Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 7 No 2 Februari 2024
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Model Latihan *Shooting* Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola

Rahmat Syahril[1] , Emral[2], Suwirman[3], Mardepi Saputra[4]
Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia[1234]
[1]rahmadsyahril2505@gmail.com, [2]emralunp@fik.unp.co.id, [3]suwirman@fik.unp.ac.id, [4]mardepi@fik.unp.ac.id
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.28

Kata Kunci : *Shooting*, Model Latihan, Sepak Bola.

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk melihat bentuk model latihan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabayo di Lubuk Basung. Meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabayo di Lubuk Basung. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development) untuk menghasilkan atau menciptakan suatu model latihan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepak bola Surabayo di Lubuk Basung. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling* jenuh dengan jumkah 30 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan mengunakan kuesioner (angket) terdiri 10 pertanyaan disetiap masing-masing model latihan. Model latihan terbagi menjadi 6 model latihan, selanjutnya data dideskripsikan dan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) Model latihan *shooting* sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo di Lubuk Basung. Model latihan *shooting* 1 termasuk kategori cukup efektif dengan presntase 73%. Model latihan *shooting* 2 termasuk kategori cukup efektif dengan presntase 63%. Model latihan *shooting* 3 termasuk kategori efektif dengan presntase 57%. Model latihan *shooting* 4 termasuk kategori efektif dengan presntase 60%. Model latihan *shooting* 5 termasuk kategori efektif dengan presntase 60%. Model latihan *shooting* 5 termasuk kategori efektif dengan presntase 66%. (2) Kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Surabayo di Lubuk Basung. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para siswa sekolah sepak bola Surabayo yaitu model latiahan *shooting shooting* 3, model latihan *shooting* 4, model latihan *shooting* 5, dan model latihan *shooting* 6.

Keywords : *Shooting, Model Practice, Football.*

Abstract :. *This research is development research (Research and Development) to produce or create a shooting practice model. The population in this study were all students from the Surabaya football school in Lubuk Basung. Samples were taken using a saturated sampling technique with a total of 30 people. The data collection technique was carried out using a questionnaire consisting of 10 questions for each training model. The training model is divided into 6 training models, then the data is described and analyzed with the help of the SPSS version 25 program. The research results show that: (1) The soccer shooting training model for students at the Surabaya Football School in Lubuk Basung. Shooting training model 1 is in the quite effective category with a percentage of 73%. Shooting training model 2 is in the quite effective category with a percentage of 63%. Shooting training model 3 is included in the effective category with a percentage of 57%. Shooting training model 4 is included in the effective category with a percentage of 60%. Shooting training model 5 is included in the effective category with a percentage of 60%. Shooting training model 5 is included in the effective category with a percentage of 66%. (2) Football shooting abilities of Surabyo football school students in Lubuk Basung. To improve the shooting skills of Surabaya football school students, namely shooting practice model 3, shooting practice model 4, shooting practice model 5, and shooting practice model 6.*

PENDAHULUAN

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi" (Atradinal, 2018). "Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan" (Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma, 2017).

Sepak bola adalah bermain bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang (Muhdor, 2021). Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperlukan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan samapai kemasukan bola (Wahyudi, 2020). Danurwindo (2017) Sepakbola merupakan permainan untuk mencari kemenangan sesuai peraturan dari FIFA. Menurut Batty (2014) sepakbola merupakan permainan yang sederhana. Menurut Yulifri (2011) "menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suaty tempat ke tempat yang lain dengan mengunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dlaam keaddan bola diam, menggelinding, maupun ,elayang di udara".

"Permainan sepak bola memiliki empat sasaran penting yaitu momen pertama pada saat menguasai bola, momen kedua pada saat lawan mengusai bola. Momen ketiga pada saat transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan, dan momen keempat pada saat transisi/pergantian bertahan ke menyerang" (Emral, 2016). Permainan sepak bola diperlukan penguasaan teknik dasar permainan agar seseorang pemain dapat memainkan cabang olahraga ini.

