



## PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN DAN *SHOOTING* BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA ANGLING DARMA

Mohammad Pambudi Nurani\*, Imam Syafi'i

S1Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
[mohamad.20152@mhs.unesa.ac.id](mailto:mohamad.20152@mhs.unesa.ac.id) [imamsyafii@unesa.ac.id](mailto:imamsyafii@unesa.ac.id)

Dikirim: 10-08-2024; Direview: 14-08-2024; Diterima: 15-08-2024;  
Diterbitkan: 16-08-2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan latihan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi tendangan siswa SSB Angling Darma. Metode penelitian ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SSB Angling Darma dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan *shooting*, sementara analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sampel T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan *shooting* siswa, dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.001 untuk bola jalan dengan persentase 24,2% dan 0.001 untuk bola diam persentase 25%. Meskipun latihan *shooting* bola diam menunjukkan peningkatan yang lebih baik, perbedaan diantara keduanya tidak jauh. Kesimpulan penelitian ini adalah kedua metode latihan efektif untuk meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* siswa. Latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada latihan *shooting* bola jalan karena hasil präsentase peningkatan latihan *shooting* bola diam lebih besar dari pada latihan *shooting* bola jalan yaitu 25%, dengan demikian *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola jalan.

**Kata Kunci:** *Shooting* bola jalan, *Shooting* bola diam, Ketepatan akurasi *shooting*

### Abstract

This research aims to evaluate the effect of shooting a moving ball and shooting practice with a stationary ball on the kick accuracy of SSB Angling Darma students. This research method uses a pretest and posttest design in two experimental groups. This research was conducted at SSB Angling Darma with research subjects of 20 students divided into two groups. The data collection technique uses a shooting skills test, while data analysis is carried out using the Paired Sample T-Test. The results of the research showed that training in road ball shooting and stationary ball shooting had a good influence on increasing students' shooting skills, with *Sig. (2-tailed)* of 0.001 for road balls with a percentage of 24.2% and 0.001 for still balls with a percentage of 25%. Although still ball shooting practice shows better improvement, the difference between the two is not much. The conclusion of this research is that both training methods are effective for improving students' shooting accuracy skills. Still ball shooting practice is better than road ball shooting practice because the percentage increase in still ball shooting practice is greater than road ball shooting practice, namely 25%, therefore, stationary ball shooting is better than moving ball shooting.

**Keywords:** *Shooting* a moving ball, stationary ball shooting, shooting accuracy

### PENDAHULUAN

Sepakbola dikenal dengan berbagai nama di penjuru dunia, seperti *football* di sebagian besar

negara, sepakbola di Amerika Utara, dan nama lokal lainnya. Sepakbola adalah jenis olahraga yang menggunakan bola kulit dan dimainkan oleh dua tim. Kelompok usia 14 tahun keatas terdiri dari 11 pemain inti dan kelompok usia 13 tahun ke bawah terdiri dari 8

pemain atau 7 pemain (Syafii, 2020). Setiap pertandingan memiliki peraturan khusus (Maulana, 2019). Baik dari latihan maupun pertandingan sepakbola selalu menarik. Selain itu, pemain diharuskan memiliki kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental yang bagus (Atiq, 2017).

Dalam sepakbola ada empat unsur: teknik, fisik, taktik, dan mental. Pemain yang meningkatkan elemen-elemen ini dapat menjadi lebih lengkap dan berkontribusi lebih banyak kepada tim. Untuk membuat permainan sepakbola yang menarik pemain perlu menguasai teknik dasar seperti *passing*, *konrol*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, *intersepting*, *sliding*, *throw in*, *goal keeping*, (Noordia, 2022). Tujuan utama dalam sepakbola adalah mencetak gol, teknik menendang bola atau *shooting* adalah yang paling penting dari semua teknik sepakbola (Shair et al., 2017). Seorang pemain sepakbola harus belajar menggunakan kedua kakinya untuk menendang. Menendang adalah seni dalam sepakbola, jadi seorang pemain harus bisa mengukur jarak dan arah pada saat menendang bola atau *shooting* (Wijaya et al., 2021).

