

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLE SHOOT* DAN *THROUGH PASS SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA  
(Study Eksperimen pada SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun 2022)**

**Teguh Andibowo<sup>1</sup>, Muchhamad Sholeh<sup>2</sup>, Erik Teguh Prakoso<sup>3</sup>, Firman Adityatama<sup>4</sup>,  
Kodrad Budiyo<sup>5</sup>**

[Teguhandibowo99@gmail.com](mailto:Teguhandibowo99@gmail.com)

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribble Shoot* dan *Through Pass Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan *Shooting* antara latihan *Shooting* dengan *Dribble Shoot* dan *Through Pass Shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam sepakbola pada Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimoyang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kemampuan *Shooting* dengan metode latihan *Shooting* dengan *Dribble Shoot* dan *Through Pass Shoot* sebagai variabel bebas kemampuan *Shooting* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Menggunakan tes keterampilan hasil menendang bola dari plooyer, (1970 : 152-157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *Shooting* dengan *Dribble Shoot* dan *Through Pass Shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimotahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 6,3494$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Dribble Shoot* lebih baik pengaruhnya dari pada *Through Pass Shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo tahun 2022. Berdasarkan persentase kemampuan *Shooting* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Dribble Shooting*) adalah 10,341% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Through Pass Shoot*) adalah 9,852%.

Kata Kunci: *Dribble Shoot*, *Through Pass Shoot*, Kemampuan *Shooting*, Sepakbola

**PENDAHULUAN**

Semua golongan masyarakat dari strata yang paling tinggi menuju kestrata paling rendah semua orang suka dengan sepakbola, tanpa terkecuali dengan kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga gawang. Begitu banyaknya aspek manfaat yang ada dalam sepakbola baik faktor financial atau faktor yang lain. Permainan sepakbola sendiri mempunyai tujuan untuk masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Beltasar

Tarigan (2001: 1) bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”.

Permainan ini dimainkan oleh 11 pemain yang saling berhadapan dalam satu lapangan sepakbola. (Sucipto, dkk. 2000: 7). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan sepakbola adalah untuk mencetak angka atau gol. Menurut Abdul Rohim (2008:1) dalam bukunya bermain sepakbola. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Menurut Feri Kurniawan (2012:76) “sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang”. Menurut Teguh Sutanto (2016:172) “Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan”. Menurut Sucipto dkk. (2000:7) Tujuan dari permainan sepak bola adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.”

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto (2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih.

Menurut Kemendiknas (2010: 107) bahwa, “Penguasaan dan kemampuan teknik permainan sepakbola merupakan bagian yang harus diutamakan dalam rencana pelatihan pemain sepakbola”. Yang dimaksud dengan teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola, *dribble* bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), dan menembak bola (*shooting*). Beberapa teknik yang memegang peranan penting dan hampir menjadi penentu kemenangan dalam permainan sepakbola adalah *Shooting*. Tujuan dari *shooting* adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin untuk merubah keadaan yang sering disebut dengan skor. Dengan

demikian bagian tubuh yang berperan untuk melakukan *shooting* adalah kaki. Kekuatan tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan *shooting* bola ke gawang.

Dengan latihan *skill* dan kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain, akan memiliki tendangan yang keras dengan akurasi tendangan yang bisa mendekati maksimal. Semakin banyak skor yang diperoleh maka akan semakin besar pula peluang kemenangan yang akan diperoleh suatu tim. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyerangan. Teknik yang buruk dalam melakukan *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. Di level dunia pun banyak pemain melakukan *shooting* yang terlalu tinggi, melebar, atau bahkan ragu-ragu dalam melakukannya. Dengan demikian, kegagalan melakukan *shooting* juga berarti kegagalan mencetak angka atau gol.

Keterampilan menendang bola dapat dilakukan oleh setiap pemain, biasanya dalam suatu tim sepakbola. Menembak bola dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain penyerang tetapi pada kenyataannya sekarang keterampilan menendang bola dapat dilakukan oleh setiap pemain dalam suatu tim, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dihasilkan melalui tembakan yang dibuat suatu tim.

