

PENGARUH LATIHAN VARIASI SHOOTING DENGAN INSIDE FOOT DAN INSTEP DRIVE TERHADAP HASIL SHOOTING KE GAWANG PADA ATLET PUTRA SEKOLAH SEPAKBOLA BANDAR KHALIPAH DELI SERDANG USIA 13–15

Bill Viktor Sinaga¹, Zulfan Heri²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan latihan variasi shooting menggunakan inside foot dan instep drive terhadap hasil shooting ke gawang pada atlet putra usia 13–15 tahun di SSB Bandar Khalipah, Deli Serdang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 16 atlet dipilih menggunakan purposive sampling. Program latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Teknik analisis data meliputi uji normalitas Shapiro Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji hipotesis paired samples t-test menggunakan SPSS v.25. Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor shooting dari mean pre-test 50,88 menjadi post-test 55,97. Data normal ($p > 0,05$) dan homogen ($p = 0,906$). Hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 5,015 > t_{tabel} = 2,131$, dengan $p < 0,001$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan variasi inside foot dan instep drive terhadap hasil shooting ke gawang pada atlet putra usia 13–15 tahun.

Kata Kunci: *Inside Foot, Instep Drive, Shooting*

Abstract: *This study aims to determine the significant effect of shooting variation training using inside foot and instep drive on the results of shooting into the goal in male athletes aged 13-15 years at SSB Bandar Khalipah, Deli Serdang. The method used is an experiment with a one group pre-test post-test design. A sample of 16 athletes was selected using purposive sampling. The training programme was carried out for 6 weeks with a frequency of 3 times per week. Data analysis techniques include Shapiro Wilk normality test, Levene homogeneity test, and paired samples t-test hypothesis testing using SPSS v.25. The results of the analysis showed an increase in shooting scores from a mean pre-test of 50.88 to a post-test of 55.97. Data is normal ($p > 0.05$) and homogeneous ($p = 0.906$). The t-test results show $t_{count} = 5.015 > t_{table} = 2.131$, with $p < 0.001$. Thus, it can be concluded that there is a significant effect of inside foot and instep drive variation training on the results of shooting into the goal in male athletes aged 13-15 years.*

Keywords: *Inside Foot, Instep Drive, Shooting*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga populer yang membutuhkan penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, heading, controlling, dan shooting. Teknik shooting memegang peranan penting untuk mencetak gol. Namun, hasil observasi di SSB Bandar Khalipah menunjukkan

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

² Staff Pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Bill Viktor Sinaga, Zulfan Heri: Pengaruh Latihan Variasi Shooting Dengan Inside Foot Dan Instep Drive Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepakbola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13–15

rendahnya akurasi shooting atlet usia 13–15 tahun. Banyak atlet belum menguasai variasi teknik shooting, yang menyebabkan peluang mencetak gol sering terbuang sia-sia. Pelatih cenderung memberikan program latihan yang monoton sehingga atlet cepat bosan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan variasi latihan shooting menggunakan teknik inside foot dan instep drive untuk meningkatkan ketepatan dan kekuatan tendangan ke gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan variasi latihan tersebut terhadap hasil shooting atlet usia 13–15 tahun di SSB Bandar Khalipah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Sampel terdiri dari 16 atlet yang diambil secara purposive sampling berdasarkan kriteria: aktif berlatih, bukan penjaga gawang, dan minimal 1 tahun berlatih. Instrumen penelitian menggunakan tes shooting ke gawang dengan jarak 13 meter berdasarkan tes keterampilan olahraga (Winarno, 2006).

Program latihan dilaksanakan selama 6 minggu, 3 kali per minggu, dengan variasi teknik inside foot dan instep drive. Analisis data meliputi uji normalitas Shapiro Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji paired samples t-test menggunakan SPSS versi 25.

HASIL

Hasil tes dan pengukuran yang digunakan pada penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dalam kurun waktu 6 (enam) minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, yaitu Senin, Rabu, dan Jum’at pukul 15.00-18.00 WIB untuk mendapatkan kebenaran yang telah diajukan pada hipotesis. Dengan melakukan instrument penelitian serta melakukan tes pengukuran yang dilakukan dilapangan, diperoleh data yang diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data penelitian pada Tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre Test</i>	16	46.5	56.0	50.875	2.6236
<i>Post Test</i>	16	50.5	63.0	55.969	3.2222
<i>Valid N (listwise)</i>	16				

Berdasarkan tabel diatas maka dapat di deksripsikan kemampuan hasil test *shooting* ke gawang pada atlet putra Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Tahun 2024. Diperoleh data dari 16 sampel di dapat nilai rata-rata *pre-test* 50,87 nilai maksimal 56 dan nilai minimal 46,5 dan standar deviasi 2,62, sedangkan *post-test* dengan rata-rata 55,96 nilai maksimal 63 dan nilai minimal adalah 50,5 dan standar deviasi 3,22.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian berdistribusi normal. Syarat uji normalitas adalah nilai sig > 0.05. Hasilnya dirangkum dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test* dan *Post-Test Shooting*

<i>Tests of Normality</i>					
<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>

<i>Pre_Test</i>	.192	16	.116	.933	16	.268
<i>Post_Test</i>	.246	16	.011	.942	16	.377

a. Lilliefors Significance Correction

Setelah menguji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk*, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Nilai signifikan *pre-test* sebesar 0,268 dan nilai signifikan *post-test* sebesar 0,377 lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil pengujian, dapat disimpulkan bahwa semua data penelitian menunjukkan tingkat homogenitas karena semua nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05. Hasilnya dirangkum dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas *Pre-Test* Dan *Post-Test Shooting*
Test of Homogeneity of Variances

		<i>Levene</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
		<i>Statistic</i>			
<i>Hasil Shooting</i>	<i>Based on Mean</i>	.014	1	30	.906
	<i>Based on Median</i>	.034	1	30	.854
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.034	1	26.016	.854
	<i>Based on trimmed mean</i>	.016	1	30	.900

Pengujian homogenitas pada setiap perlakuan dilengkapi dengan uji perubahan pada taraf kepentingan $\alpha = 0,05$ antara *pre-test* dan *post-test shooting* untuk hasil uji homogenitas antara data *pre-test* dan *post-test shooting* hasil perhitungan homogeneity variance dengan sig. 0,906. Maka dapat disimpulkan data *pre-test post-test* kemampuan *shooting* bersifat homogen $0,906 > 0.05$.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis *Pre-Test* Dan *Post-Test Shooting*
Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Significance</i>		
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>			<i>One-Sided p</i>	<i>Two-Sided p</i>	
		<i>n</i>	<i>n</i>		<i>Lower</i>	<i>Upper</i>				
<i>Paired Sample 1</i>	<i>Pre_Test Post_Test</i>	5.09	4.06	1.01	-7.25	-2.92	5.01	15	<,001	<,001

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis thitung = 5,015 lalu nilai tersebut dibandingkan dengan dk = (16-1=15) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,131 dengan demikian thitung $>$ *t* tabel (5,015 $>$ 2,131). Maka diperoleh kesimpulan Terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan *Inside Foot* Dan *Instep Drive* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Usia 13-15 Tahun 2025.

Bill Viktor Sinaga, Zulfan Heri: Pengaruh Latihan Variasi Shooting Dengan Inside Foot Dan Instep Drive Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepakbola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13–15

PEMBAHASAN

Setelah penelitian yang telah dilakukan selama 6 minggu dan perhitungan data untuk hipotesis Pengaruh Variasi Latihan Shooting Dengan Inside Foot Dan Instep Drive Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah Usia 13-15 Tahun 2025, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil data pre-test dan data post-test hasil shooting ke gawang.

Teknik menendang bola menggunakan inside foot ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat. Begitu juga menendang bola menggunakan Instep drive Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan instep drive selain efektif untuk tendangan ke gawang (shooting) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan. Hal ini dapat dilihat bahwa tendangan inside foot dan instep drive penting untuk di latih dengan bentuk variasi-variasi latihan yang di terapkan untuk mendukung kemampuan shooting pada atlet sehingga dapat menunjang prestasi. Hasil tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rajidun (2014) yang berjudul “Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak”. Variasi shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Untuk itu peneliti akan mengembangkan model latihan shooting dalam permainan sepakbola yang nantinya dapat dijadikan sebagai acuan oleh pelatih dalam menerapkan model-model latihan yang dibutuhkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variasi latihan inside foot dan instep drive terhadap hasil shooting ke gawang pada atlet putra Sekolah Sepak Bola Bandar Khalipah usia 13–15 tahun 2025. Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan yang lebih banyak dengan berbagai bentuk variasi latihan shooting untuk meningkatkan hasil shooting dalam permainan sepak bola. Selain itu, kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat meneliti faktor lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap hasil shooting dalam permainan sepak bola, sehingga penelitian yang dilakukan menjadi lebih lengkap dan memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pengembangan teknik dasar sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Asiz Wahab, 2007. Metode dan Model-Model Mengajar. Bandung: Alfabeta.
- Akhmad, I. 2013. Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: UNIMED PRESS Universitas Negeri Medan.
- Albertus Fenanlampir. (2020). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Surabaya : Jakad Media Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Artono, A. (2013). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan. Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Azwar. (2012). Metode Penelitian: Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Budiwanto, S. 2012, Metodologi Latihan Olahraga, FIK UNM, Malang.

- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training For Sports : Theory and Methodology Of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Cahyo Adi Priatno, (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan, Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Godean Sleman.
- Cratty, Briant J. (1983). *Psychology In Contemporary Sport. Guidelines For Coaches and Athletes*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Danny Mielke, (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya.
- Depdiknas. (2002). *Sejarah pendidikan Teknik dan Kejuruan di Indonesia. Membangun Manusia Produktif*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan.
- Engkos, Kosasih (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Fraenkel and Wallen (2009: 328) *How to Design and Evaluate. Research in Education*. New York.
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Ganessa Excat.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Harvey Gill. (2003). *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakarta : PT Gapuramitra Sejati.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*, Diktat, Falkultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. 2015, 42–43.
- Hopper, Tim and Darren Kruisselbrink. (2002). *Teaching Games for Understanding (TgfU): What does it look like and how does it influence student skilllearning and game performance*.
- Indra Gunawan. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG. Izzaty, Rita Eka, dkk.2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP.
- Novrizal Priawan. (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (Psst) Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan*, 2–11.
- Nurkadri. (2017). *Perencanaan Latihan*. *Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 2, Desember 2017 : 13-22*.
- Mahmuddin, & Tarmizi. (2017). "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble dengan Shooting After Centering Pass terhadap Hasil Shooting pada Pemain Sepakbola". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(3), 20-32.
- Mamat rahmat, et al. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Olahraga Volume 8 Nomor 2, Oktober 2022 (87.-.94*
- Sahabuddin, (2007). *Mengajar dan Belajar*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Sajoto, M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Depdikbud.
- Samsuddin, Intan Primayanti, Sukaraman (2022). Pengaruh Latihan variasi shooting terhadap kemampuan shooting pada pemain sepak bola. *Teaching and Learning Journal of Mandalika (Teacher)*, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Subagyo, Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 13-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka

Bill Viktor Sinaga, Zulfan Heri: Pengaruh Latihan Variasi Shooting Dengan Inside Foot Dan Instep Drive Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Pada Atlet Putra Sekolah Sepakbola Bandar Khalipah Deli Serdang Usia 13–15

Panut Panuju dan Ida Umami. (2005). Psikologi Remaja. Yogyakarta: Tiara WacanaYogya.

Sucipto, Dkk (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Di rektorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.

(Sumber:https://www.bola.net/lain_lain/ukuran-lapangan-sepak-bola-standar-fifa-dan-pssi-serta-komponen-penting).

(Sumber:<https://www.google.com/search?=&firefoX=gambar+bola+sepak>).

(Sumber: https://www.academia.edu/95398422/Perlengkapan_Sepak_Bola)