

# PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA

**Arie Dhimas, Atiq Ahmad, Fitriana Puspa Hidasari.**  
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak  
Email: [ariedhimas1997@gmail.com](mailto:ariedhimas1997@gmail.com)

*In football extracurricular, the dominant problem experienced by students of SMPN 12 Pontianak of the 2019-2020 period is the basic shooting movement using improper instep. The main obstacle is that students have not been trained to do basic shooting techniques that resulted in inaccurate shootings. This study aims to determine the effect of training variations on the shooting accuracy in football extracurricular activities at SMP Negeri 12 Pontianak. The number of extracurricular participants is 20 people. The instrument used in this study is a test. The test given is by dividing the goal field into seven scoring areas: from the left and right ends near the goalposts are given a value of 7, then proceed to the middle of the goal area with a sequence of values of 5.3 and 1. Data were analyzed using the t-test formula. The results of the analysis show that the t value is  $12.00 > t$  table 2.539. There was an increase in the averages between the pretest of 50.65 and posttest of 67.35 by 32.97%. Therefore, the exercise variation has a significant effect on the shooting accuracy in the football extracurricular.*

**Keywords:** *Extracurricular, Football, Shooting Accuracy.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sesuatu aktivitas terpenting dalam kehidupan yang bisa memberikan dampak hidup positif dalam aktivitas lainnya, dengan olahraga badan akan menjadi sehat, segar dan bugar dan dalam mampu melakukan aktifitas yang berat, dengan berolahraga manusia tidak mudah sakit dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Olahraga adalah tahap usaha yang berupa kegiatan yang dapat membina perkembangan jasmani bagi siswa atau masyarakat melalui olahraga yang disukai.

Menurut Nugraha (2012) menyatakan, "Sepak bola adalah olahraga yang paling disukai dunia, karena semua kalangan baik anak, dewasa maupun tua, bahkan tanpa membedakan pria dan wanita, sangat mengemari olahraga ini" (h.9). Berdasarkan pendapat di atas sepak bola di mainkan secara merakyat di desa-desa, ada

yang bermain tanpa menggunakan sepatu sepak bola dan ada juga menggunakan sepatu sepak bola.

Sepak bola adalah permainan yang di mainkan bertim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang berisi 1 penjaga gawang, 4 pemain bawah, 3 pemain tengah, 3 pemain atas, dalam permainan sepak bola bertujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak ke masukan gol dari tim lawan. Untuk tim yang mencetak gol yang paling banyak dalam waktu 2x45 (90 menit) maka tersebut yang di nyatakan menang. Teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah menendang, mengoper dan mengontrol bola, untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain harus mampu menguasai teknik dasar tersebut.

Dalam peraturan sepak bola pemain harus mematuhi peraturan, antara lain adalah

pemain tidak boleh mencederai pemain lawan dengan sengaja, pemain tidak boleh menyentuh bola pakai tangan dengan sengaja, apa bila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung kepada pemain yang memang sengaja melakukannya artinya pemain tersebut harus keluar lapangan permainan.

Menurut Fadillah (2009) menyatakan, “teknik *shooting* atau menembak bola ke gawang merupakan unsur yang paling penting dalam suatu permainan sepak bola bahkan oleh semua jenis cabang olahraga permainan” (h.34), sedangkan menurut muhajir (2007), “*shooting* merupakan salah satu faktor utama dalam permainan sepak bola” (h.4).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan Teknik yang paling dominan digunakan seorang stiker untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan.

Dalam peraturan sepak bola pemain harus mematuhi peraturan, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai pemain lawan dengan sengaja, pemain tidak boleh menyentuh bola pakai tangan dengan sengaja, apa bila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung kepada pemain yang memang sengaja melakukannya artinya pemain tersebut harus keluar lapangan permainan.

Menurut Atiq (2018), “berapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah mengumpan, menendang, mengontrol, umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, tendang *volley*, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, *shooting* dan menjaga gawang” (h.19).

Variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan siswa atau atlet agar antusias, tekun dan semangat dan partisipasi. Dalam proses kegiatan variasi latihan bertujuan untuk

menambah motivasi belajar siswa, dan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan (Mulyasa, 2010, h.78).

“Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan” (Lubis, 2013, h.18), “dalam setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan atau diberikan semakin berat maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih, agar atletnya tetap ceria dan bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan” (Satria Dkk, 2007, h.44).

Adapun variasi latihan yang akan dilakukan adalah untuk meningkatkan akurasi *shooting* sepak bola sebagai berikut: (Atiq, 2019, h.95-96).

1. Latihan *Shooting* ke Gawang Kecil
2. Latihan *Shooting* Gawang Berhadapan
3. Latihan *Shooting* 3 Gawang kecil di depan
4. Latihan *Shooting* 4 Gawang Kecil Dengan Segi 4
5. Latihan *Shooting* 5 Gawang Kecil Dengan Bentuk Lingkaran

“Ketepatan atau akurasi dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”(Meti dkk, 2017, h.106).

“Akurasi *shooting* adalah keterampilan seseorang mengarahkan *shooting* kearah sasaran atau target, kecepatan *shooting* dipengaruhi oleh koordinasi, jarak dan besarnya target, kecepatan mata, kecepatan gerak, perasaan gerak serta teknik gerakan *shooting*”(Safitri, 2016, h.259), “ketepatan atau akurasi adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki” (Suharno, 2014, h.8).

Anam (2013) menyatakan bahwa: ketepatan atau *Accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran yang dituju. Ketepatan atau akurasi salah satu faktor yang sangat dibutuhkan seseorang untuk mencapai sebuah target yang dimau. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud tujuan tertentu (h.79). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan atau akurasi adalah keterampilan peserta didik untuk melakukan *shooting* kearah sasaran yang dituju dan mengenai sasaran tersebut pada jarak tertentu dan ketepatan atau akurasi merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh peserta didik untuk mencapai prestasi maksimal khususnya dalam olahraga sepak bola.

Metode penelitian ini adalah **eksperimen**. Menurut Sugiyono (2015) menyatakan bahwa : penelitian eksperimen adalah sebagai salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mencari sesuatu pengaruh perlakuan dan juga terdapat yang lain dengan kondisi yang baik dan terkendalikan. metode kuantitatif terdapat ciri khas tersendiri, terdapat adanya kelompok kontrolnya (h.107).

Bentuk penelitian ini yaitu menggunakan *pre-experimental design (nondesigns)*. menurut sugiyono (2012) menyatakan, “desain ini dapat juga sebagai *pre-experimental design* karena tidak merupakan eksperimen yang sebenarnya karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen” (h.74). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan merupakan hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan hanya semata-mata dipengaruhi dari variabel independen. Hal ini bisa terjadi, hany tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dapat secara random.

Bentuk *pre-experimental* menciptakan beberapa macam, yaitu: studi

kasus satu tembakan, satu kelompok tes awal dan tes akhir, dan *intact-group comparison*. Dapat disimpulkan ketiga bentuk penelitian *pre-experimental design*, penulis menggunakan model *one – group pre-test-post-test design* (satu kelompok *pre-test-post-test*).

$$O_1 \times O_2$$

Gambar 1 Desain Penelitian *one-group pre-test-post-test design*

Sumber: Sugiyono (2015: 111)

Keterangan :

$O_1$  = Nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)  
 $O_2$  = Nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)  
 $X$  = *Treatment* (perlakuan)

Ada berapa Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. *Pre-test* (tes awal)  
*Pre-test* atau tes awal diberikan pada peserta didik bertujuan untuk mengetahui hasil awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan.
- b. *Treatment* (perlakuan)  
*Treatment* atau perlakuan diberikan sebagai upaya untuk meningkatkan hasil yang ditunjukkan peserta didik pada tes awal.
- c. *Post-tets* (tes khir)  
*Post-test* atau tes akhir diberikan kepada peserta didik bertujuan untuk mengukur atau mengetahui akhir peserta didik setelah diberikan perlakuan, menggambarkan hasil peningkatan hasil *shooting* sepak bola.

Bagian dari *non probability sampling* yang digunakan adalah *sampling purposive*. Menurut Bambang dan Lina (2012) menyatakan, “dengan penelitian ini bahwa pengambilan *sampling purposive* ini didapat juga *judgmental sampling* yang digunakan menjadi beberapa kriteria khusus terhadap sampel, terutama orang-orang yang dianggap mahir” (h.135). kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu : Pria berusia 13- 15 tahun

Bahan dan alat peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peluit
2. Kamera Digital
3. Bola
4. Gawang
5. Stopwatch
6. Tenaga Pembantu Penelitian
7. Alat Tulis

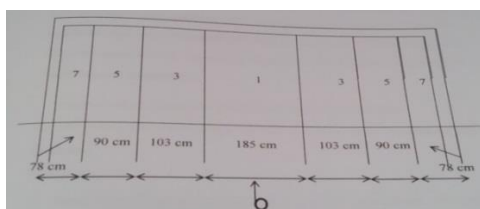
#### Teknik Pengumpulan Data

Menurut Widiastuti (2011) menyatakan bahwa, “tes secara umum adalah suatu alat pengumpul data dan sebagai awal penilaian dalam proses pendidikan, berupa bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik sehingga menghasilkan sesuatu nilai tentang tingkah laku”(h.1-2). Berdasarkan pendapat diatas tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes.

#### Instrumen Penelitian

Menurut Notoatmodjo (2012) menyatakan, “ *instrumen* penelitian adalah alat bantu yang dapat untuk pengumpulan data. *Instrumen* penelitian ini dapat berupa kuesioner (daftar pertanyaan), formulir observasi dan formulir-formulir yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya”(h.87).

Tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi tujuh wilayah skor. Dari bagian paling kiri dan kanan didekat tiang gawang bernilai 7 (tujuh) poin, kemudian berlanjut hingga ke daerah tengah gawang dengan urutan nilai 5 (lima), 3 (tiga) dan 1 (satu). Seorang siswa memiliki tiga bola didepan gawang. Jarak dari gawang ke titik menendang berjarak 16,5 meter.



Gambar 2 Instrumen Tes Shooting Sepak Bola

Sumber: Nurhasan dan Hasanudin (2007: 214)

#### Teknik Analisis Data

##### Uji Normalitas

Menurut Budiyono (2009) menyatakan, “sering kali harus diuji apakah suatu sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji ini disebut distribusi normal pada populasi dan disingkat uji normalitas populasi”(h.168), “*chi-kuadrat* merupakan suatu teknik statistik yang memungkinkan untuk menilai probabilitas guna memperoleh perbedaan frekuensi nyata (hasil pengamatan atau obeservasi) dengan frekuensi yang diharapkan dalam kategori-kategori tertentu” (Sudaryono, 2012, h.254).

Rumus *Chi-kuadrat* adalah sebagai berikut:

$$\sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

$x^2 = chi\ kuadrat$

$f_o =$  frekuensi observasi

$f_h =$  frekuensi harapan

(Sudaryono, 2012, h.254)

##### Uji Homogenitas

Menurut Budiyono (2009: 174) menyatakan, “kadang-kadang untuk suatu penggunaan statistik uji tertentu (misalnya analisis varian) dipersyaratkan agar populasi-populasi yang diperbandingkan mempunyai variansi-variansi yang sama”(h.174), “uji untuk mengetahui apakah varian-varian dari sejumlah populasi sama atau tidak. Mengukur homogenitas pada dasarnya adalah memperhitungkan dua sumber kesalahan yang muncul pada tes yang direncanakan” (Sukardi, 2014, h.132).

Rumus menghitung varians sebagai berikut

$$:F = \frac{...}{...}$$

- a. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka homogen atau tidak berbeda secara signifikan.
- b. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka tidak homogen atau berbeda secara signifikan. (Sugiyono, 2017, h.140)

Uji - t

Dapat di liat kedua data yang berdistribusi normal dan homogeny dalam data penelitian akan dianalisis menggunakan uji t-tes. Menurut Purwanto (2010) menyatakan, “hepotesis menggunakan uji-t dilakukan dengan lebih dulu menghitung efisien-t menggunakan t-hitung. Angka t-hitung selanjutnya di konfirmasikan dengan t-tabel pada derajat kebebasan dan taraf kesalahan tertentu”(h.96). Berdasarkan pendapat diatas bila t-hitung lebih besar daripada t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang dibandingkan memang berbeda secara signifikan.

Rumus yang digunakan untuk menghitung efektivitas *treatment* adalah:

$$\text{Rumus : } \frac{\text{Md}}{\sqrt{\Sigma}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

Xd = Deviasi masing-masing subyek (d-Md)

$\Sigma xd^2$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b = Ditentukan dengan N-1

(Arikunto, 2010, h.125)

Presentase Pengaruh

Analisis uji presentase pengaruh dilakukan untuk mengetahui seberapa besar skala presentase Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Di SMP Negeri 12 pontianak. Adapun rumus presentase pengaruh sebagai berikut :

Peningkatan Presentase =

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean post-test} - \text{mean pre-test}$$

Keterangan :

*Mean different* = perbedaan rata-rata

*Mean pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean posttest* = rata-rata *posttest*

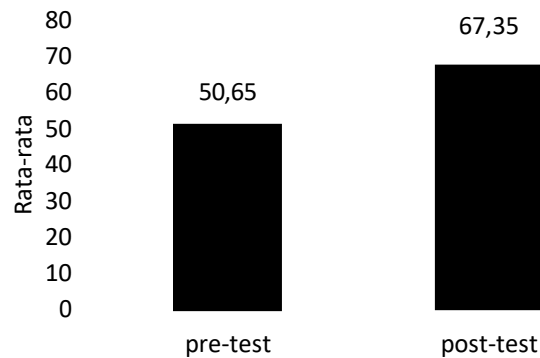
(Rakhmawati, 2017, h.44)

## Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler sepak bola SMPN 12 PONTIANAK. Jumlah anggota dalam ekstrakurikuler sepak bola adalah 20 orang yang kemudian semuanya diambil menjadi sampel penelitian. Ekstrakurikuler tersebut dilakukan rutin dengan jadwal hari senin, rabu dan sabtu jam 15.30 WIB. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. dalam penelitian ini terdapat dari tes awal dan tes akhir Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2020 sampai dengan 12 September 2020. Tes awal dan tes akhir dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2020 dan tanggal 12 September 2020. Sedangkan pemberian perlakuan (*Treatment*) dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus sampai dengan tanggal 9 September 2020. Sebelum diberikannya *treatment*, sampel/siswa terlebih dahulu melakukan *pre-test* yaitu dengan tes *shooting* sepak bola yaitu siswa melakukan *shooting* ke arah gawang yang sudah beri nilai setiap sudut gawang. Setelah itu *post-test* dilakukan kembali dengan melakukan tes *shooting* sepak bola yang sama seperti pada saat *pre-test*. Berikut data yang didapat pada saat *post-test*. Berikut data yang didapat :

**Tabel 1 Data Pre-Test dan Post-Test**

No	Keterangan	N	Jumlah	Rata-Rata
1	<i>Pre-Test</i>	20	1013	50,65
2	<i>Post-Test</i>	20	1347	67,35



**Gambar 3 Diagram Pre-Test dan Post-Test**

Merujuk pada tabel dan diagram diatas hasil penelitian *pre-test* dan *post-test*, rata-rata menunjukkan sebesar 50,65 yang diperoleh dari jumlah pengambilan test *shooting*. Sedangkan Untuk rata-rata *post-test* di peroleh sebesar 67,35. Dalam penelitian ini menggunakan nilai berbentuk skor, sehingga semakin tinggi skor yang didapat maka akan semakin baik. Dari diagram tersebut dapat disimpulkan adanya kenaikan dari data *pre-test* dan *post-test* dengan varians nilai 50,8 dan 68,3. Kenaikan tersebut didapatkan dari 12 kali pertemuan, 1 kali pertemuan *pre-test*, 10 kali pertemuan

treatment/perlakuan dan 1 pertemuan terakhir *post-test* yaitu pada tanggal 12 Agustus sampai dengan 12 September 2020.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas disini untuk menguji apakah terdapat variable berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dapat di hitung dengan secara manual. Metode ini dipilih karena jumlah sampel yang hanya berjumlah 20 orang. Untuk mengetahui normal tidaknya suatu data dalam penelitian ini jika  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$  (signifikansi 1%/ 0,01). Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas**

