

Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting

Satria Armanjaya*, Herman Tarigan, Wiyono
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 089677741786, Email : satriaarmanjaya02@gmail.com

Abstract: *Effect of Shadow Model Exercise To Increase Shooting Capability.* The problem in this research is the ability to shoot the ball in a football game in SSB Single Chess less maximum. This study aims to determine the effect difference by providing a treatment that is shadow dribble shooting model and dribble shooting practice. The type of research used is a quasi experiment with a sample of 20 people. Technique of collecting data using instrument skill shooting ball. Data analysis using t-test data analysis technique. The results showed that shadow shooting dribble model practice gave significant effect with t-count value $4.2 > t\text{-table } 2,101$ and shadow dribble shooting model with t-hit value $4,7 > t\text{-table } 2,101$. The results of this study indicate that the shadow dribble shooting model exercises provide a better effect to improve the shooting ability of the ball than the shadow shooting dribble model practice in football games in SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

Keywords: *shadow model, football shooting*

Abstrak: **Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting.** Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* bola dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan model *shadow shooting dribble* dan latihan *dribble shooting*. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan *shooting* bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan model *shadow shooting dribble* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung $4,2 > t\text{-tabel } 2,101$ dan latihan model *shadow dribble shooting* dengan nilai t-hitung $4,7 > t\text{-tabel } 2,101$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan model *shadow dribble shooting* memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola dibandingkan latihan model *shadow shooting dribble* dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

Kata kunci : model *shadow*, *shooting* sepakbola.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia pria maupun wanita (WM El Abid, dkk 2013). Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Febrianto, dkk (2017), dalam permainan sepak bola untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, maka teknik dasar dalam permainan sepak bola harus betul betul dikuasai dan tentunya ditunjang dengan unsur yang lain sehingga peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Teknik- teknik dasar permainan sepak bola, seperti menggiring, menendang, mengontrol, menyundul bola. Dalam suatu pertandingan, pemain harus menguasai teknik dasar sepakbola khususnya menggiring (dribble) dan menendang (shooting).

Untuk mencapai prestasi semua itu, maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah- langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, permasalahan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya. Menurut Mutohir 2005, pasal 39 UU Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu

pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Dwi Mulyadi dkk (2015: 1-76), keberhasilan dalam proses pembinaan sepak bola sangat bergantung pada keberadaan klub karena klub merupakan pusat pembinaan prestasi.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Menurut Muhajir (2007:4) shooting adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol. Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang.

Menurut Danny, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan

sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. *Instep drive* digunakan untuk menendang bola yang tidak bergerak. Pada dasarnya tembakan *instep drive* adalah menendang bola yang sedang diam di tanah. *Instep drive* itu bola yang di *shooting* sedang diam menyentuh tanah.

Latihan Shadow ialah latihan bayangan yang seakan- akan seperti pada pertandingan sesungguhnya. Latihan shadow ini memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan ke berbagai arah, sehingga memungkinkan pemain terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan. Selama melakukan latihan shadow, pemain harus membayangkan arah bola digulirkan dan melewati halangan / kun yang seolah-olah seperti lawan, lalu melakukan tendangan ke target yang telah di sediakan seperti seakan akan membayangkan menendang ke arah gawang lawan. Dalam permainan sepak bola ada beberapa shadow dalam latihan, pada penelitian ini menggunakan latihan *shadow shooting dribble* dan latihan *shadow dribble shooting*.

Di dalam permainan sepakbola, keterampilan Shooting merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Banyak pemain yang sangat suka melakukan dribbling namun tidak dapat melewati lawannya bahkan kehilangan bola, dan pemain melakukan shooting yang tidak mengarah ke gawang lawan. Ketika seorang pemain mampu melakukan shooting secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar. Tentunya keterampilan shooting yang

bagus tidak dapat dimiliki secara instan, harus melalui latihan yang teratur, intensitas yang tinggi, berulang- ulang dan secara terus- menerus. Latihan model Shadow merupakan salah satu bentuk latihan agar dapat melakukan shooting yang lebih baik. Seorang pemain harus memiliki shooting yang baik agar mampu mengelabui lawan lalu menendang bola ke gawang (*shooting*). Seperti saat dribbling bola, bola tidak boleh terlalu jauh dari kaki sehingga bola dapat selalu dikendalikan. kemudian saat melakukan shooting bola harus mengarah ke gawang lawan. Berdasarkan kajian teori di atas, maka latihan shadow tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan shooting, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

