

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PRESSURE SHOOTING DRILLS* DAN *PASSING SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN

Rendra Agung Prabowo¹, Eriek Satya Haprabu², Kodrad Budiyo³, Arif Rohman Hakim⁴,
Muhammad Misbahuddin⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

rendraaldiona@gmail.com

Abstract

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of pressure shooting drills and passing shooting exercises on shooting abilities in soccer games for male athletes of SSB Ganesha Putra Grobogan in 2025, and if there were differences, then to find out which was better between Pressure Shooting Drills and Passing Shooting Exercises on Shooting Ability in Soccer Games for Male Athletes of SSB Ganesha Putra Grobogan in 2025. The research sample was the male players of the SSB Ganesha Putra Grobogan Club with a total of 30 students. Sampling used the Purposive Sampling technique. The research variables were the results of the ball shooting ability with Pressure Shooting Drills and Passing Shooting exercises as independent variables and the results of the ball shooting ability as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ball shooting ability in the game of soccer used a shooting ability test using test implementation instructions and measurement of the ball shooting ability. The research data analysis method uses a test formula which is calculated using a short formula. The results of the data analysis then the conclusions obtained are: (1) There is a Difference in the Effect of Pressure Shooting Drills and Passing Shooting Training on Shooting Ability in Football Games in Male Athletes of SSB Ganesha Putra Grobogan in 2025. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 0.6653$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Pressure shooting drills training has a better effect than the passing shooting method on shooting ability on goal in soccer games for male athletes at SSB Ganesha Putra Grobogan in 2020. Based on the percentage increase in shooting ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with Pressure Shooting Drills Training) was 31.25% > group 2 (the group that received Passing Shooting) was 30.00%.

Keywords: Football shooting, pressure shooting drills, passing shooting.

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *pressure shooting drills* dan *passing shooting* terhadap kemampuan shooting terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada atlet putra ssb ganesha putra grobogantahun 2025, dan jika anda perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra GroboganTahun 2025. Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club SSB Ganesha Putra Grobogan dengan jumlah 30siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Shooting*Bola dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan *Shooting* Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*.Tes untuk mengetahui Kemampuan *Shooting* Bola Dalam Permainan Sepakbola menggunakan tes Kemampuan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan Kemampuan *Shooting* bola. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulandiperoleh: (1)Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.6653$ lebih kecil daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan *shooting pressure shooting drills* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *passing shooting* terhadap kemampuan *shooting* kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra GroboganTahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Pressure Shooting Drills*) adalah 31.25% >kelompok2 (kelompok yang mendapat *Passing Shooting*) adalah 30.00%.

Kata Kunci: Shoting sepakbola, Latihan preasure shoting drills, passing shoting.

Submitted: 2025-11-10	Revised: 2025-11-19	Accepted: 2025-11-26
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada. Khususnya untuk penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengannya di daerah kotak enam belas meter/area 2 penalty. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka dan lapangan tertutup yang dimainkan oleh semua kalangan usia. Untuk memperoleh teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, sebaiknya para pemain berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan. Pembinaan pemain sepakbola memang perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang lebih serius untuk pencapaian prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola, baik dari segi teknik, fisik, taktik, dan mental.

Dalam persepakbolan nasional khususnya Wilayah Grobogan, banyak anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang lebih optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya untuk para pemula yang masih belum memiliki dasar sepakbola yang baik dengan adanya (SSB) dapat di latih menjadi pemain sepakbola yang handal.

Dari sekian banyak sekolah sepak bola yang berdiri di Grobogan salah satunya adalah sekolah sepakbola SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN yang ini telah memiliki prestasi yang telah dicapai cukup bagus. Dalam perkembangannya SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN cukup baik, hal ini dapat kita lihat dari beberapa kompetisi yang telah di juarai. Tetapi dalam bermain, ada suatu 3 kelemahan yang peneliti jumpai yaitu dalam hal sedikitnya jumlah gol yang diperoleh saat bertanding. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN peneliti mengetahui bahwa kemampuan *shooting* dari atlet SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN masih perlu ditingkatkan lagi. Dari pernyataan pelatih diatas peneliti mencoba mencari tahu apa penyebabnya, sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Dari program latihan tersebut terlihat bahwa pelatih lebih menekankan pada tingkat kebugaran fisik. Dari fakta diatas ternyata apa yang di duga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya bagaimana teknik melakukan *shooting* yang baik dan benar. Kemudian untuk lebih mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan sebanyak 3 kali berupa tes kemampuan *shooting* terhadap atlet Putra SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN. Sehingga dengan hasil tes kemampuan *shooting* tersebut dapat di simpulkan bahwa kemampuan teknik *shooting* atlet SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *shooting* menjadi atlet SSB GANESHA PUTRA GROBOGAN dapat lebih baik sehingga peluang yang didapat bisa dimaksimalkan menjadi gol. Dari sini kita lihat betapa pentingnya teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa yang menjadi pokok permasalahan adalah kemampuan teknik *shooting*. Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan teknik *shooting*, diantaranya adalah Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting*.

