

## PENGARUH LATIHAN *GET THE POINT* DAN LATIHAN *TARGET AREA* TERHADAP AKURASI TEKNIK DASAR *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB MAESTRO LIMPUNG U-13

Rakhmadika Isnaeni Firdausa<sup>1</sup>, Ibnu Fatkhu Royana<sup>2</sup>, Pandu Kresnapati<sup>3</sup>

Email [com\\_roman220396@gmail.com](mailto:com_roman220396@gmail.com) [ibnufatkhuroyana@gmail.com](mailto:ibnufatkhuroyana@gmail.com) [Pandukresnapati@upgris.ac.id](mailto:Pandukresnapati@upgris.ac.id)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research is a quantitative type of quasi-experimental design and uses a "two group pretest-posttest design". The population of all SSB Maestro Limpung U-13 players and a sample of 16 players using purposive sampling technique. The shooting test instrument from Bobby Charlton which was put forward by Danny Mielke (2007:76), the shooting test towards the goal target which is divided into 6 targets with a validity of 0.771 and a reliability of 0.898. The average result of the get the point exercise from the pretest was 82.5 to the posttest of 116.2, in other words, it increased by 40.8%, while the average result of the target area practice group experienced an increase in the mean or average value of the pretest by 85 a posttest of 111.2, in other words, an increase of 30.8%. The results of the t test for the z-pattern exercise obtained a sig.(2-tailed) value of 0.013 and the x-pattern exercise obtained a sig.(2-tailed) value of 0.001. The conclusions from this study were that there was an increase between before and after being given treatment through get the point exercises and target area exercises to increase shooting accuracy in soccer games at SSB Maestro Limpung U-13. Suggestions for trainers can make this exercise a variation of training to improve shooting accuracy skills.*

**Keywords:** *get the point & target area practice, shooting accuracy.*

### Abstrak

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis quasi eksperimental design dan menggunakan rancangan "two group pretest-posttest design". Populasi seluruh pemain SSB Maestro Limpung U-13 dan sampel berjumlah 16 pemain dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen tes *shooting* dari Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Danny Mielke (2007:76), tes *shooting* kearah sasaran gawang yang di bagi dalam 6 sasaran dengan validitas 0,771 dan reliabilitas 0,898. Hasil rata-rata latihan *get the point* dari *pretest* 82,5 menjadi *posttest* sebesar 116,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 40,8% Sedangkan hasil rata-rata kelompok latihan target area mengalami peningkatan nilai mean atau rata-rata dari *pretest* sebesar 85 menjadi *posttest* sebesar 111,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 30,8%. Hasil uji t latihan *z-pattern* diperoleh nilai sig.(2-tailed) 0,013 dan latihan *x-pattern* diperoleh nilai sig.(2-tailed) 0,001. Simpulan dari penelitian ini ada peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *get the point* dan latihan target area terhadap peningkatan akurasi shooting dalam permainan sepakbola di SSB Maestro Limpung U-13. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan guna meningkatkan kemampuan akurasi shooting.

**Kata kunci :** latihan *get the point & target area*, akurasi *shooting*, sepak bola.

## **PENDAHULUAN**

Berolahraga adalah cara populer untuk tetap bugar karena bisa dilakukan di mana saja. Menurut hukum angka. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis yang ditujukan untuk mendorong, memajukan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Bagi orang yang rutin berolahraga, risiko penyakit berkurang.

Teknik dasar tersebut merupakan cikal bakal untuk meningkatkan keterampilan para pemain di kemudian hari. Teknik adalah keterampilan yang diperlukan untuk taktik. Teknik yang dikuasai pemain merupakan bentuk pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan keadaan dalam game. Teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah: 1) Menendang bola (*shooting*), 2) Menerima bola, 3) Menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Selingkuh dengan bola, 6) Menangkap bola (*handling*), 7) Melempar bola, 8) Teknik skoring". Dengan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain dapat menampilkan permainan hebat baik secara kolektif maupun individu. Anda tidak hanya menguasainya, Anda harus mempraktikkannya secara konsisten. Ibarat pisau yang selalu diasah agar selalu tajam, teknik sepak bola harus terus dilatih agar skill tidak berkurang dan terus berkembang.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan untuk memberikan (*pass*) bola kepada teman yang berbeda jarak dan membiarkan bola masuk. sasaran Jika kemampuan menendang bola kurang baik maka dapat dikatakan pemain tersebut tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Menembak atau shooting adalah salah satu cara mengoper bola atau menciptakan gol di gawang lawan, dengan menggunakan kaki sebagai tujuan gerakannya. Fralick dalam Faisal (2018:) menyatakan: "Menembak target adalah langkah yang sangat penting dalam permainan." Sukatamsi dalam Faisal (2018:) kemudian menyatakan : Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Tim sepak bola yang baik adalah tim sepak bola yang semua pemainnya mengetahui teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan langsung masuk ke gawang, baik teman maupun gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, dalam sepak bola kita harus bisa mengembangkan variasi shooting yang berbeda-beda, dan dengan melatih pengembangan shooting kita menjadi lebih mahir dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti menemukan masih kurangnya akurasi shooting pemain U-13 SSB Maestro Limpung hal itu bisa di lihat saat dilakukannya latihan shooting dari beberapa percobaan banyak pemain yang tendangannya melenceng dan tidak tepat sasaran sedangkan saat dilakukannya game sparing *partner* banyak shooting dari pemain yang melenceng dan tidak tepat sasaran. Setelah observasi peneliti melakukan wawancara dengan pelatih SSB Maestro Limpung ada alasan penyebab kurangnya ketepatan *shooting* pemain yaitu variasi dalam latihan shooting. Saat mengembangkan pelatihan atau praktik modern, gunakan alat yang memfasilitasi pelatihan untuk meningkatkan performa para pemain. Untuk mencapai *shooting* yang baik, seorang pemain harus berlatih secara konsisten dan konsisten. Terus-menerus melakukan latihan tanpa variasi

latihan yang berbeda akan menyebabkan pemain bosan saat tampil. Meningkatkan keterampilan menembak pemain membutuhkan latihan menembak yang inovatif, dan ada banyak latihan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “ Pengaruh latihan *get the point* dan latihan *target area* terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola di SSB Maestro Limpung U-13”

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dan menggunakan “*two-group pre-test-post-test design*”. Populasi dan sampel seluruh pemain SSB Maestro Limpung U-13 berjumlah 16 pemain dengan menggunakan teknik target *sampling*. Instrumen Tes Menembak Bobby Charlton yang disampaikan oleh Danny Mielke (2007:76), merupakan tes menembak pada target 6 titik dengan validitas 0,771 dan reliabilitas 0,898.

**TEKNIS ANALISIS DATA**

Dalam pertimbangan Jenis data, analisis data menggunakan mean sampel berpasangan (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Analisis data dengan SPSS 23.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Latihan *get the point***

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik latihan *get the point*

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	82,5	116,2
2	Range	40	80
3	Sum	660	930
4	Skor tertinggi	100	150
5	Skor terendah	60	70
6	Standar deviasi	11,6	30,6

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Hasil *pre test* rata-rata atau mean 82,5, hasil maksimal atau minimal untuk nilai luas atau jarak 40, dan nilai maksimal atau total 660. Poin pencapaiannya adalah 100, skor minimumnya adalah 60, dan standar deviasi (std.deviasi) adalah 11,6. Nilai rata-rata atau mean hasil data *post test* kelompok latihan “Get the Point” adalah 116,5, sedangkan nilai maksimal atau minimal hasil luasan atau luasan jarak adalah 80 untuk skor total atau total. 80.930, diperoleh skor tertinggi 150, skor terendah 70, simpangan baku (standar deviasi) 30,6. Setelah menerima informasi, hasil klasifikasi akan menjadi:

Tabel 4.2 Pengkategorian kelompok latihan *get the point*

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	postest	pretest	Posttest	
1	99,9 > X	1	5	12,5%	62,5%	Baik sekali
2	88,3 > X < 99,9	2	2	25%	25%	Baik
3	76,7 > X < 88,3	4	0	50%	0%	Cukup
4	65,1 > X < 76,7	0	1	0%	12,5%	Kurang
5	X < 65,1	1	0	12,5%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari tabel evaluasi dapat dilihat bahwa akurasi *shooting pretest* dalam pertandingan sepak bola di SSB Maestro Limpung U-13 adalah 12,5% pada kelompok latihan pemain kategori 1 sangat baik dan pemain kategori 2 baik. mendapatkan 25% poin. Yaitu 4 pemain atau 50% dalam kategori cukup, 0 pemain atau 0% dalam kategori rendah, dan 1 pemain atau 12,5% dalam kategori sangat rendah. Sedangkan hasil *post test* kelompok latihan menunjukkan bahwa 5 pemain atau 62,5% dalam kategori sangat baik berada dalam kategori baik, 2 pemain atau 25% dalam kategori baik, dan 0 pemain atau 0% dalam kategori baik. kategori.bawah. , poin akan berkurang untuk pemain kategori 1 atau 12,5%, dan sangat sedikit pemain kategori yang akan menjadi 0 pemain atau 0%.

## 2. Latihan *target area*

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Kelompok latihan *target area*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	Mean	85	111,2
2	Range	70	90
3	Sum	680	890
4	Skor tertinggi	100	140
5	Skor terendah	70	90
6	Standar deviasi	11,9	18,07

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari hasil data *pre test* *target area training* diperoleh *mean* atau skor rata-rata 85, hasil skor area 30, skor total atau total 680, skor tertinggi 100, dan skor terendah 100. Skor 100 adalah 70 dengan nilai standar deviasi (standar deviasi) 11,9. Untuk hasil data *post test* rata-rata atau rata-rata skor setelah melakukan latihan di area sasaran adalah 111,2, dengan skor domain 50 menghasilkan skor total atau total 890, skor tertinggi yang diperoleh adalah 140. , hasil terendah adalah 90 dengan standar deviasi (std.deviasi) 18,07. Setelah data diambil, itu dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Pengkategorian kelompok latihan *target area*

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	Postest	pretest	Postest	
1	$99,9 > X$	2	6	25%	75%	Baik sekali
2	$88,3 > X < 99,9$	4	2	50%	25%	Baik
3	$76,7 > X < 88,3$	0	0	0%	00%	Cukup
4	$65,1 > X < 76,7$	2	0	25%	0%	Kurang
5	$X < 65,1$	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Hasil pemeringkatan menunjukkan bahwa terdapat 2 pemain dalam kategori sangat baik atau 25%, pemain dalam kategori baik atau 50%, 0 pemain dalam kategori cukup atau 0%, dan 2 pemain dalam kategori kurang baik. kategori, atau 25% pemain di kategori terendah, adalah

0 pemain, atau 0%. Sedangkan berdasarkan hasil *post test* yang berada pada kategori sangat baik terdapat 6 pemain atau 75%, pada kategori baik terdapat 2 pemain atau 25% yang berada pada kategori cukup yaitu 0 pemain atau 0. % pada kategori kurang terdapat 0 pemain atau 0 yaitu kategori sangat kurang terdapat 0 pemain atau 0%.

### 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Tabel 4.5 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest get the point</i>	82,5	40,8%
<i>Posttest get the point</i>	116,2	
<i>Pretest target area</i>	85	30,8%
<i>Posttest target area</i>	111,2	

Sumber : hasil penelitian (2022)

Hasil latihan *get the point* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 82,5 menjadi *posttest* sebesar 116,2 mengalami peningkatan sebesar 33,7 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 40,8% sedangkan untuk hasil kelompok latihan *target area* dari *pretest* sebesar 85 menjadi *posttest* sebesar 111,2 mengalami peningkatan sebesar 26,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 30,8%.

### PEMBAHASAN

Hasil dari kedua kelompok tersebut diuji dengan independent sample t-test untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata antara kedua sampel yang tidak berpasangan antara perlakuan atau point training dan target range training dalam meningkatkan akurasi shooting SSB Maestro. Limpung U-13 menerima nilai t sebesar 0,397 dan *mean* 5000 sig.2-tail sebesar 0,697. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh adalah sig.2-tail > 0,05 atau 0,697 > 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan skor akurasi antar pemain SSB Maestro Limpung U-13. titik latihan dan area latihan sasaran.

Rata-rata atau *mean* kelompok latihan Get Point meningkat dari 82,5 pada *pre-test* menjadi 116,2 yaitu peningkatan sebesar 33,7 atau 0,8%, sedangkan hasil kelompok latihan area target adalah 116,2. Dari *pre-test* 85, *post-test* menjadi 111,2 meningkat 26,2 yaitu. peningkatan sebesar 30,8%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB Maestro Limpung U-13 yang mendapat latihan poin lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan area sasaran.

Menembak dengan bidikan yang tepat memang tidak mudah. Oleh karena itu, pelatihan diperlukan untuk mempertahankan keterampilan menembak. Salah satunya yaitu *target game*. *Target game* merupakan *game* yang cocok untuk meningkatkan skill menembak karena *game* ini merupakan metode latihan yang menonjolkan unsur fun. Jika dilakukan berulang kali, dapat membantu melatih fokus, ketenangan, dan ketepatan menembak. Dengan demikian, menembak sasaran dapat meningkatkan keterampilan menembak sehingga tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 201:29). Saat bermain sepak bola, penendang mengarahkan bola ke gawang lawan, yang dianggap sebagai keterampilan menendang yang benar. Permainan sasaran termasuk dalam klasifikasi TGfu (*Tactical*

*Understanding Games*), dimana permainan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami pembelajaran dengan mengganti pengalamannya sendiri dengan pengalaman baru (Wibawa, 2016:22).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Peningkatan akurasi shooting sepak bola pemain SSB Maestro Limpung U-13 dengan latihan get the point lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok latihan target area. Saran bagi pelatih dapat memberikan latihan modifikasi permainan shooting sebagai variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain SSB Maestro Limpung U-13.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surabaya : Pakar Raya.
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Luxbacher, J. A. (2011). *SEPAK BOLA*. Jakarta: Rajawali.
- Pambudi, A,F. (2007). *Target Games dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 7, nomor 2, (pp 34-40)*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rahmani, M. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas
- Stephen A,Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Sulistiyawan, M,R. (2020) upaya peningkatan akurasi tendangan *second penalty* melalui latihan *get the point* dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Islam Sultan Agung 3 Kalinyamatan Jepara. skripsi. UPGRIS
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sumana, Y,S. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul.
- Wardana, J,E,I. (2017). *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman*. Skripsi. FIK UNY