Pada klub / SSB Catur Tunggal anak anak yang berlatih disana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai dribble dan shooting yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan anak anak kesulitan dalam mendribble dan menshooting bola dengan kuat dan terarah. Dengan itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan melatih shooting para pemain menggunakan latihan model shadow atau bayangan. Di harapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model shadow ini, anak anak SSB Catur Tunggal dapat menshooting bola dengan kuat dan memiliki akurasi yang baik, kemudian untuk guru olahraga dan pelatih semoga dapat menerapkan latihan model shadow ini untuk meningkatkan kemampuan shooting sepak bola pada anak didiknya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018”

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Menurut Arikunto, (2010:9). Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu.

Pada metode eksperimen yang dipakai *pre-test and post-test design*, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh anak-anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung. Penggunaan sampel menggunakan teknik populasi sampel. Dari total keseluruhan jumlah adalah sebanyak 20 atlet. Penelitian dilakukan oleh peneliti di lapangan SSB Catur Tunggal Bandar Lampung pada bulan Februari, maret dan April 2018 dengan subjek anak-anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan Shooting menurut Depdikbud (1994) dalam Surisman (2014:135) dengan validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77, sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabilitasnya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

Langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian yang dilakukan pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung sebagai berikut :

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

- a. Lapangan sepakbola.
- b. Stopwatch

- c. tali pembatas
- d. Bola kaki.
- e. kun
- f. Meteran.
- g. pluit
- h. Blangko dan alat tulis

Pelaksanaan tes :

Pemain atau teste berdiri dibelakang garis batas menendang, bola disediakan 3 buah bola. Dengan ancap- ancap menembak bola ke arah gawang, hasilnya adalah akumulasi skor dan apabila melenceng tidak akan mendapatkan skor

Prosedur

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 14 kali pertemuan. Setelah melakukan tes awal sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan ABAB sehingga terbagi menjadi 2 kelompok.

2) Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, rabu dan jumat untuk

kelompok eksperimen I diberi latihan shadow shooting dribble, dan selasa, kamis, sabtu untuk kelompok eksperimen II diberi latihan shadow dribble shooting.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan..

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017:207) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan *ordinal*, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan model shadow shooting dribble (X_1) dan Latihan model shadow dribble shooting (X_2), serta variabel terikat yaitu Kemampuan Shooting (Y)

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji liliefors. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n , dengan menggunakan

rumus : $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).

- 2) Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- 3) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :
$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$
 Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- 4) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- 5) Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil ($<$) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung ($>$) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk

mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut (Sugiyono, 2017:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test.

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \cdot s_1^2 + (n_2 - 1) \cdot s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu latihan model shadow shooting dribble dan dribble shooting. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji t perbedaan.

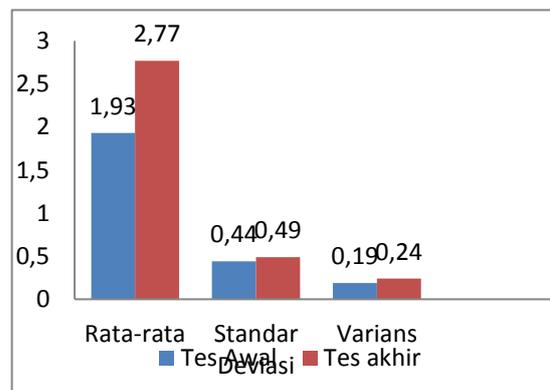
Sehingga dapat disimpulkan bagaimana perbandingan hasil shooting bola setelah diberikan treatment yang berbeda pada kedua kelompok, apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil shooting bola. Sample yang digunakan adalah populasi anak yang mengikuti latihan SSB Catur Tunggal, karena jumlah populasi kurang dari 100, kemudian sample yang digunakan adalah anak laki-laki remaja usia 12-16 berjumlah 20 anak.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

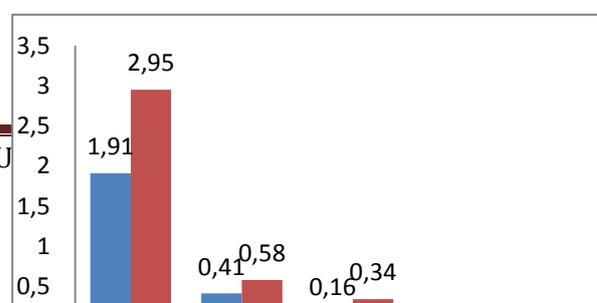
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Keterangan	Kelompok eksperimen 1		Kelompok eksperimen 2	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Jumlah	19,3	27,7	19,1	29,5
Rata-rata	1,93	2,77	1,91	2,95
Standar Deviasi	0,44	0,49	0,41	0,58
Varians	0,19	0,24	0,16	0,34

Dari data di atas yang merupakan dalam bentuk rata-rata, jadi untuk hasil yang terbaik adalah nilai rata-ratanya paling besar, hasil shooting bola kelompok eksperimen satu yaitu latihan shooting dribble dengan nilai rata-rata 1,93 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 2,77 sedangkan data tes awal kelompok dribble shooting dengan nilai rata-rata 1,91 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 2,95, kemudian jika ditampilkan dalam bentuk diagram akan seperti berikut:



Dari diagram diatas dapat dilihat perbandingan dari kelompok latihan shadow shooting dribble dari mulai tes awal kemudian diberikan perlakuan dan dites akhir dengan rata-rata keterampilan shooting bola dari 10 pemain 1,93 meningkat menjadi 2,77.



4	Kurang (K)	4	-
5	Kurang Sekali (KS)	-	-

Keterangan :

1. Baik Sekali : 4 - 5
2. Baik : 3-3,99
3. Sedang : 2-2,99
4. Kurang : 1-1,99
5. Kurang Sekali : 0-0,99

Gambar 11. Diagram Kelompok Latihan Shadow Dribble Shooting

Dari diagram diatas dapat dilihat perbandingan dari kelompok latihan shadow dribble shooting dari mulai tes awal kemudian diberikan perlakuan dan dites akhir dengan rata-rata keterampilan shooting bola dari 10 pemain 1,91 meningkat menjadi 2,95.

Sedangkan jika dikonversikan pada klasifikasi mutu hasil tes shooting ialah sebagai berikut :

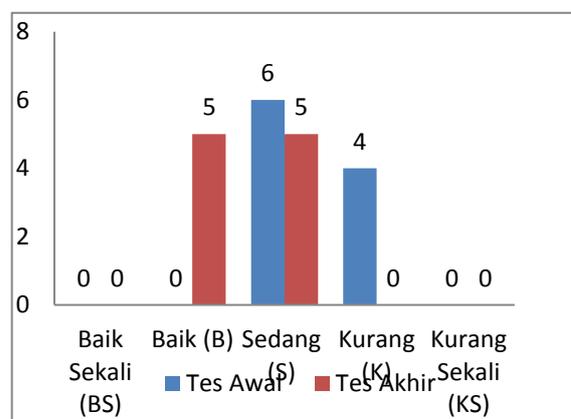
Tabel 2. Hasil Konversi Mutu Kelompok Shooting Dribble

No	Klasifikasi	Jumlah	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	Baik Sekali (BS)	-	-
2	Baik (B)	-	5
3	Sedang (S)	6	5
4	Kurang (K)	4	-
5	Kurang Sekali (KS)	-	-

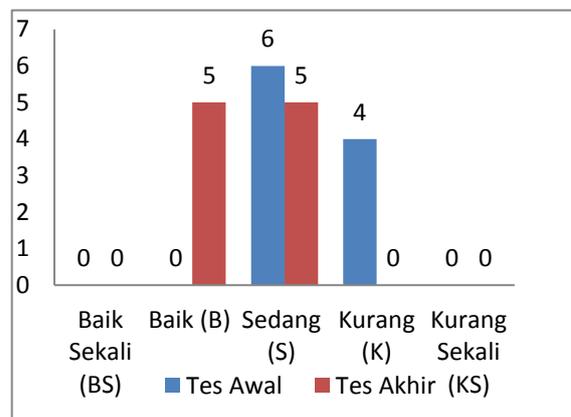
Tabel 3. Hasil Konversi Mutu Kelompok Dribble Shooting