Latihan *pressure shooting drills* dan *passing shooting*. Latihan *shooting* metode sirkuit adalah melatih otot hamstring (brian j sharkey, 2003:218). Dalam latihan ini memperkuat otot tungkai bagian bawah. *Leg extention* merupakan latihan otot bagian paha. *Leg extention* ini melatih otot quadrisep (Brian J Sharkey, 2003:219). Latihan *leg extention* dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian belakang. Dalam melatih peningkatan hasil *shooting*, peneliti melakukan pertimbangan – pertimbangan bahwa *shooting* merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Maka penggunaan metode yang dipakai untuk penyajian latihan tersebut merupakan unsur yang penting.

Maka untuk meningkatkan efektivitas latihan menjadi masalah yang harus ditemukan lagi pemecahannya. Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan hasil *shooting* peneliti

mencoba melakukan penelitian tentang “perbedaan pengaruh latihan *pressure shooting drills* dan *passing shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada atlet putra ssb ganesha putra grobogan tahun 2020”.

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan fundamen agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Scheunemann Timo (2005: 33) menyatakan, “Layaknya membangun sebuah rumah, semua bagian teknik bermain sepakbola hendaknya diperhatikan dan diberikan porsi latihan yang banyak”. Sedangkan Rhama (2009) 12 Juni 2012 menyatakan, “Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepakbola merupakan pondasi yang harus dilatihkan kepada setiap pemain sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka akan memiliki keterampilan bermain sepakbola. Soekatamsi (2000: 15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola”. Menurut Rhama (2009) bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*trowin*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan Shooting adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Subagyo Irianto (2010:15) mengatakan, bahwa kemampuan teknik dasar *shooting* bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola dengan gerakan yang sama seperti menendang bola. Menurut Herwin (2004: 29-31), menyatakan yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Latihan *pressure shooting drill* adalah menembak dengan satu sentuhan setelah mengejar bola, seorang pemain melakukan passing dari jarak 27 meter ke arah gawang, penembak berdiri di jarak 22 meter lalu mengejar bola dan melakukan tembakan dengan satu sentuhan, kemudian langsung berlari kembali ke posisi awal dan berlari kembali mengejar operan bola kedua lalu melakukan tembakan dengan satu sentuhan. Penekanan latihan agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan shooting ke gawang.

Latihan Passing Shooting merupakan bentuk latihan *shooting* yang diawali dengan umpan bola lanjut dengan shooting. Timo Scheunemann (2005:61) memberikan contoh latihan *shooting* sebagai berikut, “Seorang pemain mengumpan bola kepada temannya, kemudian temannya tersebut mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan untuk langsung di-*shooting* ke arah gawang”.

Berkaitan dengan pendapat tersebut, latihan *shooting* ke gawang dengan Latihan Passing Shooting. Sebelum siswa mempraktikkan *shooting* dengan Latihan Passing Shooting, dijelaskan cara latihan *shooting* dengan Latihan Passing Shooting yaitu, diawali dengan Seorang pemain mengumpan bola kepada temannya, kemudian temannya tersebut mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan untuk langsung di-*shooting* ke arah gawang. Latihan *shooting* dengan Latihan Passing Shooting dilakukan dari tengah, samping kiri dan samping kanan gawang menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian perkenaannya pada kura-kura penuh.

Kemampuan adalah bisa atau sanggupnya seseorang untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2008:849). Kemampuan sering diartikan secara sederhana sebagai kecerdasan. Para peneliti mengasumsikan bahwa kecerdasan adalah kemampuan dalam belajar. Kemampuan umum didefinisikan sebagai prestasi komparatif individu dalam berbagai tugas (Sugihartono, 2007: 40).

Menurut Chaplin, ability (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan. Sedangkan menurut Robbins, kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan

hasil latihan atau praktek. Ada pula pendapat lain menurut Akhmat Sudrajat yang menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut.