Peneliti melihat beberapa aspek yang harus dioptimalkan untuk mencapai hasil yang dituju yaitu pendekatan sistem latihan *Dribble Shoot* dan Latihan *Through Pass Shoot* terhadap hasil keterampilan menendang bola. Penerapan pendekatan didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan pemain juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menerapkan pendekatan ini. Pendekatan system latihan *Dribble Shoot* dan Latihan *Through Pass Shoot* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil keterampilan menendang bola. Kedua pendekatan tersebut masing-masing memiliki ciri dan penekanan yang berbeda, sehingga belum diketahui tingkat efektifitasnya terhadap peningkatan keterampilan menendang bola. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen.

#### 1. Metode Latihan *Dribble Shoot*.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Beltasar Tarigan (2001: 58) menyatakan, "Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan (*shooting*). Oleh karena itu, keterampilan menembak (*shooting*) dalam permainan sepakbola sangat penting".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, terjadinya gol ke gawang lawan 80% dihasilkan dari *shooting*. Hal ini artinya, *shooting* memiliki kontribusi yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Untuk menjadi pemain yang terampil dalam

melakukan *shooting*, maka harus latihan secara teratur dan berulang-ulang. Danny Mielke (2005: 67) menyatakan, “Jika seorang pemain sepakbola ingin jadi seorang penembak (*shooting*) yang jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang” Danny Mielke (2007:70) “Ketrampilan *dribble* bola yang baik dan kemampuan untuk menggunakan beberapa gerakan mengecoh serta membalik sangat penting untuk menciptakan *shooting* dari suatu giringan”. Memberikan latihan *shooting* sangat penting agar seorang pemain sepakbola memiliki keterampilan *shooting* yang baik. Untuk melatih kemampuan *shooting* dalam sepakbola dapat dilakukan dengan operan. Marta Dinata (2004: 39) memberikan *tips* latihan *shooting* ke gawang sebagai berikut, “Siapkan sebuah gawang dan tunjukkan salah seorang siswa untuk menjadi penjaga gawang dan siswa lain sebagai penembak, siswa melakukan *shooting* diluar daerah gawang”.

Berdasarkan pendapat tersebut maka latihan *shooting* dengan *dribble* yaitu, siswa melakukan *shooting* di luar daerah gawang dengan cara bola di giring dan melakukan gerakan *shooting*. *Shooting* dilakukan dari tengah, dari samping kiri dan samping kanan gawang. Dari posisi *shooting* tersebut dilakukan secara bergantian.

a. Manfaat *Dribble Shoot*

1. Mencetak gol

Manfaat utama dari Teknik *dribble shoot* dalam sepak bola adalah mencetak gol. Teknik *dribble shoot* yang dilakukan dengan gerakan berlari membawa bola lalu menendang bola ke arah gawang lawan tentu di tunjukkan untuk menciptakan angka.

2. Mengecoh Lawan

Manfaat dari Teknik *dribble shoot* dalam sepak bola adalah untuk mengecoh lawan, Sebagaimana kita ketahui, Ketika kita memiliki bola tentu lawan akan selalu ikut menggiring kita, Agar lawan tidak mengetahui ke arah mana bola sebenarnya akan di bawa, maka kita dapat melakukan Teknik *dribble shoot*.

b. Kelebihan Latihan *Shooting* dengan *Dribble Shoot*

Latihan *shooting* dengan *dribble* merupakan cara untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Berdasarkan pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang dalam sepakbola dengan *dribble* dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *shooting* ke gawang dengan *dribble* antara lain:

1. Siswa dapat mengkombinasikan teknik *dribble* bola dan *shooting* dengan baik.

2. Siswa dapat mengamati sasaran gawang lebih cermat dan mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan karena bola sudah dikuasai.
3. Siswa mampu melakukan *shooting* dari berbagai arah, baik dari tengah, samping kiri dan samping kanan gawang dengan cara penguasaan bola dan di *shooting*.

c. Kelemahan Latihan *Shooting* dengan *Dribble Shoot*

Selain kelebihan tersebut, latihan *shooting* ke gawang dengan *dribble* memiliki beberapa kelemahan.