No	Klasifikasi	Jumlah	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	Baik Sekali (BS)	-	-
2	Baik (B)	-	5
3	Sedang (S)	6	5

Kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram akan seperti berikut :



Gambar 12. Diagram Konversi Mutu Kelompok Shooting Dribble



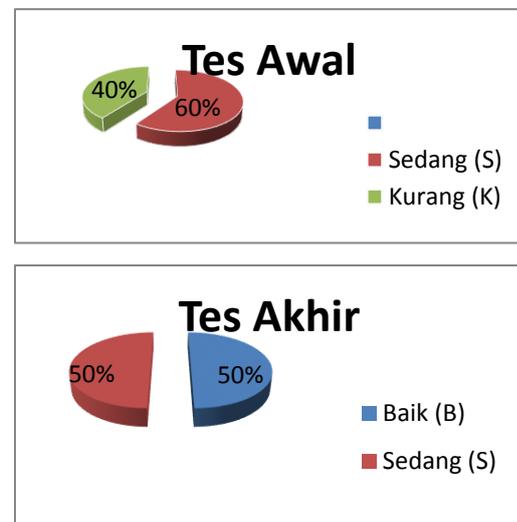
Gambar 13. Diagram Konversi Mutu Kelompok Dribble Shooting

Dari diagram di atas dapat dilihat kelompok shooting dribble dari tes awal sebelum diberi perlakuan kemudian diberi perlakuan dan tes akhir, dengan mutu sedang 6 anak, mutu kurang 4 anak pada tes awal. Pada tes akhir meningkat dengan mutu baik 5 anak, mutu sedang 5 anak. Kemudian pada diagram kelompok dribble shooting dari tes

awal sebelum diberi perlakuan kemudian diberi perlakuan dan tes akhir, dengan mutu sedang 6 anak, mutu kurang 4 anak pada tes awal. Pada tes akhir meningkat dengan mutu baik 5 anak, mutu sedang 5 anak. Data tersebut disajikan dalam bentuk diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar 14. Presentase Diagram Mutu Kelompok Shooting Dribble



Gambar 15. Presentase Diagram Mutu Kelompok Dribble Shooting
 Pada gambar diagram lingkaran diatas, Kelompok shooting dribble dapat dilihat presentase tes awal dan tes akhir serta seberapa peningkatan. Pada tes awal. terdapat dua klasifikasi mutu dari 10 anak dengan presentase mutu sedang 60%, dan mutu kurang 40%. Kemudian setelah diberi perlakuan didapatkan hasil tes akhir dengan dua klasifikasi mutu dari 10 anak,

dengan presentase mutu baik 50 %, dan mutu sedang 50 %. Pada kelompok dribble shooting, dapat dilihat presentase tes awal dan tes akhir serta seberapa peningkatan. Pada tes awal terdapat dua klasifikasi mutu dari 10 anak dengan presentase mutu sedang 60%, dan mutu kurang 40%. Kemudian setelah diberi perlakuan didapatkan hasil tes akhir dengan dua klasifikasi mutu dari 10 anak, dengan presentase mutu baik 50 %, dan mutu sedang 50 %.

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil tes shooting bola antara kelompok eksperimen satu dan dan kelompok eksperimen dua dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t Perbedaan

Data	T _{hitung}	T _{tabel}	Kesimpulan
Kelompok eksperimen Shooting Dribble	4,2	2,101	Ada Perbedaan
Kelompok eksperimen Dribble shooting	4,7	2,101	Ada Perbedaan

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 1

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen shooting dribble diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,2 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,101. Jika t_{hitung} < t_{tabel} maka H₀ diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai t_{hitung} = 4,2 > t_{tabel} = 2,101 maka H₀ ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil keterampilan shooting bola

dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal setelah diberikan perlakuan.

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen *dribble shooting* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,7 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,101. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 4,7 > t_{tabel} = 2,101$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil keterampilan keterampilan shooting bola dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal setelah diberikan perlakuan.

Analisis Perbedaan Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan perbedaan tes akhir kelompok eksperimen satu dan eksperimen dua diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,2 pada kelompok eksperimen *shooting dribble* dan nilai t_{hitung} sebesar 4,7 pada kelompok eksperimen *dribble shooting* pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,101. Dapat diketahui kedua kelompok eksperimen tes akhir kelompok eksperimen dua yaitu latihan *dribble shooting* lebih baik dari kelompok eksperimen satu yaitu latihan *shooting dribble*.

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan penelitian pada permainan sepak bola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung yaitu menerapkan sebuah model latihan Shadow untuk meningkatkan keterampilan Shooting bola.

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan penelitian pada

permainan sepak bola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung yaitu menerapkan sebuah model latihan Shadow untuk meningkatkan keterampilan Shooting bola.

Cara untuk meningkatkan kemampuan keterampilan shooting bola dilakukan melalui latihan yang direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan hasil shooting bola. Proses latihan dengan menggunakan model latihan dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat sehingga memungkinkan kemampuan yang semakin meningkat.

Dari hasil penelitian kelompok eksperimen yang diperoleh ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari kedua kelompok eksperimen, hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t pada kedua kelompok eksperimen, pada kelompok eksperimen satu yaitu latihan *shooting dribble* dan kelompok eksperimen dua yaitu latihan *dribble shooting* dengan hasil t-hitung dapat dilihat pada tabel 8.

Selanjutnya peneliti membandingkan kedua kelompok latihan untuk melihat kelompok latihan mana yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan shooting bola, dari hasil didapatkan nilai t-hitung kelompok eksperimen dua latihan *dribble shooting* lebih besar dibandingkan nilai t-hitung kelompok eksperimen satu latihan *shooting dribble*, dapat dilihat pada tabel 8, artinya kelompok latihan *dribble shooting* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *shooting dribble*.

Kemudian dibandingkan pada presentase klasifikasi mutu kedua kelompok latihan, pada kelompok shooting dribble jumlah peningkatan, tetap dan penurunan dapat dilihat pada tabel 4. Presentase peserta dalam klasifikasi mutu dapat dilihat pada gambar 14. Pada kelompok dribble shooting jumlah peningkatan, tetap dan penurunan dapat dilihat pada tabel 5.

Presentase peserta dalam klasifikasi mutu dapat dilihat pada gambar 15.

Pada hasil klasifikasi mutu penelitian ini tidak ada anak yang mengalami peningkatan ke mutu baik sekali, dikarenakan pada anak usia remaja peneliti atau pelatih saat melakukan perlakuan tidak dapat terlalu mengekang anak untuk dapat melakukan apa yang diperintahkan, karena pada usia remaja anak masih senang bermain dan mencari jati diri masing-masing individu.

Dari hasil pencapaian penelitian, menurut peneliti sudah sangat baik walaupun tidak ada anak yang mengalami peningkatan ke mutu baik sekali, karena semua anak mendapatkan pengalaman dengan latihan model shadow, rata-rata anak sudah dapat melakukan tendangan kearah gawang dengan baik dan tepat ke target yang di tuju.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *shadow shooting dribble* terhadap kemampuan shooting bola dalam permainan sepak bola anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.
2. Ada pengaruh latihan *shadow dribble shooting* terhadap kemampuan shooting bola dalam permainan sepakbola anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.
3. Latihan *shadow dribble shooting* lebih baik dibandingkan latihan *shadow shooting dribble* dalam meningkatkan kemampuan shooting bola dalam permainan sepak bola anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018

Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan

shooting sepak bola khususnya pada SSB Catur Tunggal.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga khususnya dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola.
3. Agar hasil penelitian lebih baik lagi maka sebaiknya jumlah sampel di tambah lebih banyak dan bentuk latihan lebih bervariasi.

DAFTAR RUJUKAN

- A Kamiso. 1991. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang : FPOK IKIP Semarang.
- Arikunto, Suharsimi, 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, Tudor O. 1983. Theory and Methodology of Training: The keyb of Athletik Performance. Lowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Febrianto, Ferry dan Arif Bulqini. 2017. Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim. UNESA. Vol.2.No1
- Sucipto, (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2012. Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Tarsito: Bandung
- Wardana, Ipnu Rycho. 2016. Analisis SWOT Di Sekolah Sepak Bola Hayam Wuruk Kabupaten Trenggalek. UNESA. Vol. 4. No. 3

WM El, Abid, dkk. 2013. Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin. UNTAN. Vol 2.