Darmawan (2012) menyatakan sepak bola memiliki beberapa elemen yaitu: teknik, taktik, fisik dan mental. Teknik sepak bola merupakan salah satu fondasi untuk dapat bermian sepak bola atau suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepak bola. Salah satu tindakan atau teknik tersebut adalah *shooting* (menendang bola). *Shooting* adalah mendorong bola dengan salah satu bagian kaki yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan ketepatan dengan tujuan menembak ke gawang lawan/membuat gol (Alficandra dkk, 2021).

Shooting atau yang lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Luxbacher, 2020). *Shooting* merupakan keterampilan yang penting dalam permainan sepak bola teknik *shooting* hal utama yang harus dikuasi oleh seorang pemain.

Gliford (2013) menyatakan bahwa tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan. *Shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol (Scheunemann, 2012).

Para pencetak gol sering disebut-sebut namanya hingga terkenal. Pemain yang bisa menguasai teknik *shooting* dengan baik bisa menjadi pembawa kemenangan bagi timnya. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk menembak bola ke gawang lawan. Mengarahkan bola secara lurus, melengkungkan bola, menyundul bola atau bahkan mengoper bola ke gawang.

Pemain harus melatih setiap bentuk *shooting* dalam berbagai situasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *shooting*. Salah satu yang faktor yang mempengaruhi adalah bentuk latihan *shooting* (Agusti dkk, 2016).

Budiwanto (2013) menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Saputro (2017), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berula.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016).

"Meraih suatu prestasi olahraga yang optimal memerlukan penguasaan teknik, taktik, dan mental" (Moefti & Atradinal, 2019). Pengembangan prestasi olahraga harus dikembangan sedari dini untuk mencipatkan gemerasi muda berprestasi. "Prestasi didapat dari program yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" (Sari, Wulandari & Hardiansyah, 2020). Minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola sangat banyak sehingga banyak bermunculan sekolah sepakbola. Sekolah Sepak Bola SSB Surabayo/ SSB SURABAYO.

Tim SSB SURABAYO pernah mengikuti kejuaraan sepak bola pada tahun 2020 dan 2021. Kejuaraan kompetisi pada tahun 2020 tim SSB SURABAYO memiliki prestasi sebagai juara II. Pada tahun 2021 hanya mampu menembus babak semifinal.

Pelatih SSB SURABAYO, mengatakan prestasi tim SSB SURABAYO menurun disebabkan tembakan kegawang sering melenceng. Pemain depan SSB SURABAYO saat mendapatkan kesempatan tendangan kegawang sering pelan, tidak tepat sasaran dan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan *shooting* kegawang saat latihan. Pelatih mengunakan metode latihan interval dan sesekali memberikan metode latihan lain yang meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tim SSB SURABAYO belum memiliki *shooting* ke gawang yang baik. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap tim SSB SURABAYO terutama menyangkut Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa SSB SURABAYO di Lubuk Basung Kabupaten Agam.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development) untuk menghasilkan atau menciptakan suatu model latihan *shooting* Sugiyono (2018), penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Menurut Sugiono (2018) menyebutkan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan". Sugiono (2018) menyatakan populasi adalah "Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki yang paling sedikit memiliki suatu sifat yang sama". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo Lubuk Basung Kabupaten Agam sebanyak 30 orang.

Sugiyono (2018) alasan mengambil *sampling* jenuh/total bahwa "jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau

penelitian seluruh populasi dijadikan sampel penelitian". Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh Atlet Sekolah Sepak Bola Surabayo Lubuk Basung Kabupaten Agam berjumlah 30 orang. instrumen yang digunakan dalam pengembangan model latihan *shooting* sepakbola adalah mengunakan angket.

