal dan Tes Akhir Tendangan *Shooting*

Kelompok	Kolmogorof-Smirnov		
	Statistik	df	Sig
Tes Awal Tendangan <i>shooting</i>	0.116	20	0.153
Tes Akhir Tendangan <i>shooting</i>	0.170	20	0.130



Grafik 1 Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Tendangan *Shooting*



Grafik 2 Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Tendangan *Shooting*

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, pada grafik 1 dn 2 titik-titik berada dekat garis diagonal serta nilai (sig) lebih besar dari 0,05 maka data tes awal dan tes akhir tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4
***Paired Sample t-test* Kelompok**

		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok Latihan <i>shooting</i> menggunakan gawang kecil	Tes awal dan tes akhir tendangan <i>shooting</i>	1.20	0.41	13.07	19	0.000	Signifikan

Nilai - t hitung < - t tabel. (- 13.07 < - 2.093) serta nilai signifikansi (0.000 < 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil latihan *shooting* menggunakan gawang

kecil terhadap ketepatan hasil *shooting* pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara empirik bentuk latihan *shooting* menggunakan gawang kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan hasil *shooting* pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Adanya peningkatan otot tungkai yang diakibatkan oleh faktor-faktor yang mendukung terhadap keberhasilan tendangan *shooting* yang terdiri dari hasil tendangan ke arah gawang yang semakin akurat. Selanjutnya *power* otot tungkai dan kecepatan lari serta ketepatan tendangan memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan bola.

KESIMPULAN

Pada bagian ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa pemberian program latihan *shooting* menggunakan gawang kecil yang dilaksanakan dengan sistematis, terarah serta adanya penambahan jumlah beban latihannya secara teratur dalam program latihan telah berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *shooting* dalam cabang olahraga Sepakbola pada SSB Indrajaya Jatinagara.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, rekomendasi yang penulis sarankan yaitu sebaiknya pelatih memberikan latihan mental serta peningkatan komponen fisik lainnya. bukan hanya dari satu aspek ketepatan saja, melainkan *power*, kecepatan serta daya tahan juga perlu untuk diperhatikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada SSB Indrajaya Jatinagara yang telah bersedia memberikan kontribusinya dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Aswir, & Misbah, H. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13.
- Effendi, A. R. (2016). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Ketepatan Shooting Pada Mahasiswa Ukm Sepak Bola Putra Awang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 94–101.
- Hafidz Misbahuddin, W. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223.
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1552>
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rustiawan, H. (2014). Pengaruh Latihan Isotonik dan Isotonik+Isometrik Alternating Terhadap Jarak dan Akurasi Tendangan Long Pass Pada Cabang Olahraga Sepakbola [Universitas Pendidikan Indonesia]. In *Repository UPI*. http://repository.upi.edu/13501/3/T_POR_1004743_Abstract.pdf

- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen bagian proyek penataran guru SLTP setara D III.
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 241–248. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997>
- Suwarso, E. ; M. S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Kemendiknas.
- Tri, C., & Saputra, P. (2014). *Journal of Physical Education , Sport .* 3(1), 824–831.
- Utama, M. W. ; dkk. (2019). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019 ISSN:2477-331X. 3(1).
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 74–80.