Seorang pemain sepakbola harus belajar menggunakan kedua kakinya untuk menendang. Menendang adalah seni dalam sepakbola, jadi seorang pemain harus bisa mengukur jarak dan arah pada saat menendang bola atau *shooting* (Budiman, 2020). Saat menggiring bola, menerima operan, dan berlari teknik ini sering digunakan dalam permainan sepakbola. Namun *shooting* bola diam adalah gerakan menendang bola kearah gawang lawan pada bola yang sedang diam. Dalam situasi tertentu, seperti tendangan penalti, tendangan bebas, atau tendangan sudut, teknik ini biasanya digunakan (Hariadi, 2020). Untuk bisa bermain sepakbola dengan bagus, pemain harus dapat mempertimbangkan jarak dan arah bola harus dihantarkan pada saat menendang bola maupun melakukan *shooting* kearah gawang (Nurrachman, 2017). Oleh karena itu, pemain yang hendak melakukan tendangan bola harus mengetahui jarak mana bola yang akan ditendang dan ke arah mana bola yang akan dituju. Selain menguasai teknik tendangan dasar bola, pemain juga harus memiliki kaki yang kuat untuk melakukan tendangan jarak dan arah yang diinginkan.

Peneliti menemukan bahwa pemain SSB Angling Darma kurang menguasai teknik *shooting* yang bagus selama latihan dan permainan. Ini menunjukan bahwa pemain kekurangan teknik dasar *shooting* selama latihan dan pertandingan. jika dilihat dari permainan sepakbola, tendangan bola adalah gerakan dasar yang paling sering digunakan saat bermain sepakbola. Sebagian gol juga datang dari tendangan keras yang akurat (Panggabean et al., 2021). Jika pemain ingin berhasil dalam teknik dasar *shooting* bola dan dapat menuju tepat ke gawang, pemain dapat berhasil dipertandingan. Pemain harus berlatih secara

teratur untuk menghasilkan tendangan keras dan akurat ke gawang (Panggabean et al., 2021). Selain itu, ada beberapa masalah dengan pembelajaran sepakbola di Sekolah Sepakbola Angling Darma. Hasil penelitian menunjukan bahwa banyak kekurangan dalam mempelajari *shooting* sepakbola. Peserta didik sering mengalami kesulitan untuk mencetak gol selama pertandingan, tendangan mereka tidak akurat, dan metode pembelajaran yang menyebabkan salah hasil pembelajaran yang buruk.

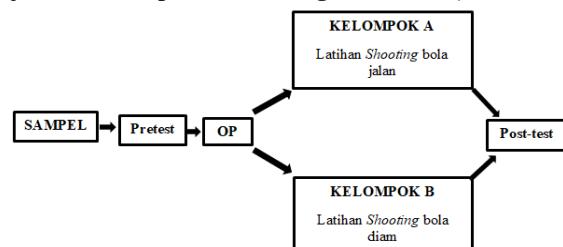
Pelatih sangat penting untuk membangun keterampilan tendangan. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan, seperti program latihan pelatih, organisasi, menejemen, dan sumberdaya pendukung pelatihan. Beberapa metode latihan yang umum termasuk menembak dengan bola bergerak, juga dikenal sebagai bola jalan (Kurniawan, 2022). Tidak banyak penelitian ilmiah yang menyelidiki hubungan antara latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang, meskipun banyak pemain sepakbola menyadari betapa pentingnya latihan *shooting*. Latihan menembak dengan bola jalan menggabungkan situasi yang mirip dengan kondisi dalam permainan nyata, sementara menembak dengan bola diam memberikan kesempatan untuk memperbaiki teknik dan posisi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua metode latihan terhadap peningkatan akurasi tendangan.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, teknik eksperimen semua digunakan. menurut Sakerabau (2018), tujuan eksperimen adalah menyelidiki kemungkinan hubungan-akibat melalui penerapan satu atau lebih kondisi perlakuan pada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang diberi kondisi perlakuan.

Penelitian ini menggunakan metode tes untuk mengumpulkan data. Untuk penelitian ini, digunakan desain dua kelompok *pretest-posttest*, yang berarti *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* sesudah perlakuan. Dengan demikian agar bisa diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2018). *Pretest* dilakukan dengan tujuan membagi dua kelompok dan membandingkan hasil *posttest*. Memberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan. Setiap sampel dari kelompok A dan kelompok B diberikan *posttest* untuk ketepatan menendang atau *shooting* setelah diberikan treatment 12 kali. Menurut Bopma (2015), “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro- cycle is necessary*”. Sebagai contoh, rencana penelitian digambarkan sebagai berikut :

### Sampel - pre-test – OP (Kelompok A *Shooting* bola jalan, Kelompok B *Shooting* bola diam ) Post-test



**Gambar 1.** Desain Peneletian “Two Group Pretest-Posttest Design”

(Sumber: Nurrachman, 2017)

Keterangan:

Sampel : Populasi Penelitian

Pre-test : Tes Awal

OP : *Ordinal Pairing*

1 : Kelompok Eksperimen 1

2 : Kelompok Eksperimen 2

A : Program Latihan *shooting* bola jalan

B : Program Latihan *shooting* bola diam

Post-tes : Tes Akhir

### Tempat dan waktu penelitian

Studi ini dilakukan di lapangan di Desa Panjuan, yang terletak di Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro. Menurut Bompa (2015), latihan akan berpengaruh secara efektif jika dilakukan setidaknya selama 4 hingga 6 minggu. Maka penelitian ini akan dilakukan selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan setiap minggu dengan jadwal latihan senin, rabu, dan jumat jam 15.15 WIB.

### Populasi dan Sampel

Sampel ialah bagian kecil populasi mewakili populasi secara keseluruhan. Menurut Sugiyono (2018), sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian dan merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi, dengan demikian, sampel dapat digunakan untuk mempelajari karakteristik populasi tanpa harus meneliti seluruh anggota populasi. Untuk populasi ada 25 siswa sedangkan untuk sampel yang diambil dari penelitian ini terdiri dari 20 siswa dari

populasi SSB Angling Darma yang berusia antara 13 dan 15 tahun.

Untuk Menentukan kelompok treatment semua sampel diuji pretest, kemudian menentukan dirangking nilainya dan dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing dengan 10 siswa. Kelompok A menerima latihan *shooting* dengan bola jalan, sedangkan kelompok B menerima latihan *shooting* dengan bola diam.

**Tabel 1.** Pembagian kelompok penelitian

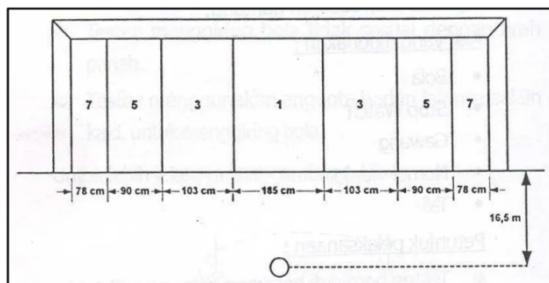
Pretest	Kelompok	Perlakuan	Posttest
Tes ketepatan <i>Shooting</i>	A	Latihan <i>shooting</i> dengan bola jalan	Tes ketepatan <i>shooting</i>
Tes ketepatan <i>Shooting</i>	B	Latihan <i>shooting</i> dengan bola diam	Tes ketepatan <i>Shooting</i>

### Instrumen Tes dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrument sebagai alat atau fasilitas untuk mengumpulkan data, yang membuat prosesnya lebih mudah dengan hasilnya lebih baik, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, seperti yang dinyatakan Sugiyono (2018), (Nurhasan, 2001). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Ketepatan, juga dikenal sebagai tendangan, adalah kemampuan untuk menembak bola ke sasaran dengan tepat, tenang, dan akurat sesuai dengan arah sasaran atau gawang. Tes ini dilakukan dengan menembak bola ke sasaran sebanyak 5 kali dan kemudian menggabungkan hasilnya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah menembak bola ke sasaran.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- Petunjuk pelaksanaan:
  - Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/sasaran.
  - Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
  - Testi diberi 10 kali kesempatan.
- Skor: Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
  - Bola keluar dari daerah sasaran.
  - Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



**Gambar 1.** Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran

(sumber: Nurhasan, (2001))

