



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPE* DAN
DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN AKURASI
SHOOTING SEPAKBOLAPADA ATLET SSB
KFC SRAGEN USIA 12-14 TAHUN**

Hamzah Ikhsan Arianto¹, Slamet Sudarsono², Iwan Arya Kusuma³

¹²³**Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)**

Email : ¹hamzahikhsan3@gmail.com, ²slametdar83@gmail.com, ³papadapin@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hope* Dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Usia 12-14 Tahun, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *side hope* dan *depth jump* terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Usia 12-14 Tahun. Sampel penelitian adalah pada atlet SSB KFC Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola dengan latihan *side hope* dan *depth jump* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola menggunakan tes peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nurhasan et al. (2007:214). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *side hope* Dan *depth jump* Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Sepakbola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Usia 12-14 Tahun. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.193$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *Depth Jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Side Hope* Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Sepakbola pada Atlet SSB KFC Sragen Usia 12-14 Tahun. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Akurasi Shooting Sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *side hope*) adalah 14.347% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *depth jump*) adalah 15.909%.

Kata Kunci : *side hope*, *depth jump*, shooting sepakbola.

Abstract

The purpose of this study was to determine the Difference in the Effect of Side Hope and Depth Jump Training Methods on Increasing Football Shooting Accuracy in SSB KFC Sragen Athletes Aged 12-14 Years, and if there is a difference, then to find out which is better between the side hope and depth jump training methods on Increasing Football Shooting Accuracy in SSB KFC Sragen Athletes Aged 12-14 Years. The research sample was SSB KFC Sragen athletes with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of increasing Football Shooting Accuracy with side hope and depth jump training as independent variables and the results of increasing Football Shooting Accuracy as dependent variables. The research design used a pretest-posttest



design. The test to determine the increase in Football Shooting Accuracy used the Football Shooting Accuracy improvement test using the test implementation instructions from Nurhasan et al. (2007:214). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of the data analysis then the conclusion obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the Side Hope and Depth Jump methods on the ability to shoot accuracy in football for SSB KFC Sragen athletes aged 12-14 years. This is proven by the results of the final test calculation of each group, namely $t_{count} = 3.193$ is higher than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Depth Jump method training has a better effect than the Side Hope method on the ability to shoot accuracy in football for SSB KFC Sragen athletes aged 12-14 years. Based on the percentage increase in the ability of shooting accuracy in football, it shows that group 1 (the group that received treatment with the Side Hope method) was 14.347% < group 2 (the group that received depth jump) was 15.909%.

Keywords: side hope, depth jump, shooting accuracy, football

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang terbaik. Banyak terlihat, baik itu laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan olahraga untuk menjaga kesegaran jasmani mereka, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia.

Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepakbola. Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah Sragen misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak berstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Sragen. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul di liga Indonesia.

Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya masyarakat Sragen menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Salah satu syarat untuk dapat



bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik.

Untuk dapat menjadi seorang pemain yang handal, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan dasar sepakbola yang mumpuni. Terdapat beberapa macam teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain, seperti *Stoping* (menghentikan bola), *Shooting* (menendang bola ke arah gawang), *Passing* (mengoper), *Heading* (menyundul bola), dan *Dribbling* (menggiring bola). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, Dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepakbola kepada siswa. Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *Shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Akurasi *Shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *Shooting* kearah target secara tepat. Menurut Luxbacher (2011: 5), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air.

Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke *Olimpiade Melbourne* (www.wikipedia.com). Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemainpemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB).

SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola



merupakan 4 wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut.

Di samping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Latihan akurasi *Shooting* metode latihan *Side Hop* dan *Depth Jump* akan dieksperimentasikan pada atlet usia 12-14 Tahun SSB KFC (Karangmalang Football Club) Sragen. Hal tersebut dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian.

Dilihat dari pelaksanaan latihan *Shooting* ke gawang oleh atlet usia 12-14 Tahun SSB KFC (Karangmalang Football Club) Sragen berjalan dengan baik, tetapi tidak semua atlet usia 12-14 Tahun SSB KFC (Karangmalang Football Club) Sragen memiliki kemampuan akurasi *Shooting* ke gawang dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain sepakbola, seringkali siswa melakukan kesalahan saat melakukan *Shooting*, seperti teknik *Shooting* belum baik, *Shooting* yang kurang bertenaga, bola yang melenceng dari gawang dan lain sebagainya. Padahal kita ketahui bahwa salah satu teknik yang memegang peranan penting dan hampir menjadi penentu kemenangan dalam permainan sepakbola adalah kemampuan akurasi *Shooting*.

Tujuan dari *Shooting* adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin dan untuk merubah keadaan yang sering disebut dengan skor. Dengan demikian bagian tubuh yang berperan untuk melakukan *Shooting* adalah kaki. *Power* otot tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan *Shooting* bola ke gawang. Dengan skill dan kondisi fisik prima yang dimiliki setiap pemain, akan menghasilkan 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 salah satu 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



melakukan nya. Dengan demikian, kegagalan melakukan *Shooting* juga berarti kegagalan mencetak angka atau gol.

Akurasi *Shooting* bola merupakan salah teknik dasar dalam sepakbola namun cukup sulit dipelajari, lebih-lebih untuk pemain yang belum terampil dan belum terlatih gerak *Shooting* bola secara refleks. Tujuan dalam permainan sepakbola adalah untuk menciptakan proses tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat tim tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar *Shooting* dalam permainan sepakbola sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. Tingkat keberhasilan pemain memasukkan bola ke gawang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik *Shooting* yang baik, baik *Shooting* jarak pendek maupun *Shooting* jarak jauh.

Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penentu prestasi menurut Satriya, Dikdik Jafar Sidik, dan Iman Imanudin (2007:80) ada empat komponen kondisi fisik dasar yaitu : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Begitu juga dengan perkembangan kondisi pemain di SSB KFC (Karangmalang Football Club) Sragen usia 12-14 Tahun yang dapat dinilai kurang. Melihat dari beberapa kali pertandingan yang dilakukan SSB KFC (Karangmalang Football Club) Sragen yang selalu menelan hasil yang kurang memuaskan, salah satu faktornya dikarenakan kualitas akurasi *Shooting* pemain dalam pertandingan yang kurang maksimal.

Akurasi *Shooting* dalam sepakbola memiliki tingkat kerumitan dan kompleksitas yang berbeda-beda, baik dari keterampilan yang mudah sampai keterampilan yang semakin sulit, dan dari keterampilan yang sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks. Dipandang dari tingkat kesulitan dan kompleksitasnya, keterampilan menendang bola memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup unsur-unsur: koordinasi mata kaki, *timing*, tempo, kecepatan, keseimbangan dan akurasi. Kemampuan akurasi *Shooting* dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain penyerang, tetapi pada kenyataannya sekarang, akurasi *Shooting* 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 akurasi *Shooting* sepakbola yang maksimal. Untuk menghasilkan tendangan yang keras dan terarah, seorang pemain sepakbola harus memiliki *Power* otot tungkai yang baik. Salah satu Latihan yang dapat meningkatkan *Power* otot tungkai adalah latihan *Side Hop* dan *Depth Jump*. Dengan memiliki *Power* yang tinggi, seorang pemain sepakbola akan dapat dengan mudah mengarahkan tembakan ke arah gawang dengan mudah dan berakurasi tinggi, sehingga meskipun tendangan ke arah gawang dilakukan dari jauh, tetap akan menghasilkan sebuah tendangan yang keras dan akan mudah mengarahkan bola ke arah tiang jauh penjaga gawang. Kedua latihan *Power* tersebut diatas tersebut masing-masing memiliki ciri dan perlakuan yang berbeda, sehingga belum diketahui tingkat efektifitasnya terhadap akurasi *Shooting*. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen.

Bertitik tolak dari uraian tersebut di atas perlu dilakukan penelitian eksperimen guna meningkatkan keterampilan akurasi menendang bolapada atlet usia 12-14 Tahun SSB KFC Sragen. Maka daripada itu, peneliti mengambil judul yaitu tentang “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hop* Dan *Depth Jump* Terhadap peningkatan Akurasi *Shooting* Sepakbola Pada Atlet SSB KFC (Karangmalang Football Club) Sragen Usia 12-14 ”.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat pengambilan data dan pelaksanaan perlakuan penelitian di lapangan sepakbola SSB KFC Sragensekaligus sebagai tempat latihan. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan dari 24 maret sampai dengan 12 Mei 2025, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dengan hari Selasa, Kamis, Sabtu waktu latihan pukul 14.00 WIB – 16.00 WIB. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain atlet putra usia 12-14 Tahun SSB KFC Sragen Tahun 2025 yang berjumlah 40 atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pemain, 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. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah :

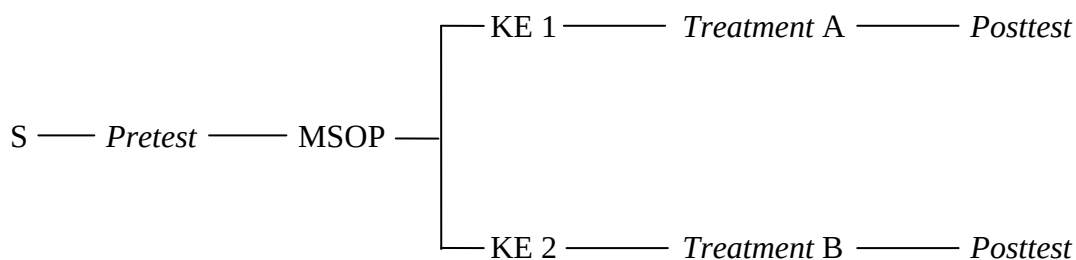
- a. Jenis kelamin laki-laki.
- b. Berminat untuk mengikuti penelitian dengan ikhlas.
- c. Sehat jasmani dan rohani.



- d. Bersedia menjadi sampel dan melakukan treatment penelitian.
- e. Memiliki hasil keterampilan menendang bola baik atau kurang, berdasarkan hasil observasi dan informasi.

Dari 30 atlet yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 atlet mendapat perlakuan latihan *Side Hop shoot*. Kelompok 2 sebanyak 15 atlet mendapat perlakuan latihan *Depth Jump*.

Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes akurasi *Shooting* dari Nurhasan et al. (2007:214) Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dalam Sugiyono (2015: 107) menjelaskan “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Rancangan dalam penelitian “*Pretest-Posttest Design*”. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

- S = Sample (Purposive Sampling)
Pretest = Tes awal hasil Akurasi *Shooting*
 MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
 KE 1 = Kelompok 1 (K1)
 KE 2 = Kelompok 2 (K2)
Treatment A = Latihan *Side Hop*
Treatment B = Latihan *Depth Jump*
Posttest = Tes akhir hasil Akurasi *Shooting*

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola pada tes awal. setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan



oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok dibentuk menggunakan teknik Matched Subject Ordinal Pairing (MSOP) dengan pola A-B-B-A ke dalam dua kelompok yang memiliki jumlah anggota yang sama (Akhmad & Suriatno, 2021).

HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes Akurasi *Shooting* dalam sepak bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan *Side Hop* dan kelompok 2 dengan *Depth Jump*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Akurasi *Shooting* dalam sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	10	50	30	1.5
	Akhir	15	20	50	35	1.7
Kelompok 2	Awal	15	20	50	35	1,5
	Akhir	15	40	50	45	1,8

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata Akurasi *Shooting* dalam permainan sebesar 30, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata Akurasi *Shooting* dalam sepak bola sebesar 35. Adapun rata-rata nilai *shooting* dalam permainan sepak bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 35, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola sebesar 45.

Tabel2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>shooting</i>	0.930	Tinggi Sekali
Data tes akhir <i>shooting</i>	0,947	Tinggi Sekali



Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel\ 5\%}$
K ₁	1.800	1.320	0.1529	0.220	1.800
K ₂	2.200	1.265	0.1638	0.220	2.200

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K₁) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1529$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K₁) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K₂) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1638$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K₂) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F_{hitung}	$F_{tabel\ 5\%}$
K ₁	15	1.743	0,918	2,48
K ₂	15	1.600		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0,918$. Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 0.918$ lebih kecil dari pada



$F_{\text{tabel } 5\%} = 2,48$, karena $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel } 5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel } 5\%}$
Tes Awal	15	219.800	3.053	2,145
Tes Akhir	15	221.600		

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel } 5\%}$
Tes Awal	15	219.467	3.271	2,145
Tes Akhir	15	221.667		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel } 5\%}$
K_1	15	219.800	3.193	2,145
K_2	15	219.467		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	30	35	1.0	14.347%
Kelompok 2	15	35	45	1.5	15.909%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan *Side Hop*) = 3.199, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{\text{tabel}}$, 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 power otot tungkai dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode *Side Hop*.



Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Depth Jump* = 3.271, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{\text{tabel}}$, 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 akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Latihan *Depth Jump*..

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3193, 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 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 kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan *Side Hope* dan *Depth Jump* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Akurasi *Shooting* dalam bola sepak bola sebesar 14.34%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan Akurasi *Shooting* dalam sepak bola sebesar 15.90%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih baik daripada kelompok 1, karena *Shooting* secara *Depth Jump* sangat efektif untuk peningkatan Akurasi *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 Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola. Dengan peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola yang baik, maka akan mendukung peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam *Side Hope* 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 Akurasi *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 *Side Hope* dalam upaya peningkatan Akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola kurang meningkat secara optimal.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

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

1. Adaperbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *Side Hop* dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Sepakbola Pada Atlet SSB KFC (Karagmalang Football Club) Sragen Usia 12-14 Tahun. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.193$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode *Depth Jump* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Side Hope* Terhadap peningkatan akurasi *shooting* Dalam Permainan Sepak bola. Berdasarkan persentase peningkatan akurasi *shooting* dalam permainan Sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Side Hope*) adalah $14.347\% <$ kelompok 2 (kelompok yang mendapat *depth jump*) adalah 15.909% .

DAFTAR PUSTAKA

AbdulRohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Demak : Aneka Ilmu.

Advendi kristiyandaru dan Rif'iy Qomarrullah. 2012. *Kamus istilah olahraga*. Surabaya: Unesa university press.

Akhmad, N., & Suriatno, A. (2021). *Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan "V" Roll To Gated Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 8(1), 8. <http://dx.doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4184>

Amal, M., & Yanto, A. H. (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Drill dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling pada Olahraga Cricket*. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 5(2), 116–124.



- Asep Herry Hernawan, Asra dan Laksmi Dewi. 2007. *Belajar Dan SD*. Bandung: UPI Press.
- Bambang AbdulJabar dan Jajat Darajat. 2012. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung.
- Darmawan, Deni. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakary.
- Feri kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Hasanudin (2023). *Analisis Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola*. Makassar : Universitas Negeri Makassar
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lutan, Rusli dkk. (2007). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: Rajawali Press
- _____. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2014. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan, & Marzuki. (2017). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu Sosial (Teori & Praktik dengan IBM SPSS Statistic 21)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurhasan dan Hasanudin. 2007. *Modul dan Pengukuran dan Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Priawan, Novrizal. 2018. *Pengaruh Model Latihan Passing.....Jurnal Pendidikan*, 2-11.
- Sarifin, G., Husnul, D., Jannah, A.M., Gafur, A. dan Oksahmi Zt, D., 2024. *Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Pemain Sepakbola FIK UNM: Pentingnya kondisi fisik atlet sepakbola hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Satriya, Dikdik Jafar Sidik dan Iman Imanudin. 2011. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Sanjaya, Wina. 2008. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Penerbit DIOMA. Malang.
- Siregar, S. (2015). *Statistika Terapan untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Prenadamedia Group.



Special Olympics Football Coaching Guide. (2004). *Football Coaching Guide Teaching Football Skills*. Special Olympics Football Coaching Guide.

Sugiyanto.2009. *Belajar motorik*. Surakarta: Universitas Tunas Pembangunan

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Syarif Hidayat. 2014. *pelatihan olahraga teori dan metedelogi*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Perkenaan otot pada latihan Side Hop <https://liftmanual.com/skater-hops/> diakses pada Selasa 24 Juni 2025 pukul 11.00 WIB

Teguh Sutanto. 2016.*Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru

Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). *Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas*. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 39–47. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p39-47>

Zidane Mukdhor Al – Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional, Teknik, Strategi, Taktik Menyerang, Bertahan*. Jakarta: Kata Pena