

PENGARUH PELATIHAN *SHOOTING* BOLA KE GAWANG DAN *SHOOTING* DARI OPERAN TERHADAP TEKNIK *SHOOTING*

Yosi Risadi¹, Suratmin², Made Agus Dharmadi³,
^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, FOK
Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: {YosiRisadi555@gmail.com, 2ratmin_sgrbali@yahoo.co.id,
3made_agus2011@hotmail.com}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji (1) pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap teknik *shooting* sepakbola, (2) pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* sepakbola, (3) perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* sepakbola. populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepakbola dengan sampel yang digunakan penelitian ini berjumlah 32 orang. dari tes awal *shooting* penelitian dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *ordinal pairing* agar memiliki kemampuan yang sama. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test post-test group design*. Analisis data menggunakan penghitungan statistik uji-t pada taraf signifikansi (α) 0,05 bantuan komputer program SPSS 16,0 For Windows. Hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) pelatihan *shooting* ke gawang berpengaruh terhadap teknik *shooting*, dengan hasil $t_{hitung} = 11,4 > t_{tabel} = 2,13$ (2) pelatihan *shooting* dari operan berpengaruh terhadap teknik *shooting*, dengan hasil $t_{hitung} = 10,1 > t_{tabel} = 2,13$, dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting*, $t_{hitung} = 0,470 < t_{tabel} = 2,09$. Simpulan yang diperoleh adalah (1) terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap *shooting* (2) terdapat pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap *shooting* dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap *shooting* sepakbola di MAN 1 Buleleng tahun 2018.

Kata kunci: teknik *shooting* sepakbola, pelatihan *shooting* ke gawang, dan pelatihan *shooting* dari operan.

Abstract

This study aims to examine (1) the effect of on-the-go shooting training on soccer shooting techniques, (2) the effect of training shooting from operands on soccer shooting techniques, (3) the difference in influence between shooting training on goal with shooting from operands on soccer shooting techniques. the population in this study were male extracurricular football students with a sample of 32 people in this study. from the initial shooting test the study was divided into 2 groups with ordinal pairing techniques to have the same ability. This study used a quasi-experimental method with the modified pre-test post-test group design. Data analysis using t-test statistic calculation at significance level (α) 0,05 computer help SPSS 16,0 For Windows program. The results of the study are as follows (1) the shooting training on the goal affects the shooting technique, with the result of t count = 11.4 > t table = 2.13 (2) the training of the operand shooting affects the shooting technique, with the result of t count = 10.1 > t table = 2.13, and (3) there is no difference in influence between shooting training on goal with shooting from operands to the technique of shooting t count = 0,470 < t table = 2.09. The conclusions obtained were (1) there was an effect of the goal-shooting training on shooting (2) there was an effect of shooting training from operands on shooting and (3) there was no difference in effect between shooting training on goal with shooting from operands against shooting football in MAN 1 Buleleng 2018.

Keywords: football shooting technique, goal training, and operand shooting training.

Pendahuluan

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim berjumlah 11 orang. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Sepakbola di Indonesia merupakan olahraga rakyat. Sekolah sepakbola (SSB) menjamur dimana-mana mulai dari desa sampai ke kota. Selain itu sepakbola sudah ada di sekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Timo Scheunemarin (2005:31) Teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik, karena faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut : 1) mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menembak bola, 4) menyundul (*heading*), 5) menghentikan (*control*). Tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar *shooting* bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan pemain semakin meningkat, dia harus melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang.

Scheunemann, T (2005:58,59) menyatakan, *Shooting* adalah perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol (Scheunemann, 2005:58,59).

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang menekankan pada pencapaian prestasi secara maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti dan digemari, salah satu cabang olahraga prestasi misalnya sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Pembinaan sepakbola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Setelah melakukan observasi pada tanggal 13 Februari 2018 dapat dilihat prestasi dari siswa ekstrakurikuler MAN 1 Buleleng saat ini mengalami penurunan, dari observasi awal dan peneliti melakukan tes terhadap siswa ekstrakurikuler, dari hasil tes tersebut didapatkan rata-rata tes *passing* 6,27 tes *dribbling* 68,27 detik, dan tes *shooting* 1,39. Dari hasil tes keterampilan teknik dasar sepakbola MAN 1 Buleleng menunjukkan bahwa penguasaan teknik *shooting* belum menunjukkan hasil yang optimal. Pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik-teknik permainan yang maksimal dan tingkat penguasaan teknik *shooting* yang baik tersebut dapat dimiliki dengan dilakukannya pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan sepakbola khususnya pada penguasaan teknik *shooting*.

Pelatihan yang tepat untuk melatih *shooting* yaitu pelatihan *shooting* bola ke gawang dan *shooting* dari operan (Danny Mielkne, 2007:70). Pelatihan *shooting* bola ke gawang merupakan tendangan yang dilakukan langsung menghadap ke gawang. Pelatihan *Shooting* dari operan merupakan keterampilan yang hebat untuk dikuasai adalah melakukan *shooting* dari *passing* pemain lain. Kemampuan

shooting dalam permainan sepakbola sangat berperan penting, dengan tujuan melakukan tendangan ke gawang lawan.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, mengingat bahwa teknik *shooting* sangat penting dalam permainan sepakbola dan juga dengan melihat dari cara siswa bermain belum maksimal dari segi teknik dasar terutama dalam *shooting* maka peneliti berusaha meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa putra MAN 1 Buleleng dan menyusun suatu penelitian dengan judul “Pengaruh pelatihan *shooting* bola ke gawang dan *shooting* dari operan terhadap keterampilan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Buleleng tahun 2018.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: (1) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *shooting* bola ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018? (2) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018? (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* bola ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai di dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji:

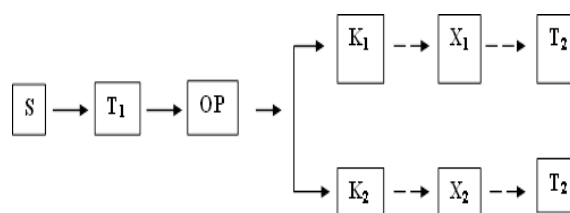
(1) Pengaruh pelatihan *shooting* bola ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018. (2) Pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018. (3) Perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* bola ke gawang dengan pelatihan *shooting* dari operan pada siswa putra ekstrakurikuler

sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. “Metode eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Sugiyono, 2011:72). “Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah ingin menguji hubungan suatu sebab (*causa*) dengan akibat (*effect*)” (Kanca, 2010:76). Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan metode eksperimen adalah metode yang menggunakan perlakuan tertentu untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu kondisi yang dihasilkan. Perlakuan (*intervensi*) dalam hal ini adalah program latihan.

Rancangan eksperimen merupakan perencanaan eksperimentasi sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang objektif untuk mendapat kesimpulan yang valid. (I Nyoman Kanca, 2010:80). Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “the modified pre-test post-test group design” (I Nyoman Kanca, 2010:87). Rancangan ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Subjek penelitian diberikan tes awal atau *pre-test* (T_1), dengan hasil *pre-test* (T_1) tersebut sampel dibagi menjadi 2

kelompok secara *ordinal pairing* (OP). Kelompok perlakuan (K_1) diberikan perlakuan pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang (X_1), sedangkan kelompok perlakuan (K_2) juga diberikan pelatihan *footwork* perintah (X_2). Perlakuan akan diberikan selama 6 minggu atau 18 kali pelatihan dengan frekwensi 3 kali perminggu. Setelah 18 kali pelatihan kedua kelompok diberi tes akhir atau *post-test* (T_2) dengan tes yang sama seperti pada *pre-test* yakni tes kelincahan, kemudian membandingkan hasil antara *pre-test* dengan *post-test* kelompok 1 dan kelompok 2 kemudian dicari perbedaannya yang disebut *gaint score*. Setelah itu, bandingkan kembali *gaint score* antara kelompok 1 dengan kelompok 2 kemudian dicari perbedaannya yang disebut *gaint score*.

Berdasarkan hasil tes awal, Subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*, agar mempunyai kemampuan yang hampir sama. Pembagian kelompok yang dimaksud adalah:

Kelompok 1 kelompok perlakuan (pelatihan *Shooting* ke Gawang) = 16 orang.

Kelompok 2 kelompok perlakuan (pelatihan *Shooting* Dari Operan) = 16 orang

Populasi merupakan wilayah menyeluruh yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti (Dharmadi, MA, 2012;13). Populasi penelitian merupakan semua pihak yang dijadikan sampel dalam sebuah penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dinding datar atau sebuah papan untuk mengukur tingkat keterampilan *shooting*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* dengan validitas 0,90 dan reliabilitas 0,76. Validitas tes dan

reliabilitas tes merupakan bagian dari instrumen penelitian. Validitas tes adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur (Nurhasan, 2001:33). Suatu pengukuran dapat dikatakan valid bila alat pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur. Nurhasan (2001:40) mengatakan reliabilitas adalah sesuatu yang menggambarkan derajat keajegan atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan *reliable* jika alat tersebut menghasilkan skor yang stabil meskipun dilaksanakan beberapa kali.

Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan *shooting* kegawang. Tes ini dilaksanakan bertujuan untuk mengukur keterampilan *shooting* dalam bermain sepakbola, tes tersebut terdiri atas tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).

a. Tes Awal (*Pre-Test*)

Tes awal dilakukan dengan melakukan menembakkan bola ke gawang, kemudian hasil tes dirangking dari yang paling tinggi ke yang paling rendah, sebanyak 40 atlet. Hasil rangking tersebut kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga mendapatkan 2 kelompok. Dari 2 kelompok tersebut dipisah menjadi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dengan cara diundi.

b. Tes Akhir (*Post-Test*)

Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil *shooting* setelah sampel melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

1. Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - a. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m didepan gawang atau sasaran.
 - b. Tidak ada aba-aba dari *tester*
 - c. Pada saat kaki *testee* mulai menendang bola, maka stopwatch

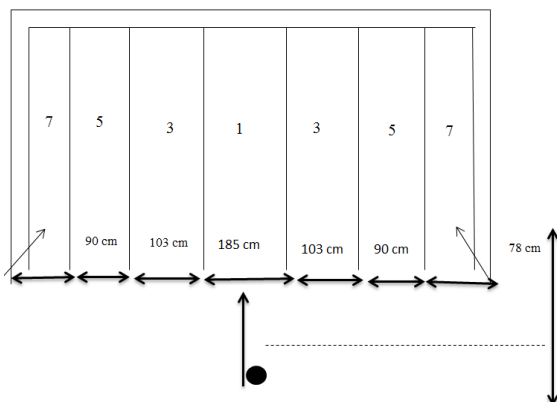
dijalankan dan berhenti saat bola mengenai atau kena sasaran

- d. *Testee* diberi 3 (tiga) kali kesempatan
2. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

Bola keluar dari daerah sasaran

Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

3. Cara Menskor :
 - a. Jumlah skor dan waktu yang bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan
 - b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Validitas tes dan reliabilitas tes merupakan bagian dari instrument penelitian. Validitas tes adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur (Nurhasan, 2001:33). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* dengan validitas 0,90 dan reliabilitas 0,76.

Suatu pengukuran dapat dikatakan valid bila alat pengukuran benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur. Nurhasan (2001:40) menyatakan reliabilitas adalah suatu yang menggambarkan derajat keajegan atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan reliabel jika alat tersebut menghasilkan skor yang stabil meskipun dilaksanakan beberapa kali.

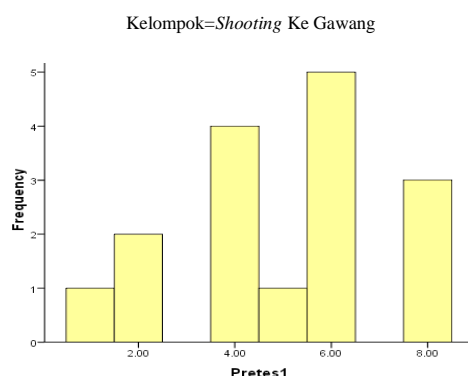
Pembahasan

Deskripsi hasil data penelitian dengan menggunakan pelatihan *Shooting* ke gawang yang terdiri dari *Pre-Test* dan *Post-Test*. Data *Pre-Test* diambil di awal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *Post-Test* diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil *Pre-Test* dengan N (responden) sebanyak 16 orang, diperoleh *Mean* (rata-rata) hasil *Shooting* ke Gawang sebesar 5,00 dengan *Median* (nilai tengah) sebesar 5,50 hasil minimal sebesar 1,00 dan maksimal sebesar 8,00.

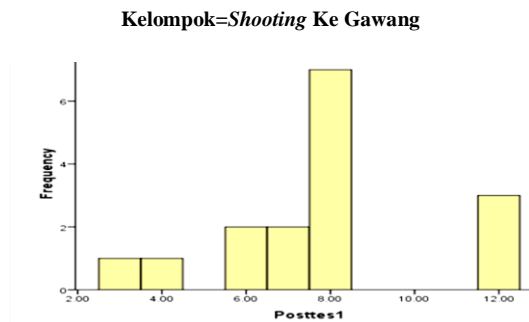
Data *Post-Test* dengan N (responden) sebanyak 16 orang, diperoleh *Mean* (rata-rata) hasil *Shooting* ke Gawang sebesar 7,81 dengan *Median* (nilai tengah) sebesar 8,00 hasil minimal sebesar 3,00 dan maksimal sebesar 12,00 dengan standar deviasi 0,98 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.1

Variabel data	Kelompok Pelatihan <i>Shooting</i> ke Gawang		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
Mean	5,00	7,81	2,81
Median	5,50	8,00	2,00
Minimum	1,00	3,00	2,00
Maximum	8,00	12,00	4,00
Standar deviasi	2,16	2,56	0,98

Distribusi data *Pre-test* kelompok *Shooting* ke Gawang dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada gambar ini:



Distribusi data *Post-Test* kelompok *Shooting* ke Gawang dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada gambar ini:



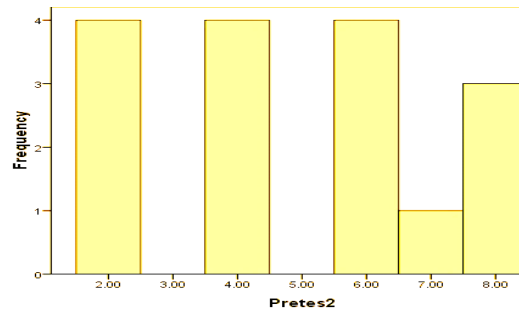
Deskripsi hasil data penelitian dengan menggunakan pelatihan *Shooting* ke gawang yang terdiri dari *Pre-Test* dan *Post-Test*. Data *Pre-Test* diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *Post-Test* diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil *Pre-Test* dengan N (responden) sebanyak 16 orang, diperoleh *Mean* (rata-rata) hasil *Shooting* ke Gawang sebesar 4,93 dengan *Median* (nilai tengah) sebesar 5,00 hasil minimal sebesar 2,00 dan maksimal sebesar 8,00.

Data *Post-Test* dengan N (responden) sebanyak 16 orang, diperoleh *Mean* (rata-rata) hasil *Shooting* ke Gawang sebesar 7,37 dengan *Median* (nilai tengah) sebesar 7,00 hasil minimal sebesar 4,00 dan maksimal sebesar 8,00 dengan standar deviasi 2,70 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bah ini:

Variabel data	Kelompok Pelatihan <i>Shooting</i> Dari Operan		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
Mean	4,93	7,37	2,43
Median	5,00	7,00	2,00
Minimum	2,00	4,00	1,00
Maximum	8,00	12,0	4,00
Standar deviasi	2,23	2,70	0,96

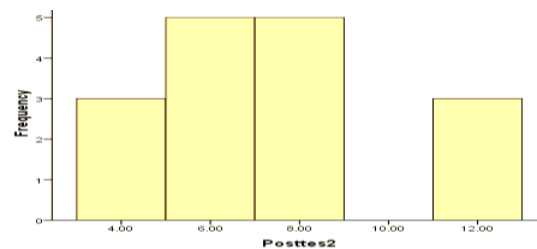
Distribusi data *Post-test* kelompok *Shooting* dari Menggiring dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada gambar ini :

Kelompok *Shooting* Dari Operan



Distribusi data *Post-test* kelompok *Shooting* dari Operan dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada gambar ini:

Kelompok *Shooting* Dari Operan



Uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan > 0,05).
 Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of normality diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,19. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,083)

$> 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,18. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,136) $> 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>Shooting</i> ke Gawang	0,18	0,05	Normal

Uji normalitas ini menggunakan *Shapiro Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan $> 0,05$).

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of Normality diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,04. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,062) $> 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *Tests of Normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,15. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,200) $> 0,05$ sehingga

H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>Shooting</i> dari Operan	0,15	0,05	Normal

Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (sig $> 0,05$).

Hipotesis:

H_0 : Varian data kelompok pelatihan *Shooting* ke Gawang dan *Shooting* dari Operan

H_1 : Varian data kelompok pelatihan *Shooting* ke Gawang dan *Shooting* dari Operan tidak homogen.

Hasil uji homogenitas data terhadap seluruh data pelatihan *Shooting* ke Gawang dan *Shooting* dari Operan dengan menggunakan metode *Levene's Test*. Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,23 dengan *P value* (signifikan) sebesar 0,63. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,805) $> 0,05$ sehingga H_0 diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *Shooting* ke Gawang dan *Shooting* dari Operan homogen.

Data	Nilai uji	Df 1	Df 2	Sig	Ket
Pre-test	0,23	1	30	0,23	Homo gen
Post-test	0,21	1	30	0,63	Homo gen
Gain Score	0,80	1	30	0,37	Homo gen

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis. Pertama, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Shooting* ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018. Kedua, pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *Shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018. Ketiga, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya menggunakan Uji T. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

H_1 : Terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 . Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 . Jika $|t_{hitung}| < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$. *Paired samples test* didapat nilai t hitung 11,4. Dicari t_{tabel} dengan $df = N - 1 = 15$ dan $\alpha = 0,05$ dengan

menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,13$, sehingga $|t_{hitung}| = 11,4 > t_{tabel} = 2,13$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng tahun 2018.

Cara kedua yaitu dengan melihat P value (signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan (0,000) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor pretest - posttest pada kelompok perlakuan <i>shooting</i> ke gawang	11,4	2,13	Tolak H_0

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya menggunakan Uji T. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

H_1 : Terdapat pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 . Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 . Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$. *Paired samples test* didapat nilai t hitung 10,1. D dicari t_{tabel} dengan $df = N - 1 = 15$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,13$ sehingga $|t_{hitung}| = |5.000| = 5.000 > t_{tabel} = 2,13$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Cara kedua, dari tabel *paired samples test* diatas didapat P value (signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan (0,000) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Skor <i>pretest-posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>shooting</i> dari operan	10.1	2,13	Tolak H_0

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji normalitas dan homogenitas yang menyatakan bahwa uji normalitas dan homogenitas berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji *Independent T-test*.

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa

putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

H_1 : Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak H_0 jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$

Nilai t hitungnya adalah 0, .47 pada DF 32. DF pada uji t adalah $N - 2$, yaitu pada kasus ini $32 - 2 = 30$. Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 32 dan $\alpha = 0,05$ untuk uji dua sisi. T tabelnya adalah 2,09 Dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang artinya H_0 diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap teknik *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau P value. Pada kasus di atas nilai P value sebesar 0,52 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh P value = $0,52 > 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *shooting* ke gawang dengan *shooting* dari operan terhadap keterampilan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini dapat didimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap *shooting* pada siswa ekstrakurikuler

- sepakbola MAN 1 Buleleng Tahun 2018.
2. Terdapat pengaruh pelatihan *shooting* ke gawang terhadap *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Buleleng Tahun 2018.
 3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *shooting* ke Gawang dan *shooting* dari operan terhadap keterampilan shooting pada siswa sekolah sepakbola MAN 1 Buleleng tahun 2018.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Bagi pelatih, pembina olahraga, guru olahraga dan atlet serta pelaku olahraga lainnya dapat menggunakan pelatihan *shooting* ke Gawang dan *shooting* dari operan yang terprogram dengan baik sebagai satu alternatif untuk meningkatkan *shooting*.
2. Bagi peneliti lain, jika ingin melakukan penelitian sejenis, agar menggunakan variabel dan subjek atau sampel penelitian yang berbeda, dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada pada penelitian ini sebagai bahan perbandingan.
3. Bagi para siswa ekstrakurikuler MAN 1 Buleleng diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

Daftar Pustaka

Dharmadi, MA. 2012. "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Basket Ditinjau Dari Kemampuan Koordinasi Mata Dan Tangan". Jurnal Penelitian dan Evaluasi

Pendidikan, Vol. 1 Nomor 2 (hlm 12).

Dinata, M. 2003. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta:CV. Tambak Kusuma.

Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin, Arif. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*.

Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

Kusuma, I,A. 2015. *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun*. Yogyakarta.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University. Pakar Raya.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Nala, Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UNUD.

Rajidin. 2014. Model Latihan *Shooting* Ke Gawang Pada Mahasiswa Ukm Sepak Bola Ikip-Pgri Pontianak, Volume 3, Nomer 2 (hlm 196)

Subardi H dan Andri Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Indosesia: PT. Intan Pariwara.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung:CV. Lubuk Agung.

Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang :PT. Dioma.