No	Kelas	$X_{hitung}$	$X_{tabel}$	Keterangan
1	<i>Pre-Test</i>	7,340843	13,277	Normal
2	<i>Post-Test</i>	11,783445	13,277	Normal

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* hasil tes *shooting* sepak bola memiliki nilai lebih kecil dibandingkan  $X_{tabel}$  (sig. 1%) yaitu 13,277 sehingga data dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk mengetahui homogen atau tidaknya dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan bahwa diterima atau tidak diterima hipotesis dengan melihat nilai *signifikan* pada *levens's statistic* atau uji varians dengan nilai signifikansi 1% (0,01). Ada pun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas**

No	Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	Uji Homogenitas	1,43	3,03	Homogen

Berdasarkan tabel diatas hasil uji homogenitas variable diketahui nilai  $F_{hitung}$  1,43 dengan signifikansi  $F_{tabel}$  1%(0,01) yaitu 3,03. Dari hasil perhitungan tersebut didapat bahwa  $F_{hitung}$  (1,43) <  $F_{tabel}$  (3,03) sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

**Uji Pengaruh**

Uji t pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan nilai. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan 1%. Adapun ringkasan uji t ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 4 Pengaruh (T-Test)**

No	Kelas	Rata-rata	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	Pre-Test	50,65	12,00	2,539	Berpengaruh
2	Post-Test	67,35			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa rata-rata nilai tes awal berjumlah 50,65 sedangkan nilai rata-rata tes akhir yaitu 67,35.  $t_{hitung}$  (12,00) >  $t_{tabel}$  (2,539), sehingga dapat disimpulkan

bahwa  $H_a$  diterima. Artinya metode latihan variasi latihan berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting sepak bola dan memiliki nilai persentase pengaruh sebesar 32,97%.

**Tabel 5 Presentase Pengaruh**

No	Keterangan	Rata-rata	Mean deviasi	Persentase pengaruh
1	Pre-test	50,65	16,7	32,97%
2	Post-test	67,35		

Dari tabel di atas terlihat peningkatan peroleh nilai yang sebelumnya pada saat pre-test, rata-rata nilai adalah 50,65 dan nilai yang didapat pada saat post-test 67,35. Mean deviasi diperoleh rata-rata jumlah selisih kenaikan nilai pre-test dan pos-test yang setelah itu dibagi nilai pre-test sehingga didapat nilai presentase pengaruh yaitu 32,97%.

**PEMBAHASAN**

Di dalam proses latihan akurasi shooting untuk meningkatkan kemampuan shooting di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Pontianak dilakukan selama kurang lebih dalam waktu 4 minggu dengan

total 12 kali pertemuan sudah dengan pre-test dan post-test, dalam satu minggu terdapat tiga kali pertemuan, pertemuan pertama yaitu pre-test atau tes awal yang diberikan untuk mengetahui hasil awal peserta didik, pertemuan selanjutnya yaitu treatment/perlakuan yang diberikan Selama 10 kali pertemuan dan ada 5 variasi latihan yang akan diberikan kepada peserta didik, setiap 1 variasi latihan di berikan 2 kali pertemuan kepada peserta didik yang berjumlah 20 siswa tersebut melakukan latihan bertahap dan pertemuan terakhir yaitu post-test atau tes akhir yang diberikan untuk bertujuan untuk mengetahui ada peningkatan atau tidak setelah dikasih

treatment/perlakuan. Diawal pertemuan siswa merasa kurang familiar dengan variasi latihan *shooting*. Namun karna siswa memperlajarinya dengan sungguh-sungguh sehingga selama penelitian, tidak ditemukan masalah yang berarti.

Dari hasil analisis data penelitian, maka dapat diketahui hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata 50,65 sedangkan nilai rata-rata *post-test* ialah sebesar 67,35 dengan persentase pengaruh 32,97%. Pernyataan ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah ada pada bab sebelumnya karena analisis *shooting* sepak bola ini terdapat pemilihan metode yang efektif sehingga tidak menimbulkan latihan yang sia-sia. Dari hipotesis tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa upaya penggunaan metode variasi latihan dinilai dapat meningkatkan kemampuan *shooting* di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Pontianak.