1. Teknik *shooting* dapat terabaikan, karena latihan ini mengkombinasikan dua teknik dasar yaitu *dribble* bola dan *shooting* (menendang bola).
2. Akan sering terjadi kesalahan teknik, sehingga bola akan melenceng dari gawang.
3. Konsentrasi siswa dominan pada gerakan *dribbling* dan *shooting*, sehingga kurang memperhatikan sasaran (gawang).

2. Menggunakan Latihan *Through Pass Shoot*.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Beltasar Tarigan (2001: 58) menyatakan, "Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan (*shooting*). Oleh karena itu, keterampilan menembak (*shooting*) dalam permainan sepakbola sangat penting".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, terjadinya gol ke gawang lawan 80% dihasilkan dari *shooting*. Hal ini artinya, *shooting* memiliki kontribusi yang besar untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Untuk menjadi pemain yang terampil dalam melakukan *shooting*, maka harus latihan secara teratur dan berulang-ulang. Danny Mielke (2005: 67) menyatakan, "Jika seorang pemain sepakbola ingin jadi seorang penembak (*shooting*) yang jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang". Memberikan latihan *shooting* sangat penting agar seorang pemain sepakbola memiliki keterampilan *shooting* yang baik. Untuk melatih kemampuan *shooting* dalam sepakbola dapat dilakukan dengan operan. Marta Dinata (2004: 39) memberikan *tips* latihan *shooting* ke gawang sebagai berikut, "Siapkan sebuah gawang dan tunjuklah salah seorang siswa untuk menjadi penjaga gawang dan siswa lain sebagai penembak, siswa melakukan *shooting* diluar daerah gawang".

*Through Pass* atau umpan terobosan ini seringkali dipakai untuk menerobos langsung ke pertahanan lawan dan seringkali umpan ini menusuk pertahanan langsung ke depan gawang atau menempatkan bola kedepan daerah pertahanan lawan yang kosong.

Didalam umpan terobosan harus dilakukan dengan:

- Mampu secara cermat melihat ruang kosong di pertahanan lawan.
- Mampu mengukur tempat agar tidak terjadi offside.
- Jika ingin melakukan umpan terobosan ini diusahakan pemain yang diberikan umpan ini memiliki kecepatan yang baik.

Pemain belakang yang memiliki kemampuan baik akan dengan mudah untuk menangkal dan juga memotong umpan seperti ini namun jika umpan ini berhasil di berikan maka tak jarang gol yang akan tercipta. Umpan terobosan juga bisa dilakukan dengan cara umpan terobosan lambung yaitu dengan melambungkan bola, umpan terobosan datar dengan cara menendang bola datar.

a. Manfaat *Trough Pass Shoot*

1. Menembus Pertahanan Lawan

Manfaat *Trough Pass Shoot* dalam sepak bola adalah mengumpan bola ke rekan tim yang berada di posisi sela-sela pertahanan lawan yang kosong dan melakukan *Trough Pass* kearah rekan tim yang berada di posisi sela-sela pertahanan lawan yang kosong lalu di lanjutkan rekan tim menembak bola kearah gawang lawan.

2. Mengecoh Pertahanan Lawan

Manfaat dari Teknik *Trough Pass Shoot* dalam sepak bola adalah melihat titik lemah pertahanan lawan, di saat lawan lengah bola di umpan *Trough Pass* di posisi rekan tim yang kosong tanpa penjagaan yang ketat dari pemain belakang lawan di lanjutkan rekan tim yang menerima umpan *Trough Pass* menendang bola ke arah gawang lawan.

b. Kelebihan Latihan *Shooting* dengan *Through Pass Shoot*

Latihan *shooting* dengan *Through Pass Shoot* merupakan cara untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Berdasarkan pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang dalam sepakbola dengan *Through Pass Shoot* dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *shooting* ke gawang dengan *Through Pass Shoot* antara lain:

1. Siswa dapat mengkombinasikan teknik berlari dan *shooting* dengan baik.
2. Siswa dapat mengamati sasaran gawang lebih cermat dan mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan karena bola sudah dikuasai.
3. Siswa mampu melakukan *shooting* dari berbagai arah, baik dari tengah, samping kiri dan samping kanan gawang dengan cara menerima umpan terobosan dan di *shooting*.

c. Kelemahan Latihan *Shooting* dengan *Through Pass Shoot*

Selain kelebihan tersebut, latihan *shooting* ke gawang dengan *Through Pass Shoot* memiliki beberapa kelemahan.

