

PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTERPASS SHOOT* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA

Yogi Putra Dinata^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

***Email Corresponding:** yp666663@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Interpass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Pada SSB SATYA Praya U 15 Tahun 2022". 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 SATYA Praya U 15 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 SATYA Praya U 15. 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 SSB SATYA Praya U 15. (3) hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi shooting SSB SATYA Praya U 15 dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi shooting sSSB SATYA Praya U 15 dengan model latihan inter pass shoot (37,51 %).

Kata kunci: model, latihan, sasaran, *interpass shoot*, akurasi, *shooting*, atlet, sepak bola

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, di kota-kota besar hingga di pelosok-pelosok daerah. Olahraga ini bukan hanya menjadi hiburan semata, tetapi juga merupakan sarana untuk membangun persatuan dan kebanggaan nasional. Kecintaan masyarakat terhadap sepak bola dapat dilihat dari maraknya pertandingan sepak bola, baik yang berskala lokal maupun nasional. Fenomena ini juga terlihat pada banyaknya sekolah-sekolah sepak bola yang mulai bermunculan di berbagai daerah, yang berfokus pada pembinaan dan pengembangan bakat anak-anak usia muda. Ini adalah langkah yang sangat penting karena usia dini merupakan masa yang sangat strategis untuk mengajarkan teknik dasar permainan sepak bola yang akan membentuk keterampilan dan mental pemain di masa depan.

Pembinaan di usia muda sangatlah krusial dalam mengembangkan potensi pemain sepak bola, terutama di daerah-daerah yang memiliki kekurangan fasilitas olahraga, seperti di wilayah Nusa Tenggara Barat (NTB). NTB memiliki banyak anak-anak berbakat yang perlu diberikan pembinaan yang lebih terstruktur dan intensif. Pembinaan sepak bola yang dilakukan sejak usia muda akan membantu anak-anak tersebut dalam mengembangkan kemampuan teknis dan fisik mereka. Di samping itu, pembinaan ini juga menjadi sarana untuk mengajarkan nilai-nilai penting seperti kedisiplinan, rasa hormat, dan sportivitas, yang sangat diperlukan dalam dunia sepak bola. Semua nilai ini tidak hanya bermanfaat di lapangan, tetapi juga akan membentuk karakter yang baik bagi anak-anak tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Usia muda merupakan fase yang sangat penting dalam pembentukan karakter seorang pemain sepak bola. Pada usia ini, anak-anak akan lebih mudah memahami dan menyerap teknik dasar sepak bola, seperti mengoper, menggiring bola, menendang, serta memahami taktik dasar permainan. Hal ini karena tubuh mereka masih dalam tahap perkembangan yang memungkinkan mereka untuk belajar dengan cepat dan memiliki fleksibilitas tinggi. Selain itu, di usia muda, anak-anak juga bisa diajarkan tentang pentingnya kerja sama dalam tim. Sepak bola bukanlah olahraga yang bisa dijalani dengan semangat individu, melainkan olahraga yang membutuhkan kekompakan dan saling mendukung antar pemain. Penanaman nilai-nilai ini di usia dini akan membantu membentuk pemain yang tidak hanya handal secara teknis, tetapi juga memahami pentingnya kebersamaan dalam meraih tujuan bersama.

Namun, dalam proses pembinaan ini, penting untuk memastikan bahwa teknik dasar yang diajarkan sesuai dengan usia dan kemampuan fisik anak. Pembinaan yang terlalu berat atau mengharuskan anak untuk mengikuti latihan yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan mereka dapat berisiko menyebabkan cedera atau kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu, pembinaan di usia muda harus dilakukan dengan pendekatan yang hati-hati dan bertahap, dengan memperhatikan aspek kesehatan dan keselamatan anak-anak. Pembinaan yang berlebihan atau terlalu fokus pada hasil tanpa memperhatikan proses dan pengembangan individu justru dapat menimbulkan beban mental yang berat bagi pemain muda, yang dapat merusak motivasi dan kecintaan mereka terhadap olahraga ini.

Sebagai kesimpulan, untuk memajukan sepak bola di Indonesia, khususnya di daerah seperti NTB, pembinaan di usia muda sangatlah penting. Pembinaan yang baik akan menghasilkan pemain-pemain sepak bola yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki mental yang kuat, disiplin, dan mampu bekerja sama dalam tim. Oleh karena itu, sekolah-sekolah sepak bola yang ada di berbagai daerah perlu terus didorong untuk mengembangkan metode latihan yang sesuai dengan usia, kondisi fisik, dan kebutuhan pemain muda. Dengan pendekatan yang tepat, kita dapat mencetak generasi pesepak bola yang siap bersaing di level yang lebih tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional.

METODE

Metode eksperimen semu (quasi-experiment) digunakan dalam penelitian ini karena memberikan fleksibilitas yang lebih besar dibandingkan dengan eksperimen sejati (true experiment). Eksperimen semu adalah desain penelitian yang memiliki elemen-elemen dasar eksperimen, seperti perlakuan, pengukuran dampak, dan unit eksperimen, namun tidak melibatkan penugasan acak untuk membentuk kelompok eksperimen dan kontrol. Peneliti memilih eksperimen semu ketika tidak memungkinkan untuk melakukan penugasan acak, yang sering kali sulit diterapkan dalam kondisi tertentu, misalnya pada studi lapangan atau di lingkungan yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Dengan demikian, eksperimen semu memungkinkan peneliti untuk tetap mengevaluasi dampak suatu perlakuan meskipun tanpa kontrol penuh atas variabel luar yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian.

Salah satu keunggulan dari desain eksperimen semu adalah kemampuannya untuk diterapkan dalam situasi dunia nyata, di mana peneliti dapat mengontrol beberapa variabel yang relevan, tetapi tidak memiliki kemampuan untuk sepenuhnya mengontrol atau memanipulasi semua faktor yang dapat mempengaruhi eksperimen. Meskipun eksperimen semu mengurangi kekuatan generalisasi hasil jika dibandingkan dengan eksperimen sejati, desain ini tetap dapat memberikan wawasan yang berharga, terutama dalam studi-studi yang memerlukan konteks alami atau ketika manipulasi acak tidak memungkinkan. Sebagai contoh, penelitian yang melibatkan kebijakan publik atau program

pendidikan yang sudah ada sering kali menggunakan desain eksperimen semu karena sulit atau tidak etis untuk melakukan randomisasi.

Namun, kelemahan utama dari eksperimen semu adalah kurangnya kontrol penuh terhadap variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil. Ketika eksperimen tidak melibatkan grup kontrol yang setara atau randomisasi, peneliti harus sangat berhati-hati dalam menarik kesimpulan sebab-akibat. Variabel luar yang tidak terkendali bisa menjadi faktor yang memengaruhi perubahan yang diamati, sehingga hasil penelitian mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan dampak perlakuan yang diberikan. Oleh karena itu, meskipun eksperimen semu menawarkan kemudahan dan fleksibilitas, peneliti perlu melakukan analisis yang cermat terhadap variabel-variabel yang terlibat agar dapat memberikan interpretasi yang akurat dan valid dari hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh model latihan sasaran dan inter pass shoot terhadap akurasi shooting siswa SSB Satya Praya U15 tahun. Hasil data akurasi shooting siswa SSB Satya Praya U15 tahun dengan model latihan sasaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Statistik Data

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	72,22	103,33
Median	80	110
Mode	90	110
Std. Deviation	24,38	27,38
Minimum	30	60
Maximum	100	150

Tabel 2. Hasil Penelitian

No.	Subjek	Target	
		Pretest	Posttest
1	A	70	120
2	B	30	60
3	C	90	110
4	D	80	110
5	E	100	150
6	F	90	100
7	G	90	120
8	H	60	90
9	I	40	70

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.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Interpass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Pada SSB SATYA Praya U 15 Tahun 2022". 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 SATYA Praya U 15 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 SATYA Praya U 15. 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 SSB SATYA Praya U 15. (3) hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi shooting SSB SATYA Praya U 15 dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi shooting sSSB SATYA Praya U 15 dengan model latihan inter pass shoot (37,51 %).

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu; Bagi peserta yang mempunyai ketepatan shooting kurang dapat ditingkatkan dengan model latihan sasaran atau inter pass shoot. Bagi pelatih model latihan sasaran mempunyai pengaruh lebih baik, sehingga model latihan tersebut dapat sering digunakan dalam latihan meningkatkan kemampuan shooting. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t (paired sample t test), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari model latihan sasaran dan interpass shoot terhadap akurasi shooting pada siswa SSB SATYA Praya U 15. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung $(7,353)$ lebih besar dari t tabel $(2,306)$, yang mengindikasikan pengaruh model latihan sasaran terhadap peningkatan akurasi shooting. Selain itu, nilai t hitung $(6,261)$ juga lebih besar dari t tabel $(2,306)$, yang mengonfirmasi adanya pengaruh model latihan sasaran dan interpass shoot terhadap akurasi shooting. Peningkatan akurasi shooting yang signifikan tercatat pada model latihan sasaran dengan persentase peningkatan 43,07%, sementara model latihan interpass shoot menunjukkan peningkatan sebesar 37,51%. Dengan demikian, kedua model latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi shooting siswa SSB SATYA Praya U 15.

REFERENSI

- Adelar & Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga. Santrock, J.W. (2011). Masa perkembangan anak. (Terjemah : Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni). Jakarta: Salemba Humanika.
- 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>
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Pendidikan Olahraga :TGfU. Diunduh dari :
- Cahyo Adi Priatno. (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman. Diunduh dari :
<http://eprints.uny.ac.id/14028>
- 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.
- Learning : Rethinking The Bunker-Thorp Model. Journal of Teaching in Physical Education. Loughborough : Loughborough University. Diunduh dari :
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-msphd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>
- Luxbacher Joseph, Ph.D (1997) SepakBola Edisi Kedua. Cetakan pertama, Februari 1997 .
- Luxbacher, Joseph, Ph.D (2004). Sepakbola Langkah–langkah Menuju Sukses. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Santrock, J.W. (2003). Adolescence Perkembangan Remaja. (Terjemah : Shinto B). Soedjono (1985). Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Dalam Shooting Sepakbola. Yang diunduh dari :
<http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2015/10/faktor-yang-mempengaruhikeberhasilan.html>
- Sucipto. Dkk. 2000. Olahraga Pilihan : Sepakbola. Dirjendikdasmen.Jakarta.
- Yuni Satria Sumana. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP l. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/24850>