Data dikumpulkan melalui survei yang menggunakan alat tes dan pengukuran. Survei ini menguji kemampuan menendang bola ke gawang dari jarak 16,5 meter di depan gawang.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh dari sebuah perlakuan dan membandingkan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* antara dua kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji-t terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat supaya data dapat dianalisis dengan lebih baik. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas

## HASIL

### 1. Deskripsi Data

**Tabel 1.** Data penelitian eksperimen I dan eksperimen II

No	Shooting bola jalan		Shooting bola diam	
	Preetest	Posttest	Pretest	Posttest
1	21	29	20	27
2	19	27	19	25
3	19	23	19	25
4	18	23	19	25
5	18	25	18	31
6	17	25	18	27
7	17	29	17	23
8	16	23	17	21
9	16	21	16	29
10	13	27	14	27
Rata-rata	17,4	25,2	17,7	26

Dari hasil *pretest* tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa kemampuan *shooting* siswa di kedua kelompok memiliki perbedaan yang cukup beragam. Nilai tertinggi pada kelompok *shooting* bola jalan adalah 21 sedangkan nilai terendah dari *shooting* bola jalan adalah 13. Untuk *shooting* bola diam nilai tertinggi berjumlah 20 sedangkan nilai terendah untuk *shooting* bola jalan adalah 14.

Dan setelah diberikan treatmen berupa latihan *shooting* bola jalan dan bola diam selama 12 kali pertemuan, dilakukan tes kembali terhadap keterampilan *shooting* siswa pada tahap *posttest*. Hasil

*posttest* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan yang diberikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* siswa SSB Angling Darma. Dari hasil *posttest* tersebut bisa dilihat terdapat peningkatan pada nilai keterampilan *shooting* siswa di kedua kelompok. Pada kelompok *shooting* bola jalan nilai tertinggi sebesar 29 sedangkan nilai terendah sebesar 21, untuk *shooting* bola diam nilai terbesar adalah 31 sedangkan nilai terendah adalah 21.

Meningkatnya nilai pada *posttest* menunjukkan latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam dapat mempengaruhi keterampilan *shooting* siswa menjadi lebih baik. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis berhasil membantu siswa untuk meningkatkan akurasi tendangan para siswa. Selain itu, variasi latihan yang diberikan juga berhasil membuat siswa tidak merasa bosan dan tetap termotivasi pada saat latihan berlangsung.

### 2. Uji Normalitas

**Tabel 2.** Hasil Uji Test of Normality

Kelompok	Data	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Shooting	Pretest	0.961	10	0.795
	Posttest	0.926	10	0.410
Bola jalan	Pretest	0.927	10	0.410
	Posttest	0.968	10	0.876

Karena semua nilai Sig. (Signifikansi) dari uji *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* untuk kelompok *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam berdistribusi normal..

### 3. Uji Homogenitas

**Tabel 3.** Hasil Uji Levene's Test

Tes	Statistic	Df	Sig	Ket
Pretest	0.196	1:18	0.663	Homogen
Posttest	0.003	1:18	0.955	Homogen

Uji Nilai Sig. untuk uji homogenitas *pretest* adalah 0.663. karena nilai sig. lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa varians dari kelompok *pretest* *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam adalah homogeny.

Nilai Sig. untuk uji homogenitas *posttest* adalah 0.955. Karena nilai Sig. lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa varians dari kelompok *posttest* *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam adalah homogen.

### 4. Hipotesis

**Tabel 4. Hasil Uji Independet Sample T-Test**

Kelompok	Mean	T	Df	Sig.
Shooting bola jalan	-7.800	-7.9	9	0.001
Shooting bola diam	-8.300	-7.5	9	0.001

Dari uji hipotesis ini, disimpulkan bahwa baik latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* siswa SSB Angling Darma.

**Tabel 5. Hasil Uji Independet Sample T-Test**

Independent Sample T-Test					
		F	t	df	Sig.(2-tailed)
Hasil	Equal Variances	0.003	-0.638	18	0.002
	Equal Variances not assumed		-0.638	17.963	0.003

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* diperoleh sig. (2-tailed) sebesar 0.002 yang artinya  $< 0,05$  sehingga dapat dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil pre-post antara kelompok *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam.

**Tabel 6. Hasil Uji grub statistic**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Pretest	Shooting bola jalan	10	17.4000	2.17051
	Shooting bola diam	10	17.7000	1.76698
Posttest	Shooting bola jalan	10	25.2000	2.74064
	Shooting bola diam	10	26.0000	2.86744

Dari tabel diatas menunjukan bahwa kelompok *shooting* bola jalan memperoleh selisih nilai mean *pretest* dan *posttest* sebesar 7,8. Sedangkan pada kelompok *shooting* bola diam memperoleh selisih nilai mean *pretest* dan *posttest* sebesar 8,8, sehingga dari hasil nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok *shooting* bola diam lebih efektif dibandingkan dengan kelompok *shooting* bola jalan dalam meningkatkan akurasi *shooting*.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap keterampilan akurasi *shooting* siswa SSB Angling Darma. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kedua metode latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *shooting* siswa SSB Angling Darma.

### 1. Pengaruh *shooting* bola jalan

Berdasarkan hasil penelitian ini adanya pengaruh *shooting* bola jalan terhadap ketepatan *shooting* ke gawang antara data *pretest* dan *posttest*. Ditemukan bahwa latihan *shooting* bola jalan memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan *shooting* siswa. Ada juga faktor yang menyebabkan meningkatnya akurasi tendangan ke gawang siswa yaitu beban latihan (Harsono, 2015). Beban latihan yang meningkat di setiap latihan yang meningkat lima tendangan di setiap minggunya. Penelitian yang dilakukan Putra dan Sulaiman (2023), menyatakan latihan *shooting* dengan bola jalan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *shooting*. Sama halnya dengan Nurrachman (2017), Ada pengaruh latihan *shooting* bola jalan terhadap ketepatan *shooting* siswa. Ini berarti latihan *shooting* bola jalan efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* siswa. Latihan ini melibatkan variasi jarak pada saat melakukan *shooting* dan sudut yang dituju saat mengarahkan tendangan kegawang yang membantu siswa meningkatkan ketepatan, kekuatan *shooting* serta penempatan bola pada saat melakukan *shooting*. Metode ini tidak hanya mengasah kemampuan teknis pada siswa tetapi juga meningkatkan pemahaman pegambilan keputusan pada saat di depan gawang pada saat pengambilan keputusan.

### 2. Pengaruh *shooting* bola diam

Berdasarkan hasil penelitian ini adanya pengaruh *shooting* bola diam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang antara data *pretest* dan *posttest*. Ditemukan bahwa latihan *shooting* bola diam memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan *shooting* siswa. Ada juga faktor yang mempengaruhi peningkatan akurasi *shooting* siswa yaitu latihan yang diberikan secara berulang-ulang atau drill (Irfan et al., 2020). Latihan berulang yang diberikan 12 kali pertemuan dapat meningkatkan akurasi tendangan siswa. Penelitian yang dilakukan Nurrachman (2017), menyatakan latihan *shooting* dengan bola diam berpengaruh terhadap ketepatan akurasi *shooting* siswa.

### 3. Perbandingan efektifitas latihan

Hasil menunjukan bahwa meskipun hasil nilai rata-rata kelompok *shooting*

bola diam memiliki rata-rata *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *shooting* bola jalan perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan, baik *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu diperhatikan. Hal yang perlu diperhatikan yang pertama, jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu berjumlah 20 siswa. Kedua, penelitian yang berdurasi singkat, penelitian ini hanya berlangsung 4 minggu dengan 12 kali pertemuan berpengaruh pada peningkatan keterampilan akurasi *shooting* siswa SSB Angling Darma dengan persentase peningkatan untuk *shooting* bola jalan 24,2% sedangkan untuk *shooting* bola diam sebesar 25%. Peningkatan ini terjadi dikarenakan dari hasil latihan atau drill *shooting* dalam sesi latihan akurasi *shooting* bola jalan dan bola diam yang setiap siswa memiliki jumlah total *shooting* yang sama. Menurut Nurrachman (2017), bahwa latihan *shooting* dengan Bola Jalan dan latihan *shooting* dengan Bola diam mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar pemain tidak mengalami kejemuhan. Latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam lebih baik latihan *shooting* bola diam. Dikarenakan kemiripan antara perlakuan/treatment terhadap *test* yang digunakan mempengaruhi tingkat keberhasilan *test* (Nurrachman, 2017). Menurut Sulaiman (2023), latihan *shooting* bola diam lebih besar pengaruhnya daripada latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap akurasi tendangan siswa. Latihan yang terprogram dan berkelanjutan, metode latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan akurasi tendangan (Irawadi, 2019).

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan penbahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *Shooting* Bola Jalan, memberikan pengaruh secara signifikan

terhadap peningkatan keterampilan akurasi *shooting* siswa SSB Angling Darma. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan keterampilan *shooting* bola jalan yang baik setelah mengikuti treatment atau latihan ini.

2. Latihan *Shooting* Bola Diam, memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *shooting* siswa SSB Angling Darma. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan keterampilan *shooting* bola jalan yang baik setelah mengikuti treatment atau latihan ini.
3. Perbandingan efektifitas latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam, kedua metode latihan, *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam, efektif dalam meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* siswa, latihan *shooting* bola diam menunjukkan peningkatan yang lebih baik. Namun, perbedaan ini tidak signifikan secara *statistic*, yang berarti bahwa kedua metode latihan ini memberikan hasil yang hampir serupa dalam peningkatan keterampilan siswa SSB Angling Darma.

## Rekomendasi

Berdasarkan simpulan yang ada, ada beberapa saran yang akan disampaikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi pelatih agar memberikan kedua latihan *shooting* bola jalan dan bola diam dikarenakan kedua latihan tersebut efektif untuk meningkatkan akurasi tendangan pada siswa.
2. Disarankan untuk penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dengan Judul "Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Angling Darma" dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil

penelitian ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

## REFERENSI

- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 39–43. Article Text-67990-1-10-20210728.pdf
- Atiq, A. (2017). *Football is a sport that can create togetherness without looking at the background characteristics ( 1 ) through cooperation and cohesiveness in playing and providing exceptionally large and good values ( 2 ) as well as influencing to achieve a noble cult.*
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition.* <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEA CAAJ&pgis=1>
- BUDIMAN, A. (2020). *Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama Fc Kabupaten Lamongan Tahun 2020.*
- Hariadi. (2020). Shooting bola diam adalah teknik menendang bola ke arah gawang lawan dengan bola yang sedang diam (tidak bergerak). Teknik ini biasanya dilakukan dalam situasi tertentu, seperti tendangan bebas, tendangan penalti, atau tendangan sudut. 1), 10(28, □□□□□ □□□□—21. <http://ensani.ir/fa/article/369863>
- Harsono. (2015). *KEPELATIHAN OLAHRAGA: TEORI DAN METODOLOGI/ Harsono.*
- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. (2022). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 5, 136–144.
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Muqopa Mahardi Husni, Hendri Irawadi. *Jurnal Patriot*, 1(2), 508–520.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.664>
- Noordia, M. A. & A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10- 12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 223–228.
- Nurrachman, M. S. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11. *Journal.Student.Uny.Ac.Id*, 1, 2–8.
- Panggabean, A., Sunarno, A., & Nusri, D. A. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Sepakbola Melalui Permainan Menembakkan Bola Ke Gawang Pada Siswa Smpn 2 Secanggang Tahun 2019*. 380.
- Putra w, G. S., & Sulaiman, S. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan terhadap Ketepatan Shooting Pemain Usia 15 Tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 436–442. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.52756>
- Rama Budi Maulana, I. S. (2019). PENERAPAN FILOSOFI SEPAKBOLA INDONESIA DI WILAYAH SURABAYA Rama Budi Mulyana \*, Imam Syafii. *Universitas Negeri Surabaya*, 4(Evaluation Athlete Performance), 1–12.
- Sakerebau, J. (2018). Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran. *BIA': Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 1(1), 96–111. <https://doi.org/10.34307/b.v1i1.22>
- Shair, E. F., Ahmad, S. A., Marhaban, M. H., Tamrin, S. B. M., & Abdullah, A. R. (2017). EMG processing based measures of fatigue assessment during manual lifting. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/3937254>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*
- Wijaya, B. R., Usra, M., Flora, R., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48062>