



Penerapan Latihan Sasaran Target Kearah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Club Old Star U-17 Lubuklinggau

Riki Herista¹, Dr. Dodik Mulyon², Helvi Darsi³

¹²³Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Silampari, Indonesia

* Korespondensi Penulis. E-mail: rikiherista15@gmail.com

Menerima: 25 Agustus 2023 **Revisi:** 18 September 2023, **Diterima:** 02 Desember 2023



<https://doi.org/10.24036/Mensana.09012024.26>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui akurasi shooting pemain *Club Old Star U-17* setelah diterapkan latihan sasaran target. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini 20 orang pemain *Club Old Star U-17*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola di Club Old Star U-17 yang ada di kota lubuklinggau yang berjumlah 20 orang. Tes yang diberikan pada penelitian ini dengan memberikan 2 kali tes, sebelum dan sesudah *treatment*, Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pre test* (121) lebih kecil dari pada *post test* (147,5). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor akurasi shooting. peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan sasaran target kearah gawang terhadap akurasi shooting pada atlet Club All Star U-17 Lubuklinggau. Berdasarkan analisis pengujian hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} (7,465) > t_{tabel} (1,729)$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat disimpulkan latihan sasaran target kearah gawang dapat meningkatkan akurasi shooting pemain *old star U-17 Lubuklinggau*.

Kata Kunci : Akurasi, Shooting, Sasaran, Target

Abstract

This study aims to determine the shooting accuracy of Club Old Star U-17 players after applying target target training. This research method uses quantitative methods of quasi-experimental approach with pre-test and post-test designs. The population in this study was 20 Club Old Star U-17 players. Sampling is carried out by purposive sampling, which is a determination technique with certain considerations. The sample taken in this study was football players at Club Old Star U-17 in Lubuklinggau city totaling 20 people. The test given in this study by giving 2 tests, before and after treatment, descriptive statistics showed that the mean pre test (121) was smaller than the post test (147.5). This means that the average child has an increase in shooting accuracy scores. This improvement is possible because the approach used is very supportive of the child's condition. The results of the hypothesis test showed that there was a positive and significant effect of target training towards the goal on shooting accuracy in Club All Star U-17 Lubuklinggau athletes. Based on the analysis of hypothesis testing, it was found that $t_{count} (7.465) > t_{table} (1.729)$, this means that H_0 is rejected and H_a is accepted. In other words, the hypothesis proposed in this study can be accepted as correct, so it can be concluded

that target training towards the goal can improve the shooting accuracy of Lubuklinggau U-17 old star players.

Keywords : *Accuracy, Shooting, Goal, Target*

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan suatu bagian dan upaya untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan dan percaya diri, melihat kutipan di atas maka suatu organisasi ataupun wadah perkumpulan olahragaharus ada pembinaan agar nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan di harapkan dalam melakukan pembinaan harus melihat pada individu pemain atau atlet baik pertumbuhan maupun perkembangannya.

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan tim, untuk mencapai kerja sama tim dengan baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dengan segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat (Zulwadi & Irawan, 2018).

Menurut D. Kurniawan (Zubaidin, dkk., 2021: 40) Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

Adapun keterampilan yang harus dilatih agar atlet dapat bermain dengan baik dan mencetak goal, yaitu seperti: keterampilan *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading*, dan *goalkeeping* menurut Fitri (Zubaidin, dkk., 2021: 40). Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola yaitu mencetak goal ke gawang lawan (Robi Syuhada Isofian & Amiq, 2016). Teknik menendang (*kicking*) merupakan teknik dasar

dalam sepakbola yang termasuk dalam teknik dasar dengan bola, Menurut Nunome (Anam Khoiril, dkk., 2021: 56).

Salah satu kemampuan dasar yang sangat dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu kenanpuan dalam *shooting* dengan baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak *goal* tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain untuk melihat sebuah peluang dan melakukan *shooting* kearah gawang secara tepat dan akurat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang baik.

Dengan begitu atlet akan mendapatkan pengaruh taktik yang sistematis dalam setiap masing-masing individu menurut Idrus (Zubaidin, dkk., 2021: 40). *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan pemain sepakbola dengan kekuatan kaki untuk menciptakan *goal* ke gawang lawan (Junaidi Ade, dkk., 2018:2). *Shooting* merupakan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan *goal* adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat.

Menurut (Dipiarsa, dkk., 2020) pengertian *shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal dan rileks dengan sebelah kaki berada didepan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan bola segeralah tangan membuka lebar dan juga lengan satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut agak sedikit ditekuk kedua lengan merupakan selalu lurus dalam keadaananya.

Pada saat bola mengarah sebelum perkenaan lengan dan bola lebih dahulu merubah sikap badan berjongkok sedikit dari posisi semula. *Shooting* dalam permainan sepakbola dilakukan pada saat permainan dan menembak pada saat memasukan bola kearah



gawang. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Salah satu variasi latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* adalah dengan memodifikasi sasaran atau target.

Memodifikasi target yang dilakukan untuk meningkatkan perhatian (*attention*) bagi pemain. Fungsi perhatian visual telah dilaporkan penting untuk kinerja olahraga dalam situasi tekanan tinggi. Menurut Brimmel (Anam Khoiril, dkk., 2021: 56).

Latihan sasaran target dengan melakukan tendangan *shooting* kearah target yang sudah di sediakan di gawang ditunjukan untuk meningkatkan ketepatan dalam penempatan bola pada sisi gawang (akurasi). Pada pemain *Old Start* U-17 Lubuklinggau kemampuan akurasi *shooting* pemain masih rendah dan belum maksimal, *shooting* yang dilakukan pemain saat latihan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil *shooting* melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan, pemain *Old Start* U-17

Lubuklinggau diskor kurang antusias dan kurang tertarik dengan latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih sehingga proses latihan kurang maksimal, kurangnya latihan variasi *shooting* untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain *Old Start* U-17 Lubuklinggau, kurangnya mental pemain pada saat melakukan *shooting*, perlu adanya penelitian tentang penerapan latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain *Old Start* U-17 Lubuklinggau.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang saya lakukan di *Club Old Star* U-17 Lubuklinggau bahwa peneliti memperoleh informasi terdapat kelemahan akurasi *shooting* di salah satu pertandingan dan saat sesi latihan, bahwa tendangan kearah gawang (*shooting*) yang dilakukan oleh pemain *Old Star* U-17 Lubuklinggau masih banyak yang melenceng dari pada mengarah kearah gawang sehingga *shooting* masih belum maksimal.

Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh pelatih diantaranya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain masih kurang. Dari pernyataan pelatih tersebut, peneliti mencari tahu sebabnya sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Dari program latihan tersebut pelatih tidak pernah memberikan latihan khusus kepada pemain untuk meningkatkan akurasi *shooting* tetapi hanya memberikan program latihan pelengkap diakhir sesi latihan. Perhatian dari seorang pelatih sangat pengaruh untuk atlet sehingga dapat memberikan sugesti melalui umpan balik juga sangat diperlukan agar atlet dapat mengetahui tingkat kebenaran dan kesalahan dalam melakukan gerakan teknik dasar permainan sepakbola.

Berdasarkan permasalahan yang ada di *club Old Star* U-17, peneliti memberikan solusi/alternatif dari permasalahan yang ada, yaitu dengan memberikan bentuk latihan sasaran target kearah gawang. Di pilihnya latihan sasaran target ini sebagai solusi permasalahan yang dihadapi dikarenakan, latihan target adalah latihan yang dimana akan mendapatkan skor apabila bola yang sejenisnya dilempar atau dipukul maupun ditendang terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan menuju sasaran dengan baik.

Maka pentingnya bagi peneliti membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan metode yang cocok, maka peneliti sudah memiliki pandangan dan referensi untuk mendukung mengatasi persoalan tersebut dilakukan eksperimen melakukan latihan sasaran target untuk meningkatkan kemampuan *shooting* kearah gawang dengan tepat sasaran cabang olahraga sepakbola.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Menurut Sugiyono,

(2019: 111), “metode eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (*treatment*/perlakuan) terhadap perlakuan independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalkan, penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain penelitian Pre-Eksperiment dengan bentuk *one group design* *pretest-posttest*.

Salah satu pendekatan penelitian kuantitatif yakni *quasi-experiment*. Pendekatan *quasi-experiment* merupakan penelitian eksperimen yang belum sepenuhnya memenuhi syarat sebagai penelitian eksperimen, dimana salah satu desainnya adalah desain *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *one-group pre-test and post-test design*. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Penelitian ini akan dilakukan di Stadion Sport Center Petanang kota lubuklinggau yang terletak di Petanang Ulu, kecamatan Lubuklinggau Utara I, kota Lubuklinggau, Sumatra Selatan. Waktu penelitian akan dilakukan setelah dapat izin dari lembaga. Menurut Sugiyono, (2019: 126) Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi.

Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh pemain Pemain sepak di Club Old Star U-17 kota lubuklinggau. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut menurut sugiyono (2019: 127).

Dari pengertian tersebut, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili

seluruh populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola di Club Old Star U-17 yang ada di kota lubuklinggau yang berjumlah 20 orang, melihat dari jumlah pemain yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sama, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan

Petanang kota lubuklinggau, pada saat melakukan *pretest* peneliti sudah menyiapkan sarana dan prasarana yang akan dibutuhkan saat tes, setelah melakukan *pretest* peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan sehingga peneliti melakukan *posttest*.

Instrumen dalam penelitian ini dengan tes kemampuan *shooting* Bobby Charlton yang di temukan oleh Danny Mielke (Achmad, 2018). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas berskor 40 *point*, sudut bawah berskor 50 *point*. Bagian atas tengah berskor 20 *point*, bagian bawah tengah 10 *point*. Tes yang diberikan pada penelitian ini dengan memberikan 2 kali tes, sebelum dan sesudah *treatment*.

Tabel 1. Norma Peskoran

	Klarifikasi	Skor
1	Baik Sekali	161-200
2	Baik	121-160
3	Sedang	81-120
4	Kurang	40-80

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 dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data. Menghitung Skor Rata-rata dan



Simpangan Baku pada saat tes awal dan tes akhir.

Club Old Star U-17 Lubuklinggau untuk mengadakan penelitian terhadap pemain Club Old Star U-17 Lubuklinggau. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan *pretest*, yang dilaksanakan di lapangan Stadion *Sport Center* Petanang kota lubuklinggau yang terletak di Petanang Ulu, kecamatan Lubuklinggau Utara I, kota Lubuklinggau, Sumatra Selatan, selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan. *Pre-test* atau tes awal dilakukan di lapangan Stadion *Sport Center* Petanang kota lubuklinggau

Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. juga dilakukan di lapangan Stadion *Sport Center* tatistika yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah uji kecocokan chi kuadrat (X^2)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Latihan Sasaran Target Kearah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Club Old Star U-17

Menurut Sugiyono (2014: 109), mengenai keputusan tentang hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak maka X^2 Hitung tersebut perlu dibandingkan dengan X^2 Tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1$. Dimana n merupakan banyaknya kelas interval data dengan huruf signifikasinya 0,05, dalam hal ini berlaku jika X^2 Hitung < X^2 Tabel, maka H_0 diterima dan data populasi berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis tentu akan sampai pada suatu kesimpulan menerima atau menolak hipotesis tersebut, Lubuklinggau dianalisis Uji Persyaratan Analisis dahulu Berikut deskripsi data uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data hasil tes siswa berdistribusi normal atau

tidak, untuk lebih jelas uji normalitas ini. Adapun kriteria pengujiannya adalah X^2 Hitung dibandingkan dengan X^2 Tabel, dengan taraf kepercayaan 5% dan $dk = n-1$, dimana n adalah banyaknya kelas interval.

Jika X^2 Hitung $\leq X^2$ Tabel, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, dan jika X^2 Hitung > X^2 Tabel maka dapat dinyatakan bahwa data tidak normal. Rekapitulasi hasil uji normalitas data *pre-test* dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tes	X^2 Hitung	dk	X^2 Tabel	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	3,8561	5	11,070	Normal

H_0 : Kemampuan akurasi *shooting* pada pemain *old star* U-17 Lubuklinggau setelah diterapkan latihan sasaran target kearah gawang secara signifikan tidak meningkat.

H_a : Kemampuan akurasi *shooting* pada pemain *old star* U-17 Lubuklinggau setelah diterapkan latihan sasaran target kearah gawang secara signifikan meningkat.

Dengan kriteria pengujian adalah jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diolok dan H_a diterima. Untuk tarafsngnifikan ($\alpha = 0,05$) dan drajat kebebasan ($dk = n-1$). awal diperoleh skor X^2 Hitung = 3,8561.

Selanjutnya X^2 Hitung dibandingkan X^2 Tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1$, di mana n adalah banyaknya kelas interval. Jika X^2 Hitung < X^2 Tabel, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dan dalam hal lainnya data tidak berdistribusi normal. Skor X^2 Tabel dengan $\alpha = 5\%$ dan $dk = 5$ adalah 11,070.

Dengan demikian maka X^2 Hitung < X^2 Tabel, dapat dinyatakan bahwa data *pretest* berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tes	X^2 Hitung	dk	X^2 Tabel	Kesimpulan
<i>Post-test</i>	7,3003	5	11,070	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data

Uraian	Skor
Skor Tertinggi	170
Skor Terendah	120
Rata-Rata Skor	147,5
Simpangan Baku	15,85

tesakhir diperoleh skor X^2 Hitung = 7,3003. Selanjutnya X^2 Hitung dibandingkan X^2 Tabel dengan derajat kebebasan $(dk) = n - 1$, di manan adalah banyaknya kelas interval. Jika X^2 Hitung < X^2 Tabel, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dan dalam hal lainnya data tidak berdistribusi normal. Skor X^2

Tabel dengan $\alpha = 5\%$ dan $dk = 5$ adalah 11,070. Dengan demikian X^2 Hitung < X^2 Tabel, maka dapat dinyatakan bahwa data tes akhir berdistribusi normal.

Deskripsi data *Pre-test*

Penelitian dilakukan selama 1 bulan di Club Old Star U-17 Lubuklinggau, dengan melibatkan 20 Atlet. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan di lapangan Club Old Star U-17 Lubuklinggau yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat. dan Sabtu.

Pengambilan *pre-test* pada tanggal 3 Juni 2023 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 121 dan simpangan baku 16,19. Setelah itu diadakan proses latihan sebanyak 14 kali latihan pada tanggal 5 Juni 2023 hingga tanggal 30 Juni 2023.

Untuk melihat kemampuan akhir dilakukan pada tanggal 1 Juli 2023. Skor rata-rata yang diperoleh dari *Post-test* adalah sebesar 147,5 dengan skor tertinggi yang diperoleh sebesar 170 dan skor terendah sebesar 120. Jika di bandingkan dengan *pretest* sebesar 121, ada peningkatan dari skor *posttest* sebesar 147,5, sebesar 26,5.

Pre-test merupakan data penelitian yang didapat dari tes awal atau soal diberikan sebelum atlet mendapatkan latihan akurasi shooting. Pelaksanaan *Pre-test* berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal shooting siswa. Berdasarkan analisis data sasaran target kearah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola

diperoleh data tertinggi 150 dan data terendah 100. Rata-rata yang diperoleh sebesar 121 dan simpangan baku 16,19 dan jumlah kelompok panjang interval 5.

Tabel 3. Rekapitulasi Data Tes Awal

Deskripsi Data *Post-test*

Post-test merupakan data penelitian yang didapat dari tes akhir atau soal diberikan setelah atlet mendapatkan latihan akurasi shooting. Pelaksanaan *Post-test* berfungsi untuk mengetahui kemampuan akhir shooting siswa. Berdasarkan skor *Post-test* dapat dideskripsikan bahwa skor rata-rata yang diperoleh sebesar 147,5 dengan simpangan baku sebesar 15,85 dengan skor tertinggi yang diperoleh sebesar 170 dan skor terendah sebesar 120. Berikut deskripsi data *Post-test*. Tabel 4. Rekapitulasi Data Tes Akhir

Uraian	Skor
Skor Tertinggi	150
Skor Terendah	100
Rata-Rata Skor	121
Simpangan Baku	16,19

Berdasarkan tabel 3 dan 4 di atas dapat dideskripsikan bahwa ada peningkatan skor rata-rata yang diperoleh siswa dari *pretest* sebesar 121 meningkat menjadi 147,5 untuk *posttest*. Jika dibandingkan dengan skor *pretest* adapeningkatan sebesar 26,5.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. 1 kali *pretest*, 14 kali melakukan *treatment* dan 1 kali *posttest*. *Treatment* yang diterapkan menggunakan 2 desain latihan yaitu yang pertama dengan desain shooting sasarantarget gawang dan yang kedua desain pemain di bagi menjadi 3 untuk latihan.

Treatment desain pertama dilaksanakan pada pertemuan ganjil yaitu pertemuan ke 1, pertemuan ke 3, pertemuan ke 5, pertemuan ke 7, pertemuan ke 9, pertemuan ke 11 dan pertemuan ke 13. Sedangkan *Treatment* desain kedua dilaksanakan pada pertemuan genap yaitu pertemuan ke 2, pertemuan ke 4, pertemuan



ke 6, pertemuan ke 8, pertemuan ke 10, pertemuan ke 12 dan pertemuan ke 14.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pretest* (121) lebih kecil dari pada *posttest* (147,5). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor akurasi *shooting*. peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan sasaran target kearah gawang terhadap akurasi *shooting* pada atlet Club *Old Star* U-17 Lubuklinggau.

Berdasarkan analisis pengujian hipotesis diperoleh bahwa $t_{Hitung} (7,465) > t_{Tabel} (1,729)$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat disimpulkan latihan sasaran target kearah gawang dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain *old star* U-17 Lubuklinggau.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh Latihan sasaran target kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola. Karena setelah mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) yang difokuskan pada latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terbukti hasil *posttest* pemain meningkat secara signifikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* pada lima siswa yang tidak mengalami peningkatan dalam melakukan *shooting* dalam post-test setelah melakukan *pretest*, yaitu kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola, sikap badan saat melakukan *shooting* tidak sesuai dengan teknik dasar pada umumnya namun posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran, konsentrasi pada siswa kurang sehingga dapat munculnya emosi yang tinggi pada siswa yang mengakibatkan terjadinya dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran, dan

perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan *shooting* secara tepat sasaran.

KESIMPULAN

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* (121) lebih kecil dari pada *posttest* (147,5). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor akurasi *shooting*. Peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak.

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan sasaran target kearah gawang terhadap akurasi *shooting* pada atlet Club *Old Star* U-17 Lubuklinggau. Berdasarkan analisis pengujian Tabel (1,729), hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat disimpulkan latihan sasaran target kearah gawang dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain *old star* U-17 Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Dirman. (2018). Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada Gawang Dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Atlet Akademi FC Uny Tahun 2018.
- Anam Khoiril, G.M.Z, F.A.I, D.F.W.P, Limpad Nurrachmad, N.S. (2021). Latihan Akurasi *Shooting* Sepak Bola: Sasaran Gawang Besar-Kecil Dan Sasaran Ban, Mana Yang Efektif. *Jurnal Of Sport Education*, 4(1), 55-63.
- Andrian, Y., & Salam, A. (2020). Sejarah dan Prestasi SSB (Sekolah Sepakbola) Imam Bonjol Padang. *Jurnal Kronologi*, 2(4), 181-187.
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. 2019. Ilmu kepelatihan Dasar. *Bandung:*

Alfabeta.

- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2 (1), 108-122.
- Cahyo Adi Priatno, (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan, *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 1 Godean Sleman.
- Darma, D., Sarwita, T, & Pratana, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Bale Junior FC. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Dipiarsa, Yunus, & Andiana. (2020). Analisis Gerak Pada *Shooting* menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepakbola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Jurnal Of Sport Science and Health*, 2(2), 137-144
- Emral. 2017. Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik. *Depok: Kencana*.
- Fery Widyatama. (2016). Vorstenlandsche Voetbal Bond Tahun 1923-1942. *Jurnal Pendidikan Sejarah*. 4(3).
- Gunarsa, Singgih. (2016). Psikologi anak: psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono . 2015. Kepeleatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Sepak Bola. *Jakarta: Anugrah*.
- Izzaty (2018). Sepak bola, kompetisi, dan anak usia dini. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 8(2), 131-145.
- Joseph, A. L. 2016. Sepak Bola Edisi Kedua: Kharisma Putra Utama Offset: PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Junaidi Ade, Sugihartono Tono, Sutisyana Ari. (2018). Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Kearah Gawang Terhadap akurasi *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 2477-331.
- Muhammad Khoirul Huda, Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M. Or, Agustanico Dwi Maryadi, S.Pd, M.Pd. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Kemampuan *Passing* Pada Sekolah Menggunakan Target Dan Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Sepakbola (SSB) Putra Mojosoong Club Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(2), 2442-3874.
- Naufal, M. R., Srianto, W., & Muryadi, A.D. (2022) Analisis Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, dan Pengajaran)*, 8(2), 12-26.
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 tahun jurnal Kepeleatihan Olahraga, Vol 1 No 1 oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 105-113.
- Rojali, A. P., Syafei, M. M., & Nugroho, S. (2021). Pemahaman Siswa Terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola Di Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 118-126.
- Sudrajad, (2016). *Sepak Bola Taktik dan*



Kerjasama. Yogyakarta: Kedaulatan Rakyat.

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2020. Statistika Untuk Penelitian. Bandung. Alfabeta.

Supardi. (2020). Pengaruh sasaran target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA 2 Rantepao. *Makasar. Universitas Negeri Makasar.*

Zubaidin, Heman Syah, E. W. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Kembang Putra Aikmel. *Mandalika. Sportify Jurnal*, 1(1), 39-48.

Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola Yogi. *Jurnal Patriot*, 2, 975-983.