Data dianalisis disesuaikan dengan norma kategorisasi sesuai ketentuan (Tapo, 2019), dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Pengategorian skor

X < (μ-1,0σ)	Rendah	Tidak Sesuai/Tidak Efektif
(μ-1,0σ) ≤ X < (μ+1,0σ)	Sedang	Cukup Sesuai/Cukup Efeketif
(μ+1,0σ) ≤ X	Tinggi	Sesuai/Efektif

HASIL

A. Hasil Validator

Pengolahan data hasil Validator dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 32	0	0
Cukup Efektif	32 ≤ X < 37	1	33
Efektif	**37 ≤ X**	**2**	**67**
Jumlah		3	100

Berdasarkan tabel 2, hasil pengolahan data menunjukan jawaban validator berada pada interval 37 ≤ X dengan presentase 67% termasuk kategori efektif, sehingga para ahli 67% menilai bahwa model latihan *shooting* sepak bola "baik dan layak" untuk dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

B. Hasil Penelitian

1. Model Latihan *Shooting* 1

Pengolahan data model latihan *shooting* dapat dilihat pada table 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 37,76	2	7
Cukup Efektif	**37,76 ≤ X < 43,39**	**22**	**73**
Efektif	43,39 ≤ X	6	20
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3, hasil pengolahan data menunjukan jawaban responden berada pada interval 37,76 ≤ X < 43,39 dengan presntase 73% termasuk kategori cukup efektif.

2. Model Latihan *Shooting* 2

Pengolahan data model latihan *shooting* dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 39,31	2	7
Cukup Efektif	**39,31 ≤ X < 44,89**	**19**	**63**
Efektif	44,89 ≤ X	9	30
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 8, hasil pengolahan data menunjukan jawaban responden berada pada interval 39,31 ≤ X < 44,89 dengan presntase 63% termasuk kategori cukup efektif.

3. Model Latihan *Shooting* 3

Pengolahan data model latihan *shooting* dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut:

Tabel 5 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 38,42	1	3
Cukup Efektif	38,42 ≤ X < 42,77	12	40
Efektif	**42,77 ≤ X**	**17**	**57**
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 5, hasil pengolahan

data menunjukan jawaban responden berada pada interval 42,77 ≤ X dengan presntase 57% termasuk kategori efektif.

4. Model Latihan *Shooting* 4

Pengolahan data model latihan *shooting* dapat dilihat pada table 6 sebagai berikut:

Tabel 6 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 37,68	2	7
Cukup Efektif	37,68 ≤ X < 40,83	10	33
Efektif	**40,83 ≤ X**	**18**	**60**
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 6, hasil pengolahan data menunjukan jawaban responden berada pada 40,83 ≤ X dengan presntase 60% termasuk kategori efektif.

5. Model Latihan *Shooting* 5

Pengolahan data model latihan *shooting* dapat dilihat pada table 7 sebagai berikut:

Tabel 7 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 41,8	1	3
Cukup Efektif	41,8 ≤ X < 44,9	11	37
Efektif	**44,9 ≤ X**	**18**	**60**
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 7, hasil pengolahan data menunjukan jawaban responden berada pada 44,9 ≤ X dengan presntase 60% termasuk kategori efektif.

6. Model Latihan *Shooting* 6

Pengolahan data model latihan *shooting* dapat dilihat pada table 8 sebagai berikut:

Tabel 8 Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang skor	F	%
Tidak Efektif	X < 45	2	7
Cukup Efektif	45 ≤ X < 46,1	8	27
Efektif	**46,1 ≤ X**	**20**	**66**
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 8, hasil pengolahan data menunjukan jawaban responden berada pada 46,1 ≤ X dengan presntase 66% termasuk kategori efektif.

PEMBAHASAN

1. Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo Di Lubuk Basung

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 30 orang sampel dapat disimpulkan bahwa ke enam (6) model latihan dapat digunakan dengan baik. Hasil pengolahan data model latihan *shooting* 1 termasuk kategori cukup efektif. Hasil pengolahan data model latihan *shooting* 2 termasuk kategori cukup efektif. Hasil pengolahan data model latihan *shooting* 3 termasuk kategori efektif. Hasil pengolahan data model latihan *shooting* 4 termasuk kategori efektif. Hasil pengolahan data model latihan *shooting* 5 termasuk kategori efektif. Hasil pengolahan data model latihan *shooting* 6 termasuk kategori efektif

1. Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo Di Lubuk Basung

Hasil pengolahan data dapat dilihat pada sebagai berikut:

Tabel 9 Hasil Penelitian

No	Model Latihan	Simpulan
1	Model latihan *shooting* 1	Cukup efektif
2	Model latihan *shooting* 2	Cukup efektif
3	Model latihan *shooting* 3	Efektif
4	Model latihan *shooting* 4	Efektif
5	Model latihan *shooting* 5	Efektif
6	Model latihan *shooting* 6	Efektif

Berdasarkan hasil pengolahan data pada table 9 untuk meningkatkan kemampuan shooting para siswa sekolah sepak bola Surabayo yaitu model latiahan shooting *shooting* 3, model latihan *shooting* 4, model latihan *shooting* 5, dan model latihan *shooting* 6.

Model latihan yang dilakukan pada siswa tidak hanya model latihan interval saja dan banyak mengunakan waktu untuk istirahat. Dengan adanya model latihan ini dan memiliki berbagai macam variasi model latihan membuat para siswa bersemangat dan siswa tidak merasa bosan. Kemampuan *shooting* siswa sekolah sepak bola Surabayo pun meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang "Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo Di Lubuk Basung sebagai berikut:

1. Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo Di Lubuk Basung.
   a. Model latihan *shooting* 1 termasuk kategori cukup efektif dengan presntase 73%.
   b. Model latihan *shooting* 2 termasuk kategori cukup efektif dengan presntase 63%.
   c. Model latihan *shooting* 3 termasuk kategori efektif dengan presntase 57%.
   d. Model latihan *shooting* 4 termasuk kategori efektif dengan presntase 60%.
   e. Model latihan *shooting* 5 termasuk kategori efektif dengan presntase 60%.
   f. Model latihan *shooting* 5 termasuk kategori efektif dengan presntase 66%.
2. Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabayo Di Lubuk Basung. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para siswa sekolah sepak bola Surabayo yaitu model latiahan shooting *shooting* 3, model latihan *shooting* 4, model latihan *shooting* 5, dan model latihan *shooting* 6.

DAFTAR PUSTAKA

Agusti dkk. 2016. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar*. Riau: Universitas Riau.

Alficandra dkk. 2021. *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola*. Purwerkerto: Zahira Media Publisher.

Atradinal, A. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTYTS Tabing*. Sporta Saintika, 3(1), 433-441.

Batty. 2014. *Latihan metode baru sepakbola*, serangan. Diterjemahkan oleh Sulistio. Bandung: Pionir Jaya.

Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Danurwindo. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatua.

Darmawan, Rahmad & Putera, G. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possesion.* Jakarta: Kick Off Media.

Emral. 2016. *Buku Ajar Sepak bola Dasar*. Padang: Sukabina

Gliford. 2013. *Sepak bola*. Jakarta: Airlangga.

Langga dan Supriyadi. 2016. *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakulikuler Bola Basket SMPN 18 Malang*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 01(01), 90-104

Luxbacher, Josep. 2020. *Sepak Bola*. Jakarta: Rajawali Pres.

Moefti, C & Atradinal, A. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. Jurnal JPDO, 1 (1), 96-101.

Muhdor. 2019. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jawa Timur :Kata Pena.

Saputro. 2017. *Pengembangan model latihan shooting dalam permainan sepakbola di sekolah sepak bola Indonesia Muda (IM) Malang*. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2 (1), 2017.

Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020. *Contributions Of Arm Muscle Strenght Againt Forehand Drive Skills For Table Tennis Athketes, In 1st International Conference Of Physical Education* (*ICEP* 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.

Scheunemann. 2012. *Kurikulum sepak bola Indonesia untuk usia dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Gizi*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7 (1), 23-24.

Sugiyono. 2018. *Motede Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.

Tapo. 2019. *Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasang Bawah T-Desain (SPBT-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Tingkat Sekolah Menengah.* Jurnal imedtech—Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti.

Wahyudi, Arief Nur. 2020. *Buku Ajaran Sepak Bola Dasar*. Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia.

Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahrgaan.