**Penerapan *Shooting* Bolake Gawang dan *Shooting* Boladengan Sasaran Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet (SSB) Harbi**

Muhammad Sukron Fauzi

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Mulawarman,

 Kalimantan Timur

Email: sukronfauzi950@yahoo.com

***Abstract***

*This study aims to determine the application of five-ball shooting exercises to the goal and five-ball shooting exercises with the aim of the ability to shoot accuracy in soccer school athletes (SSB) Harbi age 14-17 years of the city of samarinda. This type of research is experimental. The results showed that: 1) There was the application of five-ball shooting practice to the goal of the ability to shoot accuracy in soccer school athletes (SSB) Harbi Age 14-17 Years, obtained tcount = 7.995, the probability value of significance 0,000 <(α 0.05 ). 2.) There is the application of five-ball shooting practice with the aim of the ability to shoot accuracy in soccer school athletes (SSB) Harbi Age 14-17 years, obtained tcount = 14.568, the probability value of significance 0,000 <(α 0.05). 3.) There is a difference in the application of five-ball shooting practice to the goal and five-ball shooting practice with the target of the ability to shoot accuracy in soccer school athletes (SSB) Harbi Age 14-17 Years, proved the value of tcount 2.414> ttable: 2.110, the probability value of significance 0.027 <(α 0.05). The conclusion is the application of five-ball shooting practice to the goal and five-ball shooting practice with the aim of the ability to shoot accuracy in soccer school athletes (SSB) Harbi Age 14-17 Years and a significant difference in influence.*

***Keywords****: implementation of goal shooting, target shooting, shooting accuracy*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan shooting lima bola ke gawang dan latihan shooting lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi shooting pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada penerapan latihan shooting lima bola ke gawang terhadap kemampuan akurasi shooting pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun, diperoleh nilai thitung =7,995, nilai probabilitas signifikansi 0,000 < (α 0,05). 2.) Ada penerapan latihan shooting lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi shooting pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun , diperoleh nilai thitung = 14,568, nilai probabilitas signifkansi 0,000 < (α 0,05). 3.) Ada perbandingan penerapan latihan shooting lima bola ke gawang dan latihan shooting lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi shooting pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun, terbukti nilai thitung 2,414 > ttabel : 2.110, nilai probabilitas signifkansi 0,027 < (α 0,05). Kesimpulannya ada penerapan latihan shooting lima bola ke gawang dan latihan shooting lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi shooting pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun dan perbandingan pengaruh yang signifikan.

**Kata kunci**: penerapan shooting kegawang, shooting dengan sasaran, akurasi shooting

|  |
| --- |
| ***History***  |
| *Received 2019-12-27, Revised 2020-01-18, Accepted 2020-01-22* |

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan prestasi untuk bangsa Indonesia adalah olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat begitu banyak orang yang menggemarinya, baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan, dari kalangan anak-anak sampai orang tua, bahkan dari jenis kelamin perempuan tidak mau ketinggalan. Alasan mereka pun bermacam-macam, ada yang sekedar mengisi waktu luang, mencari hiburan, sampai yang ingin mencapai prestasi yang tinggi. Tempat dan waktu mereka bermain pun beragam pula sesuai dengan situasi dan kondisi yang mereka miliki, ada yang di pantai, halaman rumah, dalam ruangan sampai lapangan yang sebenarnya.

Menjadi pemain sepak bola professional atau yang terdepan tidak bisa dengan ungkapan belaka saja, tetapi perlu usaha yang maksimal dari pemerintah, pelatih, dan juga atlitnya. Dan semua itu harus di matangkan dulu sehingga kita bisa mencapai target yang diinginkan. Selain itu pemilihan bibit pemain juga harus di perhatikan secara benar supaya tidak membuang tenaga, keuangan Negara dan pada akhirnya tidak mendapatkan hasil memuaskan, selain itu kualitas atlet sangatlah berpengaruh. Dan untuk mengasah kualitas atlet Sebagaimana yang dikemukakan Timo (Scheunemann 2014) ada empat komponen yang saling melengkapi yaitu: yang pertama fisik, pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Kedua teknik, semua pemain didalam tim diharuskan memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Ketiga taktik, bagian ini menolong pemain agar menyatu dengan tim, Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi. Keempat adalah jiwa kebersamaan (*psychosocial*/mental), manusia sering dipengaruhi oleh emosinya, pelatih harus bisa melatih pemain untuk menggunakan emosi-emosi ini untuk keuntungan mereka dan mengarahkan emosi mereka menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan bagi mereka.

Berbicara tentang teknik, (Timo Scheunemann 2014) Menyatakan teknik adalah Kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efesien. (Sucipto 2000) “menyatakan untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas *(tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).”

Selain harus memiliki kemampuan teknik di atas, (Danny Mielke 2003) menyatakan seorang pemain yang mendekati gawang harus mengalahkan pertahanan lawan dan kemudian melakukan *shooting* kegawang. Para pemain harus mengembangkan kebiasaan *shooting* sesegera mungkin setelah mereka mendapatkan posisi tembakan langsung kegawang. Karena sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. (Robert Koger 2007) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan keahlian menyarangkan bola kegawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat kegawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada atlet Sekolah Sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun Kota Samarinda peneliti mengamati pada semua teknik pada waktu atlet sedang bermain, dan pada waktu mengamati terfokus pada teknik *shooting* ada beberapa kelemahan pada waktu siswa melakukan *shooting* pada permainan sepak bola : (1) Pada waktu melakukan *shooting* bola masih sering melenceng disamping dan diatas gawang. (2) kuranganya akurasi pemain dalam mengarahkan bola ke gawang dalam melakukan *shooting.* (3) Pemain terlihat kesulitan dalam hal melewati lawan untuk melakukan *shooting.*

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti dapat analisa ada kelemahan pada teknik akurasi *shooting* pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun, sehingga peneliti berupaya untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun di Samarinda, (Robert Koger 2007) memberikan solusi agar dapat mencetak angka dan memenangkan sebuah pertandingan, latihan yang bisa diberikan seperti: latihan menendang lima bola kegawang, latihan menendang sembilan bola kegawang, melompat dan menendang bola, mengoper dan menembak bola, dan menendang bola kegawang dengan cepat. Sehingga penulis ingin memberikan salah satu bentuk latihan diatas yang diharapkan untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota Samarinda dengan memberikan latihan menendang lima bola kegawang dan menendang lima bola dengan sasaran.

# METODE

Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* lima bola ke gawang dan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan dua variabel bebas yaitu latihan *shooting* lima bola ke gawang dan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran, satu variabel terikat yaitu kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. *Independent variable* (variabel bebas) adalahvariabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, *Dependent variable* (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012). instrumen yang digunakan

 Populasi penelitian ini adalah berjumlah 53 atlet. Sampel terdiri dari 20 atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling,* yang terbagi kedalam dua kelompok. Kelompok A dengan latihan *shooting* lima bola ke gawang, dan kelompok B dengan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran, pembagian kelompok menggunakan *marchid ordinat*.

Desain penelitian adalah gambaran atau rancangan suatu penelitian dengan variabel-variabel yang akan diteliti dan akan diuji kebenarannya.

A X1 (Y)

P – S – Pretest(Y) – MOPosttest (Y)

 B X2 (Y)

Gambar 1: Rancangan desain penelitian

Sumber : (Sugiyono 2013)

Keterangan :

|  |  |
| --- | --- |
| P | : populasi |
| S | : sampel kelompok A dan B |
| Pretes | : tes awal |
| MO | : machid ordinat |
| A | : kelompok A (latihan *shooting* lima bola ke gawang) |
| B | : kelompok B (latihan *shooting* lima bola dengan sasaran) |
| X1 | : perlakuan latihan *shooting* lima bola ke gawang, dengan 8 kali perlakukan/ experimen |
| X2 | : perlakuan *shooting* lima bola dengan sasaran dengan 8 kali perlakukan/ experimen |
| Y | : Kemampuan akurasi *shooting* sepak bola |
| Postest | : tes akhir |

Penelitian ini menggunakan Instrumen untuk mengumpulkan data dengan melakukan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian ini Variabel terikat. Jenis instrumen yang digunakan data penelitian ini pengukuran shooting sepak bola Tes menembak/menendang bola kesasaran (Nurhasan 2001). Untuk memperoleh data *Pretest* dan *Posttest*. Data tersebut akan diolah sesuai dengan analisis statistik yaitu membuktikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Untuk pengujian hipotesis, ditempuh beberapa prosedur statistik yang mengaju pada metode statistika. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik *inferensial* dengan menggunakan teknik uji t-test.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengujian Hipotesis

Tabel 1. Hasil penghitungan dan uji signifikansi terhadap kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola pada kelompok sampel yang diberikan latihan *shooting* lima bola ke gawang (A)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *P*aired *t-tes* Kelompok latihan shooting lima bola ke gawang (A*)* | *thitung* | *Sig. (2-tailed)* | *ttabel 0,05* |
| 7,995 | 0.000 | 2,306 |

Berdasarkan pengujian hipotesis tentang pengaruh latihan *shooting* lima bola ke gawang terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda. Sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis dapat diambil keputusan nilai thitung7.995 lebih besar dari pada ttabel 2,306 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima atau dapat dikatakan terdapat pengaruh latihan *shooting lima bola ke gawang* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda yang signifikan. Sedangkan pengujian nilai *sig* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa latihan *shooting* lima bola kegawang yang diberikan selama dua bulan dengan intensitas yang sedang dan durasi yang lebih lama. Durasi latihan selama dua jam, dengan durasi latihan inti berkisar antara 15-60 menit yang diiringidengan *interval/*waktu istirahat yang diberikan antara seri, antar sirkuit, atau sesi per unit latihanpada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola ,di samping itu nilai rata-rata tes akhir lebih besar dari nilai rata-rata tes awal. Dapat diuraikan bahwa latihan *shooting* lima bola kegawang memberikan pengaruh yang positif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada saat melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola, hal ini dikarenakan adanya peningkatan kemampuan *shooting* yang terjadi pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda yang di beri perlakuaan/latihan *shooting* lima bola ke gawangselama dua(2) bulan yang di lihat berdasarkan data statistiknya. Hasil ini di perkuat olah hasil penelitian yang dilakukan (Ramadi 2017) yang menyatakan ada efek latihan menendang lima bola kegawang pada keakuratan *shooting* dengan besaran hasil *t\_hitung > t\_tabel yaitu 6,78> 1,753.*

(Robert koger 2007) menyatakan tata cara melakukan latihan *shooting* menggunakan lima bola kegawang adalah menendang (*shooting*) menggunakan lima bola yang di susun sejajar dengan lima *cone* yang berada di garis luar kotak pinalti yang langsung menghadap ke gawang yang dimana atlet tersebut menendang kelima bola kedalam gawang tanpa berhenti, penekanan latihan ini yaitu melatih para pemain untuk menyarangkan bola kegawang sambil terus bergerak, mengasah kemampuan menyarangkan bola dengan tepat kesasaran, dan mengeksekusi bola dengan cepat. Manfaat latihan *shooting* lima bola kegawang agar pemain lebih berkonsentrasi dalam menentukan dan mengarahkan bola kegawang ketika melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dari data hasil penelitian, setiap minggunya terdapat perubahan pada sampel yang lebih membaik, hal ini dikarenakan latihannya secara teratur. Proses latihan *shooting* lima bola ke gawang ini kurang lebih di lakukan selama 2 bulan, dalam waktu yang singkat itu sudah menunjukan peningkatan kemampua *shooting*, walaupun tidak terlalu drastis peningkatannya. Dengan demikian implikasi penelitian ini adalah pentingnya melatih kemampuan akurasi *shooting*, dengan latihan *shooting* lima bola ke gawang yang meningkatkan ketepatan dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola. Jadi atlet yang di berikan latihan *shooting* lima bola ke gawang akan memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik pada saat melakukan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola.

Tabel 2. Hasil penghitungan dan uji signifikansi terhadap kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola pada kelompok sampel yang diberi latihan *shooting* lima bola dengan sasaran (B)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Paired t-tes* Kelompok latihan *shooting* lima bola dengan sasaran (B) | *thitung* | *Sig. (2-tailed)* | *ttabel 0,05* |
| 14.568 | 0.000 | 2,306 |

Berdasarkan pengujian hipotesis tentang pengaruh latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda. Sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis dapat diambil keputusan nilai thitung14.568 lebih besar dari pada ttabel 2,306 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima atau dapat dikatakan terdapat pengaruh latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda yang signifikan. Sedangkan pengujian nilai *sig* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa latihan *shooting* lima bola dengan sasaran yang diberikan selama dua bulan pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* sepak bola, Dilihat dari nilai rata-rata nilai tes akhir lebih besar dari rata-rata tes awal membuktikan bahwa data tersebut signifikan. Dapat diuraikan bahwa latihan *shooting* lima bola dengan sasaranmemberikan pengaruh yang positif dalam mengembangkan akurasi (*accuracy*) pemain dalam melakukan *shooting.*

Latihan *shooting* menggunakan lima bola dengan sasaran adalah menendang (*shooting*) menggunakan lima bola yang di susun sejajar dengan lima cone yang berada di garis luar kotak pinalti yang langsung menghadap kegawang yang di mana latihan *shooting* lima bola dengan sasaran, merupakan suatu latihan menendang lima bola dengan sasaran yang di tuju.  maksud dari sasaran tersebut adalah suatu sasaran yang berupa ban luar sepeda motor yang di gantung di gawang, target tendangannya adalah lubang tengah dari ban luar sepeda motor tersebut, jadi bola di tendang kemudian bola harus masuk kelubang ban sepeda motor yang di gantung di gawang. Latihan *shooting* ke lingkaran merupakan latihan yang bertujuan untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan dan mengarahkan bola dengan baik menggunakan tehnik *shooting* kaki bagian dalam. Oleh karena itu latihan *shooting* lima bola dengan sasaran merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan (accuracy) dalam melakukan shooting*.*

Berdasarkan teori dijelaskan bahwa Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga. (Dieter Beutelstahl 2011) mengemukakan segala latihan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan ialah mental pemain, fisik pemain, teknik pemain, taktik pemain, berlatih secara teratur dan intensif agar menghasilkan hasil yang optimal dan berprestasi. (Djoko Pekik Irianto 2009) menyatakan latihan adalah proses *sistematis* untuk menyempurnakan kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dikemukakan bahwa dengan berlatih secara sistematis selama dua bulan dengan intensitas yang sedang dan durasi yang lebih lama. Durasi latihan selama dua jam, dengan durasi latihan inti berkisar antara 15-60 menit yang diiringidengan *interval/*waktu istirahat yang diberikan antara seri, antar sirkuit, atau sesi per unit latihan melalui pengulangan – pengulangan secara teratur, maka fungsi mekanisme gerak otot semakin baik, gerakan – gerakan yang semula sukar untuk dilakukan lama kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif yang menjadi kurang membutuhkan konsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas bahwa latihan dalam olahraga adalah suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti mencoba menggunakan alat berupa ban bekas yang dijadikan sasaran untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Akurasi tersebut merupakan tingkat ketepatan sasaran pada ban bekas yang digunakan, sehingga dalam hal ini diharapkan pada saat melakukan *shooting* yang sebenarnya ke gawang pada saat permainan atlet mampu untuk menempatkan arah sasaran bola pada titik gawang yang susah dijangkau oleh penjaga gawang. Ban bekas yang digunakan dimodifikasi sesuai kebutuhan disaat latihan yang diberikan, dimana ban tersebut dibuat sebagai titik sasaran pada saat latihan *shooting* yang diberikan. Ban bekas ini juga digunakan sebagai daya tarik untuk meningkatkan keaktifan atlet pada saat proses pelaksanaan latihan, karena sebelumnya hal ini belum pernah diberikan, tentu saja kegiatan yang diberikan suasananya akan terlihat berbeda. Hal ini bertujuan agar atlet memiliki pengalaman langsung terhadap kemampuan yang dimilki dengan tujuan utama adalah ketepatan sasaran dalam aplikasi pelaksanaan *shooting* lima bola dengan sasaran dalam permainan sepak bola, dengan deemikian implikasi penelitian ini adalah pentingnya melatih ketepatan (akurasi) dalam melakukan *shooting*, dengan latihan *shooting* lima bola dengan sasaranyang meningkatkan ketepatan (akurasi) pada saat melakukan *shooting*.

Tabel 3. Hasil uji perbandingan pengaruh latihan *shooting* lima bola ke gawang (A) dan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran (B) terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Independent Sample t-tes kelompok (A) dan kelompok (B)* | *thitung* | *Sig. (2-tailed)* | *ttabel 0,05* |
| 2,414 | 0,027 | 2,110 |

Berdasarkan pengujian hipotesis tentang perbandingan pengaruh latihan *shooting* lima bola ke gawang dan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda. Sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis dapat diambil keputusan nilai thitung2,414 lebih besar dari pada ttabel 2,048 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima atau dapat dikatakan terdapat perbandingan pengaruh latihan *shooting* lima bola ke gawang dan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda yang signifikan. Sedangkan pengujian nilai *sig* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* 0,027 lebih kecil dari pada 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

Untuk membuktikan secara nyata perbandingan tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata tes akhir dalam melakukan kemampuan *shooting*  sepak bola. Nilai rata-rata kelompok latihan *shooting* lima bola ke gawang adalah 109.6740 dan nilai rata-rata kelompok latihan *shooting* lima bola dengan sasaran (B) adalah 116,8420 atau hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tes akhir latihan *shooting* lima bola ke gawang (A) tidak lebih baik dari pada tes akhir latihan *shooting* lima bola dengan sasaran (B), dengan demikian ada perbandingan pengaruh latihan *shooting* lima bola ke gawangdan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda.

Latihan *shooting* lima bola dengan sasaran memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* lima bola ke gawang. Hal tersebut terjadi karena pada saat latihan *shooting* lima bola dengan sasaran gerakannya sama dengan gerakan melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola, itu di karena atlet lebih mengutamakan akuarsi dan kekuatan dalam melakukan *shooting* kearah sasaran yaitu berupa ban luar sepeda motor yang di gantung diatas gawang yang tengah likarannya di jadikan sebagai sasaran tembakan atau *shooting*, sehingga yang terjadi dalam latihan ini adalah peningkatan akurasi dan kekuatan dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Pada latihan *shooting* lima bola ke gawang gerakannya sama dengan gerakan saat melakuakn *shooting* dalam permainan sepak bola, tetapi pelaksanaan latihannya lebih mengutamakan kekuatan, sehingga pada saat melakukan shooting hanya terfokus pada kekuatan, dan membuat kurangnya ketepatan atau akurasi dalam atlet melakukan *shooting* dan hal tersebut membuat tidak maksimalnya atlet dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Kebeharuan penelitian ini ialah adanya perbandingan atau mencari efektifitas dari dua bentuk latihan yang berbeda antara latihan *shooting* lima bola ke gawang dan latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi usia 14-17 tahun kota samarinda, dengan hasil latihan *shooting* lima bola dengan sasaran yang lebih baik. Yang mana diasumsikan dapat menjadi acuan bagi para pembina atau pelatih SSB untuk memilih dari kedua latihan yang di uji untuk di pergunakan.

# KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut: 1) Ada pengaruh latihan *shooting* lima bola kegawang terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun Kota Samarinda yang signifikan, 2) Ada pengaruh latihan *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun Kota Samarinda, 3)Ada perbandingan pengaruh latihan *shooting* lima bola kegawang dan latihan  *shooting* lima bola dengan sasaran terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Harbi Usia 14-17 Tahun Kota Samarinda.

# DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RinekaCipta.

Hidayat Nur Wibawa, (2016), *Pengaruh Permainan Target Terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga SMAN 2 playen gunung kidul* ,(<https://eprints.uny.ac.id/44752/1/SKRIPSI.pdf>) Diakses pada 20 desember 2018.

Joseph A. Luxbacher. (2004). *Sepak Bola.* Jakarta

Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta

Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macanan jaya kencana

Mielke, Danny. (2003). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Raya. Pakarnya Pustaka.

Muhajir. (2016) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat kurikulum dan perbukuan, blitbang, kemdikbud

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Nurhasan. (2006). *Penilaian Pembelajaran penjas*.Jakarta: Depdiknas

Ngatiyono. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Ramadi,Ni Putu Nita Wijayanti, (2017), *Pengaruh Menendang Lima Bola Ke Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepak Bola Koto Ranah*, penerbit jurnal online fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas riau, (<https://www.neliti.com/id/publications/198898/pengaruh-latihan-menendang-lima-bola-ke-gawang-terhadap-akurasi-shooting-pada-ti>) Diakses pada 8 januari 2019.

Soekatamsi. 2001. *Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Universitas terbuka.

Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif R & D. Bandung Alfabeta*

Timo Scheunemann, (2014). *Ayo Indonesia.* Jakarta