Teori diatas dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan kemampuan shooting dari sisi kanan dan kiri pada penelitian ini adalah sejauh mana peserta bisa atau sanggup memahami dan melakukan shooting dari sisi kanan dan kiri.

Latihan dalam bahasa asing dapat di artikan dengan training atau exercise. Dalam kaitan olahraga itu sendiri latihan yaitu untuk menambah keterampilan atau kemampuan bagi olahragawan. Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto (2002: 6) mengatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir".

Latihan pada prinsipnya merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan latihan Andi Suhendro (2007: 3.6) menyatakan, "Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat". Menurut Bempa dalam Budiwanto S. (2004:12) bahwa, "Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas".

Menurut Sukadiyanto (2005:1) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu system aerobik, hormone maupun system otot. Menurut Nossek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang komplek dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Latihan menurut Bempa dalam Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Harsono (2004:101) menyebutkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan merupakan proses berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Melalui latihan sistematis dan kontinyu serta beban latihan ditingkatkan secara bertahap, maka keterampilan yang dipelajari akan dikuasai mejadi lebih baik dan akan mendukung mencapai prestasi yang tinggi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka unsur-unsur yang mendukung latihan harus dilatih dan ditingkatkan secara maksimal. Lankor (2007: 78) menjelaskan, "Unsur-unsur latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi penelitian ini Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2025 berjumlah 30 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Suharsimi Arikunto (2002: 120) menyatakan:Sampel random merupakan teknik pengambilan sampel dengan mencampur subjek-subjek di dalam populasi, sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap sampel sama, maka penelitian terlepas dari perasaan mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel. Setiap subjek yang terdaftar sebagai populasi diberi nomor urut mulai dari 1 sampai dengan banyaknya subjek. Di dalam pengambilan sampel biasanya peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik.

Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *shooting* dengan Latihan *Pressure Shooting Drills*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *shooting* dengan Latihan *Passing Shooting*. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan *shooting* Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* dan kelompok 2 dengan *Passing Shooting*, serta data tes akhir masing-masing kelompok.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	40	80	53.33	11.75
	Akhir	15	50	90	70.00	10.69
Kelompok 2	Awal	15	40	70	53.33	9.76
	Akhir	15	50	90	69.33	11.63

Dari tabel dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan sebesar 53.33, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola sebesar 70.00. Adapun rata-rata nilai *shooting* dalam dalam permainan sepak bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 53.33, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola sebesar 69.33. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat Latihan *Pressure Shooting Drills*) = 1746.3800, 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 kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Latihan *Pressure Shooting Drills*. Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Passing Shooting*) = 52.4318, 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 kemampuan *shooting* dalam dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu *Passing Shooting*. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar

0.6653, Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{\text{tabel}}$, 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 Passing Shooting 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 kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan *Pressure Shooting Drills* dan *Passing Shooting* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola sebesar 31.250%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam bola sepak bola sebesar 30.000%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih baik dari pada kelompok 2, karena Latihan *Pressure Shooting Drills* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Dengan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam Latihan *Pressure Shooting Drills* pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latihan dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *Latihan Pressure Shooting Drills* dalam upaya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola tidak meningkat secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{\text{hitung}} = 0.6653$ lebih kecil dari pada $t_{\text{tabel}} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. Latihan *Shooting Pressure Shooting Drills* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Passing Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Pressure Shooting Drills*) adalah 31.250% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Passing Shooting*) adalah 30.000%. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan Latihan *Pressure Shooting Drills* memiliki hasil yang lebih baik dari pada perlakuan dengan *Passing Shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap Latihan *Pressure Shooting Drills* memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan Kemampuan *Shooting* dalam Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet

Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2025. Oleh karena itu, dalam menerapkan Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan Kemampuan *Shooting* dalam Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Grobogan Tahun 2025, harus menggunakan Latihan *Pressure Shooting Drills* Dan *Passing Shooting* yang tepat dan sesuai dengan keadaan Atlet. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan Latihan *Pressure Shooting Drills* yang tepat, khususnya untuk peningkatan kemampuan *shooting* dalam sepak bola

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Budiwanto, S (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Clive Giffort. (2005). *Keterampilan Sepakbola*. Alih Bahasa. Andri Setyawan. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Herwin. (2004). "*Keterampilan Sepakbola Dasar*." Diklat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Indra Gunawan. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- John. D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Mulyono B. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Rusli Lutan. (2000). *Strategi Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Soekatamsi (2000). *Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Timo Scheunemann. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Alih Bahasa. Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang: DIOMA.
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang dan Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.