1. Pemain belakang yang memiliki kemampuan baik akan dengan mudah untuk menangkal dan juga memotong umpan seperti ini akan sering terjadi kesalahan teknik, sehingga bola akan melenceng dari gawang.
2. Konsentrasi siswa dominan pada gerakan kedatangan bola dan *shooting*, sehingga kurang memperhatikan sasaran (gawang).

**METODE**

Tempat pengambilan data dan pelaksanaan perlakuan penelitian di SSB Safo Jomblo Slogohimo sekaligus sebagai tempat latihan. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dua minggu dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun yang berjumlah 42 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Menurut Deni dermawan (2013: 152) teknik purposive sampling yaitu responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri. Untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes keterampilan hasil menendang bola dari Sukatamsi (1984 : 277-278).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dalam Sugiyono (2015: 107) menjelaskan “penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Sedangkan Lutan dkk (2014: 146) menjelaskan“ penelitian eksperimen hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable utama dan jenis penelitiannya yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat”. Rancangan dalam penelitian “Pretest-Posttest Design”. Pengolahan data menggunakan uji statistik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *shooting* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	25	70	46,33	13,02
	Akhir	15	30	70	51,00	12,42
Kelompok 2	Awal	15	10	70	47,00	16,01
	Akhir	15	15	70	51,67	15,55

Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal hasil kemampuan <i>shooting</i>	0,924	Tinggi Sekali
Data tes akhir hasil kemampuan <i>shooting</i>	0,944	Tinggi Sekali

Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	4,667	1,291	0,2045	0,220
K <sub>2</sub>	15	4,667	1,291	0,1757	0,220

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	1,6667	1,00	2,48
K <sub>2</sub>	15	1,6667		

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	46,333	47,7681	2,145
Tes Akhir	15	51,000		

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	47,000	53,4792	2,145
Tes Akhir	15	51,667		

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	46,333	6,3494	2,145
K <sub>2</sub>	15	47,000		



Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	46,333	47,000	46,333	10,341%
Kelompok 2	15	51,000	51,667	47,000	9,852%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 47,7681, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan *Dribble shoot*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 53,4792, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan *Through Pass Shoot*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 6,3494, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh  $t < t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan hasil pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *Dribble shoot* dan latihan *Through Pass Shoot* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan hasil kemampuan *shooting* dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase hasil kemampuan shooting sebesar 10,341%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan hasil kemampuan *shooting* sebesar 9,852%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang lebih baik dari pada kelompok 2, karena latihan *Dribble shoot* sangat efektif untuk peningkatan hasil kemampuan *shooting*. Dalam metode ini pemain

mempelajari latihan *Dribble shoot* sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan gerakan yang lain yaitu *shooting*, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil kemampuan *shooting* menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan hasil kemampuan *shooting*. Dengan peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang baik, maka akan mendukung peningkatan hasil kemampuan *shooting* yang lebih optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Metode latihan *shooting* dengan *Dribble shoot* dan *Through Pass Shoot* berpengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*.

Metode latihan *shooting* dengan *Dribble shoot* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *shooting* dengan *Through Pass Shoot* terhadap hasil kemampuan *shooting*.

## KESIMPULAN

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

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan *Dribble shoot* dan *Through Pass Shoot* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak pada atlet putra umur 14-16 tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 6,3494$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *shooting* dengan *Dribble shoot* lebih baik pengaruhnya dari pada *Through Pass Shoot* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak pada atlet putra umur 14-16 tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri tahun 2022. Berdasarkan persentase kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Dribble shoot*) adalah 10,341% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Through Pass Shoot*) adalah 9,852%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Demak : Aneka Ilmu.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Feri kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY

- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli dkk. (2014). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Marta Dinata. 2004. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics
- \_\_\_\_\_. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Teguh Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru