

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN BOLA DIAM DAN BOLA BERGERAK TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 10-12 TAHUN SSB BINA PRATAMA SRAGEN TAHUN 2020

Adika Sukmawati¹, Agus Supriyoko², Fatkhul Imron³

adika.sukmawati@gmail.com

¹²³Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh metode latihan dengan bola diam dan latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen, (2) Manakah metode latihan yang lebih baik antara latihan menggunakan bola diam dengan latihan menggunakan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama yang berjumlah 33 orang. Sampel yang digunakan adalah 30 pemain putra usia 10-12 tahun. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan datanya ialah dengan *pretest-posttest* dimana bola diam dan bola bergerak merupakan variabel bebas sedangkan ketepatan *shooting* sebagai variabel terikat. Analisis data menggunakan: (1) Uji reliabilitas, (2) Uji normalitas, (3) Uji homogenitas, (4) Uji hipotesis dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0.

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan bola diam dan latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen tahun 2020. ($t_{hitung} -3,308 < t_{tabel} 2,000$ maka H_a diterima). (2) Metode latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik daripada latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen tahun 2020. (Metode latihan dengan bola diam mengalami peningkatan sebesar 9,6%, sedangkan bola bergerak hanya mengalami peningkatan sebesar 6,3%).

Kata kunci: Latihan Bola Diam, Latihan Bola Bergerak, Ketepatan *Shooting*

PENDAHULUAN

Dalam bahasa Inggris sepakbola disebut *Football*, sedangkan di Amerika Serikat disebut *Soccer*. Sepakbola memiliki kemampuan menantang seperti yang

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2011:5) bahwa, “ Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental”. Sepakbola merupakan olahraga beregu yang memiliki tujuan untuk mencetak tendangan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya. Seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk menguasai teknik dasar sepakbola baik secara individu maupun secara tim agar mendukung penampilannya saat bertanding. Penguasaan teknik yang baik merupakan prasyarat untuk menjadi pemain sepakbola yang handal. Menurut Sutrisno & Khafadi (2010:2) menyatakan bahwa, “Pada dasarnya teknik dasar sepakbola diantaranya menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola”. Teknik dasar sepakbola sendiri meliputi : menendang bola (*kicking*), mengontrol bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menjaga gawang, merampas bola (*tacling*) dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Dalam permainan sepakbola teknik dasar yang sering digunakan ialah teknik menendang (*kicking*) karna memiliki peluang yang besar untuk : mengoper (*passing*) bola kepada pemain lainnya, menembak (*shooting*) ke gawang, membersihkan (*clearing*) dan tendangan-tendangan khusus. Dari tendangan-tendangan tersebut dilakukan dalam kondisi atau situasi yang berbeda. Sebagai contoh : apabila bola berada di area pertahanan lawan maka memiliki tujuan untuk melakukan tendangan menembak (*shooting*) ke gawang lawan agar memperoleh nilai (gol). Sedangkan ketika bola di area pertahanan sendiri maka akan dilakukan tendangan membersihkan (*clearing*) atau mengoper (*passing*) untuk menyelamatkan daerah pertahanan sendiri.

Permainan sepakbola ini harus dimainkan oleh dua tim yang berada di atas tanah lapang yang luas. Dalam setiap tim ada sebelas pemain dimana satu diantaranya sebagai penjaga gawang. Secara umum hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dengan tangan, dan sepuluh pemain lainnya hanya diperbolehkan menendang bola dengan kaki, mengontrol bola dengan dada, dan kepala untuk menyundul bola.

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Menurut Ina Hasanah (2019:52) menyatakan, “*Shooting* sangat diperlukan dan berpengaruh terhadap laju arah bola. Teknik *shooting* ini harus sering dilatih karena dapat menentukan arah tendangan yang kita inginkan pada saat menendang”. Untuk mengembangkan keterampilan ketepatan *shooting* dapat dilakukan dengan baik dan benar melalui latihan tembakan-tembakan yang nyata. Yang kemudian akan mempengaruhi kemampuan dari pemain tersebut. Upaya dalam meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola ialah dengan latihan menggunakan bola diam dan bola bergerak yang kemudian bola tersebut ditendang ke dalam gawang.

Latihan dengan *shooting* bola ke dalam gawang menggunakan cara bola diam yaitu bola diletakkan di depan gawang yang kira-kira jaraknya kurang lebih 10-15 meter dari bibir gawang. Sedangkan latihan *shooting* dengan menggunakan bola bergerak yaitu diawali dengan bola digiring (*dribbling*) lalu sebelum memasuki daerah gawang bola harus ditembak ke arah gawang. Tendangan *shooting* ini dapat dilakukan dari arah mana saja, dari kanan, dari kiri maupun dari tengah. Namun tendangan *shooting* tersebut belum diketahui dari arah mana *shooting* yang paling memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *shooting*.

Pengertian mengenai latihan disampaikan oleh Afriwandi (2009:3) dalam Wahyu fajar Ihtiarini (2017:117) yang menyatakan, “Latihan adalah serangkaian aktivitas fisik yang terstruktur dan berirama dengan intensitas tertentu dalam jangka tertentu untuk meningkatkan kebugaran jasmani”. Latihan *shooting* dengan bola diam dan bola bergerak ke dalam gawang dari berbagai arah juga memiliki kelemahan dan kelebihan tersendiri. Oleh karena itu untuk mengetahui pengaruh tendangan *shooting* ke dalam gawang dengan menggunakan latihan bola diam dan bola bergerak perlu untuk dikaji dan diteliti guna menemukan kelebihan dari perbedaan kedua latihan tersebut secara praktik maupun secara teoritis.

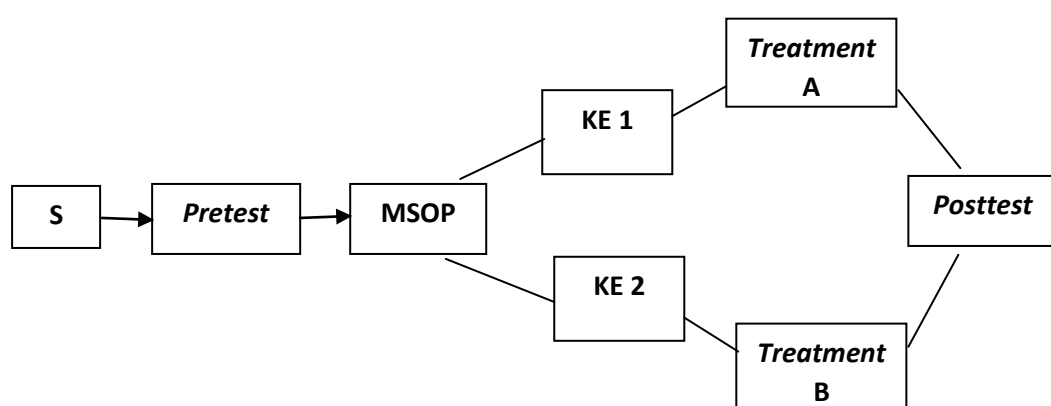
Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Disebuah salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) Bina Pratama Sragen terdapat pembinaan olahraga putra anak usia dini hingga remaja dalam bidang sepakbola. Pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen dalam latihan maupun dalam kejuaraan masih seringkali melakukan kesalahan dalam tendangan *shooting* bola ke area gawang lawan, yang ini dapat menyebabkan kerugian bagi tim Bina Pratama Sragen tersebut. Dengan memberikan latihan tendangan *shooting* ke arah gawang secara berulang-ulang dapat membuat pemain memiliki peningkatan ketepatan dalam menembak bola menjadi lebih baik. Menembak bola ke arah gawang dengan bola dalam keadaan diam dan bergerak dapat dijadikan acuan untuk mengetahui perbedaan dari pengaruh latihan tendangan *shooting* ke dalam gawang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Menurut Ali Maksum (2000:65) berpendapat bahwa, “Metode eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab dan akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian”.



Gambar . 8. Rancangan Penelitian
(Sugiyono, 2007:32)

Keterangan:

S = Subjek

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Pretest = Tes awal kemampuan *shooting* sepakbola

MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE 1 = Kelompok 1

KE 2 = Kelompok 2

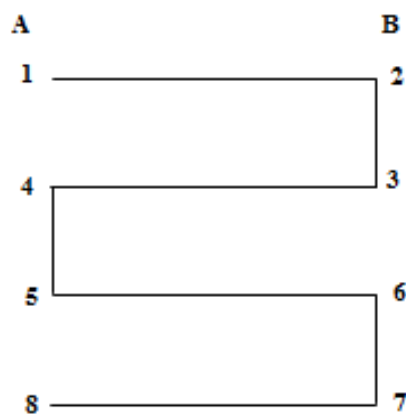
Treatment A = Latihan *shooting* dengan bola diam

Treatment B = Latihan *shooting* dengan bola bergerak

Posttest = Tes akhir kemampuan *shooting* sepak bola

Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *Ordinal Pairing*.

Adapun teknik pembagian kelompok secara *Ordinal Pairing* yaitu:



Gambar. 9. *Ordinal Pairing*
(Sutrisno Hadi, 1995:485)

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Deskriptif Data Penelitian

Hasil penelitian “Perbedaan Pengaruh Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020” dideskripsikan sebagai berikut :

a. *Pretest* dan *Posttest Shooting* dengan Metode Bola Diam

Hasil *pretets* dan *posttest shooting* di SSB Bina Pratama Sragen setelah diberikan treatment latihan bola diam sebagai berikut :

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Tabel 2. *Pretest* dan *posttets shooting* dengan metode bola diam

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Okta Rio F	26	27	1
2	Dava Revani	24	26	2
3	Zidan Adi T	24	27	3
4	Kevin Budi S	24	27	3
5	Aldo Saputra	24	25	1
6	Rizki Hidayat	23	25	2
7	S. Galih S	23	27	4
8	Yusuf Ali B	22	23	1
9	M kholiq	22	24	2
10	Akmaliansyah	21	24	3
11	Irul Baskoro	21	22	1
12	Zainal Abidin	20	23	3
13	Faiz Munabi	20	21	1
14	Iqbal Yulianto	20	23	3
15	Dava Setiawan	19	21	2

Berdasarkan tabel 2 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* bola ke gawang pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen setelah diberikan latihan bola diam disajikan pada tabel 3 sebagai berikut :

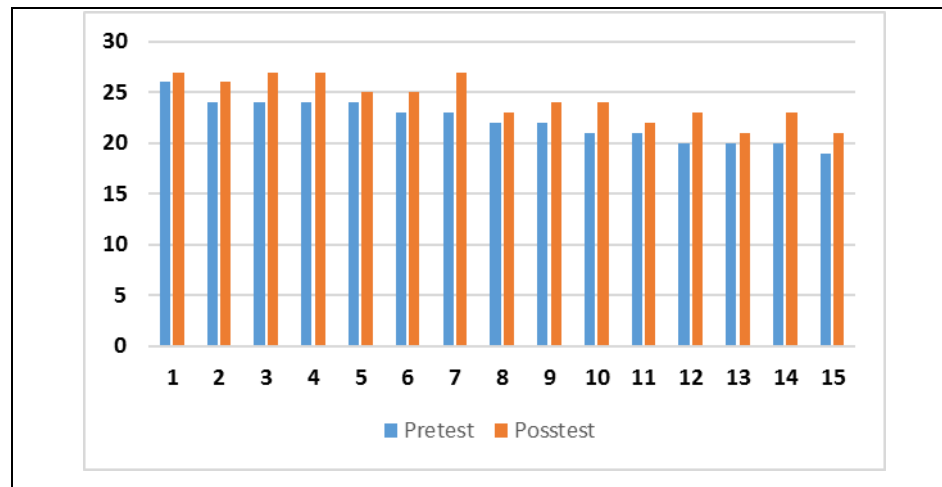
Tabel 3. Deskripsi Statistik Metode Latihan Bola Diam

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	15	15
<i>Minimum</i>	19	21
<i>Maximum</i>	26	27
<i>Sum</i>	333	365
<i>Mean</i>	22,20	24,33
<i>Std. Deviation</i>	2,007	2,160

Berdasarkan tabel 3 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen setelah diberikan latihan bola diam dapat disajikan pada gambar sebagai berikut :

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)



Gambar 10. Grafik *pretest-posttest* ketepatan *shooting* bola diam

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan rata-rata ketepatan *shooting* sepakbola pada kelompok latihan bola diam yaitu 22,20, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata 24,33.

b. *Pretest* dan *Posttest Shooting* dengan Metode Bola Gerak

Hasil *pretets* dan *posttest shooting* di SSB Bina Pratama Sragen setelah diberikan treatment latihan bola gerak sebagai berikut :

Tabel 4. *Pretest* dan *posttets shooting* dengan metode bola gerak

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Ivan Ibrahim	25	27	2
2	Dimas Wahyu	25	26	1
3	Febri Setyo L	24	26	2
4	Al Fatih	23	24	1
5	Dimas Prakoso	23	26	3
6	Maikal Yusuf A	23	25	2
7	Rafli Arjuna	23	23	0
8	Faiz Syahputra	22	24	2
9	Davitra G B	21	21	0
10	Latif P S	21	23	2
11	Angger I L	21	22	1
12	Fakih Ramadan	20	21	1
13	Fahri Dian	20	22	2
14	Rafika R	20	21	1
15	Aji Eko P	19	20	1

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

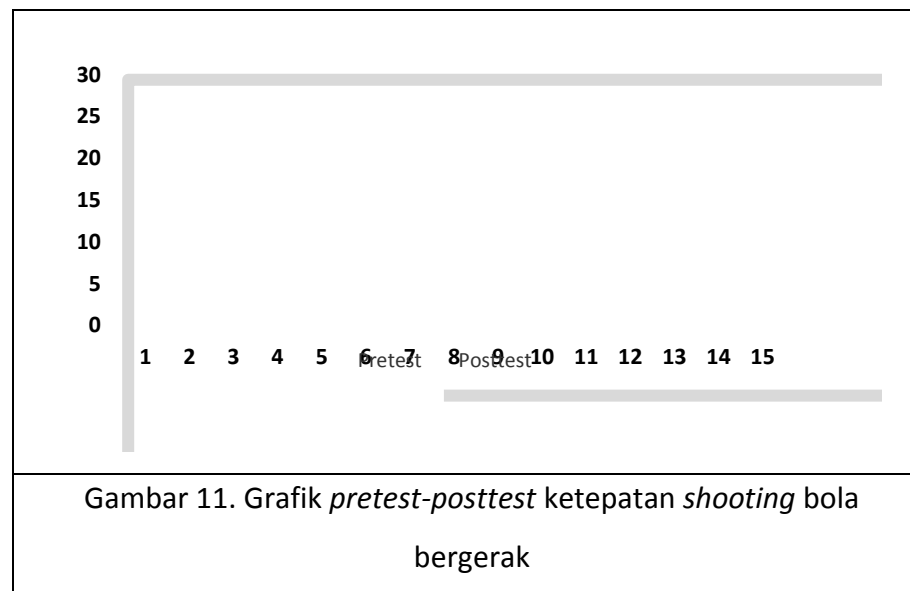
(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Berdasarkan tabel 4 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* bola ke gawang pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen setelah diberikan latihan bola gerak disajikan pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Deskripsi Statistik Metode Latihan Bola Gerak

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	15	15
<i>Minimum</i>	19	20
<i>Maximum</i>	25	27
<i>Sum</i>	330	351
<i>Mean</i>	22,00	23,40
<i>Std. Deviation</i>	1,890	2,230

Berdasarkan tabel 5 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen setelah diberikan latihan bola gerak dapat disajikan pada gambar sebagai berikut :



Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan rata-rata ketepatan *shooting* sepakbola pada kelompok latihan bola gerak yaitu 22,00, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata 23,40.

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas tes dan *re-test* ketepatan shooting sepakbola dapat dikategorikan dengan menggunakan pedoman dari Book Walter Mulyono Biyakto Atmojo (2008:22), yaitu :

Tabel 6. *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,59
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Hasil uji reliabilitas data ketepatan *shooting* sepakbola pada penelitian ini adalah :

Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Variabel	Reliabilitas	Kategori
Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	0,755	Cukup

3. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 26. Hasilnya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut :

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest shooting</i> bola diam	0,455	0,05	Normal
<i>Posttest shooting</i> bola diam	0,122	0,05	Normal
<i>Pretest shooting</i> bola gerak	0,326	0,05	Normal
<i>Posttest shooting</i> bola gerak	0,331	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0,05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Dari hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. hasil Uji Homogenitas

Tes	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Pretest-Posttest Shooting</i> Sepakbola	1	58	0,382	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi (Sig) adalah 0,382 $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variant data *posttest* latihan bola diam dan *posttest* latihan bola gerak adalah homogen. Oleh karenasemua data bersifat homogen maka analisis data ini dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *independent t-test* dengan menggunakan bantuan SPSS 26, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

Tabel 10. Hasil *Uji Independent t-test* Bola Diam dan Bola Gerak

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil <i>shooting</i> sepak bola	Equal variances assumed	,779	,381	-3,308	58	,002	-1,767	,534	-2,836	-,698
	Equal variances not assumed			-3,308	56,884	,002	-1,767	,534	-2,836	-,697

Berdasarkan tabel di atas diketahui $t_{hitung} -3,308$ sedangkan pada *Sig. Levene's Test for Equality of Variances* adalah sebesar $0,381 > 0,05$ maka dapat diartikan bahwa variant data bola diam dan bola gerak bersifat sama. Pada bagian "*Equal variances Assumed*" diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,002 < 0,05$, maka dinyatakan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara *pretest* dan *posttest* bola diam dan bola bergerak.

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki presentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui dari tabel di bawah ini :

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i> bola diam	22,20	8,342	2,160	0,000	2,13	9,6%

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

<i>Posstest</i> bola diam	24,33					
<i>Pretest</i> bola gerak	22,00					
<i>Posttest</i> bola gerak	23,40	6,548	2,160	0,000	1,40	6,3%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa metode latihan bola diam memiliki nilai peningkatan 9,6%. Sedangkan metode latihan dengan bola bergerak memiliki peningkatan sebesar 6,3%.

5. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan bola diam dan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen”. Dari uji *independent t-test* menggunakan bantuan SPSS 26 mendapatkan *t* hitung -3,308 dan *t* tabel 2,000, Karena nilai dari *t* hitung negatif, maka $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* metode latihan bola diam dan bola bergerak. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan bola diam dan latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen” dinyatakan diterima.

Metode latihan bola diam memiliki presentase peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola sebesar 9,6%, Sedangkan metode latihan bola bergerak memiliki presentase peningkatan 6,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan bola diam memiliki presentase yang lebih besar dari pada metode latihan bola bergerak. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi, “Metode latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik daripada bola bergerak terhadap

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dengan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020

(Adika Sukmawati ; Agus Supriyoko ; Fatkhul Imron)

ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen” dinyatakan diterima.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan bola diam dan latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen tahun 2020. ($t_{hitung} -3,308 < t_{tabel} 2,000$ maka H_a diterima).
2. Metode latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik daripada latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain putra usia 10-12 tahun SSB Bina Pratama Sragen tahun 2020. (Metode latihan dengan bola diam mengalami peningkatan sebesar 9,6%, sedangkan bola bergerak hanya mengalami peningkatan sebesar 6,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Ina Hasanah. 2019. *Sepak Bola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Khafadi & Sutrisno. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta Pusat: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta,cv.
- Sutrisno Hadi. 1995. *Statistik II*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Wahyu Fajar Ihtiarini. 2017. Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7(3) : 116.