Adapun klasifikasi kemampuan *shooting* sepak bola pada saat *pre-test* yang diperoleh yaitu yang mendapat rentang nilai 33 sampai 38 yaitu 3 siswa, 43 sampai 48 yaitu 5 siswa, 52 sampai 57 yaitu 9 siswa, 62 yaitu 3 siswa. Dalam hal saat pengambilan nilai *pre-test* tidak ada kendala yang dialami. Semua sampel melakukan tes *shooting* sepak bola dengan baik. Selanjutnya klasifikasi kemampuan *shooting* sepak bola pada saat *post-test* adalah yang mendapat rentang nilai 62 sampai 65 yaitu 7 siswa, 66 sampai 71 yaitu 11 siswa, 81 yaitu 2 siswa.

Hasil analisis uji *t-test* didapat nilai nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 12,00 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db = (N-1)$  adalah  $20 - 1 = 19$  dan pada taraf signifikansi 1% atau 0,01 diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,539 (dilihat pada lampiran 12 Halaman 68). Dengan demikian nilai dari  $t_{hitung} = 12,00$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,539$  disimpulkan bahwa dalam hipotesis penelitian ini dapat diterima sebab terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *shooting* di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Pontianak.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data baik *pre-test* maupun *post-test* penelitian dan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat peningkatan kemampuan akurasi *shooting* sepak bola yang dapat dilihat dari nilai rata-rata *pre-test* yaitu 50,65 dan nilai rata-rata *post-test* 67,35. Berdasarkan analisis data, melalui uji pengaruh nilai  $t_{hitung}$  12,00 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  2,359. Dapat ditarik kesimpulan hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh variasi latihan terhadap akurasi *shooting* sepak bola ekstrakurikuler SMPN 12 Pontianak sebesar 32,97%.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti dapat mengemukakan saran yakni : Bagi siswa SMPN 12 Pontianak, khususnya peserta ekstrakurikuler sepak bola agar terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola khususnya akurasi *shooting* sepak bola dan semoga mendapat prestasi yang maksimal. Bagi Pelatih ekstrakurikuler SMPN 12 Pontianak, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada peserta didik, khususnya program latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* sepak bola. Bagi pembaca yang tertarik dengan penelitian eksperimen ini dapat mengembangkan metode latihan ini agar lebih memaksimalkan peningkatan kemampuan akurasi *shooting* sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak Bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3, Nomor 2. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.



- Atiq, A. (2018). *Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun*. Jakarta: Zifatama.
- Atiq, A. (2019). *Pola Latihan Menyerang dan Bertahan Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Pemula*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Budiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Jawa tengah: UNS (UNS Press).
- Fadillah, R. (2009). *Ayo Bermain Sepak Bola*. Banten: kenanga pustaka Indonesia.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Meti, H. K., Alex, P. J., Oktovianus, F., & Bagus, K. S. (2017). *Pelathan Shooitng dengan Sasaran Tetap Lebih Efektif dari pada Pelatihan Shooting Sasaran Berubah untuk Ketepatan Shooting ke Gawang Permain Sepak Bola*. *Sport and Fitness Journal*.5.(2):106.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan untuk kelas XI*. Jakarta :Erlangga.
- Mulyasa. (2010). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penenlitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, C. A. (2013). *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Nurhasan., & Hasanudin. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahraagaan Jurusan Pendidikan kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung.
- Rakhmawati, S. D. (2017). (Tidak diterbitkan). *Peningkatan Kemampuan Lari Sprint Dengan Menggunakan Metode Latihan Lari Di Pasir*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safitri., Mahdiyah., & Sudarso. (2016). *Perbandingan Shooting dengan Awalan dan Latihan Shooting Awalan terhadap Akurasi HASIL Shooting dalam Permainan Bola Basket*. *Journal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 4.(2).36.
- Satria, D., Japar, S., & Iman, I. (2007). *Metedologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudaryono. (2012). *Statistika Probabilitas*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R%D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Peneliti*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, H. (2014). *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukardi. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Pratiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Purwanto. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Prasetyo, B., Lina, M., & Jannah. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persaada Widiastuti.
- (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta. PT BUMI TIMUR JAYA.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta. PT BUMI TIMUR JAYA.