

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
SHOOTING PADA PEMAIN BALE JUNIOR FC**

Darma<sup>\*1</sup>, Tuti Sarwita<sup>2</sup>, dan Didi Yudha<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

**Abstrak**

Sebagian pemain Bale Junior masih kesulitan untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan treatment permainan target. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh pemain Baje Junior FC yang berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh pemain Baje Junior FC yang berjumlah 15 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting* dengan tes *shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC. Hal itu dapat dilihat dari nilai mean *pretest* 82 lebih kecil dari pada *posttest* 112. Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor *shooting* kearah sasaran. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC", diterima kebenarannya.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Latihan Permainan Target, Shooting

**Abstract**

Some Bale Junior players still find it difficult to shoot at the target correctly. To overcome this, one of them can be given with target game treatment. This study aims to determine the effect of target game practice on shooting accuracy in Bale Junior FC players. This research approach is quantitative with the method and design used *one-groups pretest-posttest design* with treatment 12 times. The population in this study were all of the Baje Junior FC players, totaling 15 players. The sampling technique was *total sampling*, so the samples in this study were all 15 Baje Junior FC players. The data collection technique in this study used a shooting accuracy test with Bobby Charlton's shooting test proposed by Danny Mielke (2007: 76). The data analysis technique used is normality test, homogeneity test and hypothesis. The results showed that there was an effect of target game practice on the shooting accuracy of Bale Junior FC players. It can be seen from the mean *pretest* score of 82 that is smaller than the *posttest* 112. This means that the average child has

---

\*correspondence Address  
E-mail: darma345@gmail.com

*increased the shooting score towards the target. Thus it can be concluded that there is a significant effect between target game practice on shooting accuracy at Bale Junior FC players. "*

**Keywords:** *Influence, Target Game Training, Shooting*

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi ini. Sepakbola disebut sebagai olahraga masyarakat, baik dari masyarakat kalangan bawah, menengah ataupun atas dapat melakukan permainan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar (*out door*) atau didalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000: 7). Kemudian menurut Luxbacher (2004: v) bahwa lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan semakin banyaknya diselenggarakannya kompetisi-komptensi. Dimana kompetisi-komptensi ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air.

Permainan sepakbola pertama kali dimainkan oleh orang-orang Inggris tapi semakin berkembangnya zaman olahraga ini sudah dapat berkembang dan memasyarakat. Permainan sepakbola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit (Sucipto dkk,2000:9). Permainan sepakbola yang baik harus disertai dengan teknik dan taktik agar tercipta teknik dan taktik yang baik pada saat pertandingan dibutuhkan latihan. Latihan dilakukan para pemain di luar pertandingan. Latihan-latihan yang dapat dilakukan dalam permainan sepakbola sangat banyak, dikarenakan dalam permainan sepakbola mengandung gerak kompleks, diantaranya berlari, menendang, melompat, melempar, menyundul dan masih banyak lagi.

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan model sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Adapun menurut Sucipto, dkk (2000: 17) bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal*

*keeping*). Sedangkan menurut Mielke (2007: 1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Dari berbagai teknik tersebut *shooting* merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Menurut Sucipto, dkk, (2004: 20) Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan punggung kaki.

Di Indonesia sendiri, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat sehingga munculnya sekolah dan club sepak bola. Begitu juga di Provinsi Aceh khususnya di Kabupaten Aceh Tengah pada umumnya akhir-akhir ini cukup banyak sekolah dan club-club bermunculan. Banyak club-club yang membuka pembinaan terhadap masyarakat yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah dan club-club sepak bola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Bale Junior FC adalah salah satu club yang berada didaerah Kabupaten Aceh Tengah yang berdiri pada tahun 1996 dan keberadaannya sudah diakui oleh KONI daerah Kabupaten Aceh Tengah. Perjalanan Bale Junior FC telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal. Prestasi yang sudah di raih oleh Bale Junior FC yaitu juara piala Comondore tahun 1997, 1998 dan 1999, juara 2 piala Bupati Aceh Tengah tahun 2002 dan juara 1 KNPI tahun 2008. Club Matador FC berlatih 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari senin, rabu dan sabtu yang dilatih oleh Junaidi, S.H. Para pemain Bale Junior FC dalam melaksanakan latihan sangat antusias dan bersemangat akan tetapi semangat yang besar tidak cukup untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, salah satunya yang perlu didukung penguasaan adalah keterampilan dasar sepakbola yaitu kemampuan *shooting* secara tepat.

Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim.

Berdasarkan pengamatan dan observasi pada saat pemain Bale Junior saat latihan, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan saat melakukan *shooting*, tendangan melambung atau keluar dari sasaran dan pemain tidak konsentrasi dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan teknik dalam melakukan *shooting* masih kurang baik sehingga mempengaruhi akurasi *shooting*. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan jenuh untuk mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* atlet, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: ***“Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Bale Junior FC”***

Latihan adalah proses seorang atlet dipersiapkan untuk tingkat kinerja setinggi mungkin (Bompa, 2009: 4). Kemudian menurut Irianto (2002: 11) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Berdasarkan beberapa pendapat pengertian latihan di atas, maka dapat penulis disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga atau aktifitas meningkatkan keterampilan yang dilakukan seseorang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

Menurut Bompa (2009: 29) bahwa untuk mencapai tujuan utama dalam latihan yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Adapun tujuan-tujuan latihan menurut Bompa (2009: 20) antara lain:

1. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
2. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus.
3. Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.

4. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan.
5. Menanamkan kualitas kemauan.
6. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
7. Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet.
8. Untuk mencegah cedera.
9. Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

Menurut Bompa (2003: 321) prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

Target merupakan tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai (Kamus Besar Bahasa Indonesia: 2019). Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *teaching games for understanding* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

Menurut Mitchel et al (2003: 60), permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Sepakbola lahir sejak ribuan tahun yang lalu, sebagian lagi menjelaskan sepakbola berasal dari daratan Cina. Pada zaman pemerintahan kaisar Cheng-Ti (32 s.b. Masehi) permainan yang menyerupai sepakbola sudah dikenal. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan "tsu chu". Dalam buku Kong-Fu Confucius salah satu dokumen militer tentara China, tertera gambar-gambar tentang irang bermain bola. Masyarakat Cina telah

memainkan bola yang disebut tsu chu. Tsu sendiri artinya “kaki”. sedangkan chu, berarti “bola dari kulit dan didalamnya berisi rumput”. Permainan bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit dan didalamnya berisi rumput (Sucipto, dkk. 2000: 1-5).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.” (Sucipto, 2000: 7).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

1. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
2. Menendang bola (*passing*).
3. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
4. Menggiring bola (*dribbling*).
5. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
6. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
7. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
8. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
9. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
10. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Sukatamsi (1995: 84) *shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung.

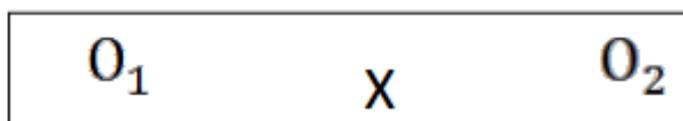
Menurut Sucipto, dkk. (2000: 20) analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
2. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.

Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran. (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

### **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2017: 8) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017: 74). Secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber: (Sugiyono, 2017: 74).

**Gambar 3.1 Desain Penelitian *One-Groups Pretest-Posttest Design***

Populasi adalah seluruh subjek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 120) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bale Junior FC yang berjumlah 15 orang.

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dapat mewakili seluruh kelompok yang ada dalam populasi penelitian. Hal ini sesuai pendapat Arikunto (2010: 174) sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 85) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh pemain Bale Junior FC yang berjumlah 15 orang.

Menurut Sugiyono (2017: 38) menjelaskan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

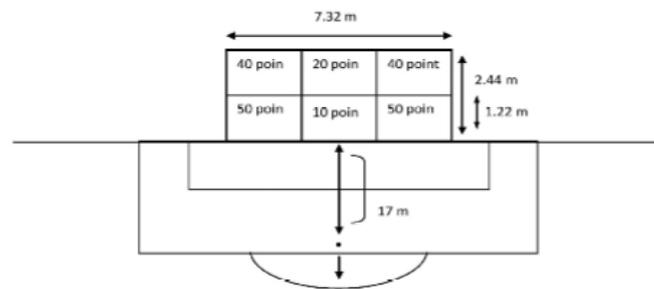
Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan permainan target.

Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variabel tergantung (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan *shooting*.

Menurut Sugiyono (2017: 137) teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagi setting berbagai sumber dan berbagai cara, bila settingnya dapat dilihat maka dapat dikumpulkan secara ilmiah. Adapaun tes yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes ketepatan *shooting* dengan tes *shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* ketepatan *shooting* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatmen* yaitu latihan permainan target, dan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment*.

Adapun alat pengumpulan data yang digunakan 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.



Sumber: (Danny Mielke, 2007: 76)

**Gambar 1. Pembagian Wilayah Skoring**

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

2. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

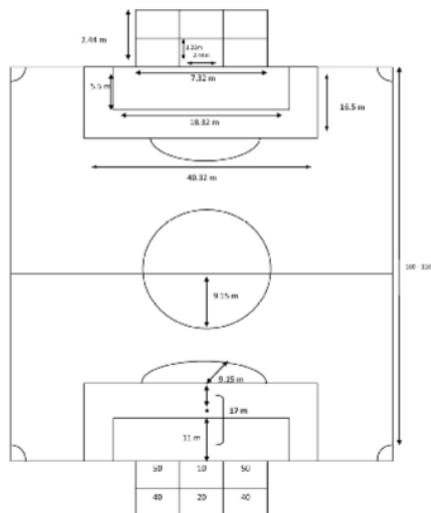
- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

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 /penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.



Sumber: (Danny Mielke, 2007:79)

**Gambar 2. Shooting Sebelum Titik Pinalti**

- c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

Kemudian memberikan *treatment* selama 12 pertemuan sejalan dengan pendapat Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015: 75) mengatakan bahwa “for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary”. Dengan rincian berupa permainan *target Ball Tehnique Test*. Perlakuan diberikan dengan 6 desain. Tiap desain diberikan selama 2 kali pertemuan. *Treatment* adalah memberikan perlakuan terhadap testi setelah dilakukan tes awal/*pra-treatment*. Desain *treatment* permainan target yang peneliti rencanakan diantaranya:

**Tabel 1.** Desain *Treatment* Latihan Permainan Target

No	Nama Desain	Treatment ke-	Jarak/ Percobaan	Target
1	<i>Ball Technique Test I</i>	1 & 2	10 m/6 kali 10 m/ 6 kali	Sisi atas kanan Sisi atas kiri
2	<i>Ball Technique Test II</i>	3 & 4	10 m/6 kali 10 m/ 6 kali	Sisi bawah kanan Sisi bawah kiri
3	<i>Ball Technique Test III</i>	5 & 6	13 m/9 kali 13 m/ 9 kali	Sisi atas kanan Sisi atas kiri
4	<i>Ball Technique Test IV</i>	7 & 8	13 m/9 kali 13 m/ 9 kali	Sisi bawah kanan Sisi bawah kiri
5	<i>Ball Technique Test V</i>	9 & 10	16 m/12 kali 16 m/ 12 kali	Sisi atas kanan Sisi atas kiri
6	<i>Ball Technique Test VI</i>	11 & 12	16 m/12 kali 16 m/ 12 kali	Sisi bawah kanan Sisi bawah kiri

Sumber: Peneliti

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC, diperoleh data penelitian berupa data *pretest* ketepatan *shooting* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment* yaitu latihan permainan target dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment*.

Tes yang diberikan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel dan hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Pengukuran Ketepatan *Shooting* pada Pemain Bale Junior FC

No	Nama	Tes <i>Shooting</i> Bobby Charlton	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	SD	70	100
2	AK	90	130
3	ST	80	90
4	WJ	100	110
5	HD	90	130

6	ML	60	110
7	IZ	70	110
8	IF	80	80
9	AR	100	120
10	RM	90	120
11	TG	80	130
12	RK	110	110
13	RT	90	110
14	KR	50	100
15	IP	70	130
	<b>Jumlah</b>	<b>1230</b>	<b>1680</b>
	<b>Mean</b>	<b>82</b>	<b>112</b>
	<b>Median</b>	<b>80</b>	<b>10</b>
	<b>Modus</b>	<b>90</b>	<b>110</b>
	<b>St.Dev</b>	<b>16,1</b>	<b>15,2</b>
	<b>Min</b>	<b>50</b>	<b>80</b>
	<b>Max</b>	<b>110</b>	<b>130</b>

Dari hasil pengukuran pada tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah total nilai pada *pretest* yaitu 1230 dan *posttest* yaitu 1680, mean pada *pretest* yaitu 82 dan *posttest* yaitu 112, median pada *pretest* yaitu 80 dan *posttest* yaitu 10, modus pada *pretest* yaitu 90 dan *posttest* yaitu 110, standar deviasi pada *pretest* yaitu 16,1 dan *posttest* yaitu 15,1, nilai minimal pada *pretest* yaitu 50 dan *posttest* yaitu 80 dan nilai maksimal pada *pretest* yaitu 110 dan *posttest* yaitu 130 pada pemaian Bale Junir FC. Selanjutnya dilakukan analisis persyaratan diantanya yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas menggunakan *statistic Kolmogrov-Smirnov*. Perhitungannya menggunakan program SPSS versi 21.00 *for windows*:

**Tabel 3.** Uji Normalitas Data *Pretest* pada Pemain Bale Junior FC

		Pretes
	N	15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	82.00
	Std. Deviation	16.125

Most Extreme Differences	Absolute	.157
	Positive	.110
	Negative	-.157
Kolmogorov-Smirnov Z		.607
Asymp. Sig. (2-tailed)		.855

**Tabel 4.** Uji Normalitas Data *Posttest* pada Pemain Bale Junior FC

		Posttest
N		15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	112.00
	Std. Deviation	15.213
Most Extreme Differences	Absolute	.181
	Positive	.152
	Negative	-.181
Kolmogorov-Smirnov Z		.701
Asymp. Sig. (2-tailed)		.709

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 atau data dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal. Data *pretest* memiliki signifikansi 0,855 atau lebih besar dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Demikian juga dengan data *posttest*. Data *posttest* memiliki signifikansi 0,709 atau lebih besar dari 0,05, sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak. Hasil perhitungan uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 5.** Uji Homogenitas Data *Pretest* pada Pemain Bale Junior FC

Pretest	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1395.000	5	279.000	1.118	.415
Within Groups	2245.000	9	249.444		
Total	3640.000	14			

**Tabel 6.** Homogenitas Data *Prosttest* pada Pemain Bale Junior FC

Posttest	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
----------	----------------	----	-------------	---	------

Between Groups	1048.333	6	174.722	.638	.700
Within Groups	2191.667	8	273.958		
Total	3240.000	14			

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh  $pretest = 0,415$  berarti  $0,415 > 0,05$  dan  $posttest = 0,700$  berarti  $0,700 > 0,05$ . Angka ini menunjukkan bahwa semua data adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat analisis, maka data dapat dilanjutkan ke tahap analisis untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan 2 hipotesis yaitu  $H_a$  dan  $H_o$ .  $H_a$  menyatakan bahwa "Ada Pengaruh Signifikan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Bale Junior FC", sedangkan  $H_o$  menyatakan "Tidak Ada Pengaruh Signifikan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Bale Junior FC". Untuk melakukan pembuktian terhadap  $H_a$ , maka terlebih dahulu harus diajukan  $H_o$ . Hal ini dimaksudkan agar pembuktian hipotesis tidak terpengaruh dari pernyataan  $H_a$ . Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh, jika  $H_o$  ditolak ( $p < 0,05$ ). Sedangkan,  $H_o$  diterima jika lebih besar dari 0,05.

**Tabel 7.** Uji Hipotesis Data pada Pemain Bale Junior FC

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)
Shooting	Equal variances assumed	.101	.753	-5.241	28	.000
	Equal variances not assumed			-5.241	27.906	.000

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa signifikansi 0,753 atau  $p > 0,05$  sehingga  $H_o$  ditolak. Penggunaan uji t dengan menggunakan *equal variance assumed* menunjukkan bahwa kedua varian adalah berbeda (varian *pretest* dan *posttest* adalah berbeda). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa adanya *treatment* yang dilakukan dengan permainan target memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pretest* 82 lebih kecil dari pada *posttest* 112. Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor shooting ke arah

sasaran. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa signifikansi 0,753 atau  $p > 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC", diterima kebenarannya.

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan untuk menentukan pemenang.

Dalam bermain sepak bola diperlukan teknik bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola, adapun menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Dalam bermain sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik, komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accurary*), reaksi (*reaction*).

*Shooting* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola.

Dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Kondisi mental pemain turut menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Pemain yang kurang dapat mengatur kondisi mental, tentu dapat mengalami kesulitan ketika melakukan *shooting*. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting* salah satunya, yaitu permainan target.

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Permainan target diharapkan cocok untuk pemain Bale Junior FC karena permainan ini mudah menyenangkan, menarik, sederhana dan tidak membosankan. Kelebihan metode bermain tersebut menjadi alasan bagi penggunaan permainan target untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul dengan pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC, Hal ini diperkuat dengan hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pretest* 82 lebih kecil dari pada *posttest* 112. Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor shooting kearah sasaran. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa signifikansi 0,753 atau  $p > 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak.

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

a. Bagi Pemain

Diharapkan bagi pemain yang masih mempunyai ketepatan *shooting* yang masih rendah dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan permainan target.

b. Bagi Pelatih

Diharapkan memberikan metode latihan yang efektif dan menyenangkan dengan salah satunya dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.

c. Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia versi V. 2019. *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola Soccer Steps to Success*. Agusta Wibawa: Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Mielke, Danny .2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mitchel, S.A., Oslin, J.L., & Griffin, L.L. 2003. *Teaching Sport Concepts and Skills: a Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. 2004. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.