

## Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel

Zubaidin / Herman Syah / Elya Wibawa

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Pendidikan Madalika.  
E-mail: zubetzubaidi111@gmail.com

Received: Mei 2021; Accepted Juni 2021; Published Juli 2021  
Juli 2021; 1(1): 39-48

### Abstrak

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa rata-rata dalam satu pertandingan tendangan ke gawang (*shooting*) yang dilakukan oleh para pemain lebih banyak yang melenceng dari pada yang mengarah tepat ke gawang. Adapun tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan shooting sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *puspositive sampling* sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes menendang (*shooting*) bola ke sasaran. Analisis data menggunakan Paired Sampel T-Test dengan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel tahun 2020.

**Kata Kunci:** permainan target, *shooting*, sepakbola.

### Abstract

Based on the results of observations made by researchers that on average in one game, more shots on goal (*shooting*) are carried out by players who deviate from those that lead right to the goal. The purpose of this study was to find out whether there was an effect of target game practice on the soccer shooting ability of SSB Kembang Putra Aikmel students in 2020. The research method used was an experimental method with a sampling technique using purposive sampling as many as 20 people. The data collection technique used a test instrument to kick (*shooting*) the ball to the target. Data analysis used Paired Sample T-Test with SPSS version 23. The results showed that the target game exercise had a significant effect of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of this study indicate that target game training has a significant effect on the soccer shooting ability of SSB Kembang Putra Aikmel students in 2020.

**Keywords:** target game, shooting, football

## PENDAHULUAN

Dalam upaya peningkatan kualitas pemain di Indonesia, maka pembinaan sepakbola tersebut harus dimulai sejak dini. Mulai dari proses pembentukan sikap latihan dan pembangkitan motivasi siswa yang dapat diperoleh pada saat pelatih memberikan penjelasan tentang latihan dan pengarahan pada saat proses latihan (Tamammudin, M., & Widodo, 2020). Sekolah sepak bola yang ada di tanah air adalah sebuah klub/persatuan/perkumpulan sepak bola yang bertujuan untuk menampung minat dan bakat anak dalam bermain sepak bola (Effendi, 2016). Agar seseorang pemain sepak bola memiliki keterampilan menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepak bola harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepak bola sedini mungkin seperti mulai tingkat sekolah dasar dan dimasukan ke sekolah sekolah sepak bola. Dengan demikian diberikannya pengetahuan dan keterampilan sejak dini diharapkan nantinya seseorang yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepak bola (Istofian, R.S dan Amiq, 2019)

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri (D. Kurniawan et al., 2016). Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan tim, untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat (Zulwandi & Irawan, 2018).

Dalam permainan sepakbola mengenai teknik dasar sepakbola yang merupakan unsur-unsur yang membentuk permainan sepakbola itu sendiri (Yunus, 2020). Adapun keterampilan yang harus dilatih agar atlet dapat bermain dengan baik dan mencetak goal, yaitu seperti; keterampilan *dribbling*, *passing*, *control*, *shhoting*, *heading* dan *goal keeping* (Fitri, 2021). Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016). Menendang bola (*shooting*) merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*) (R. Kurniawan, 2020).

Menurut (Pazriansyah & Qohhar, 2019) menjeaskan ada tiga macam cara menendang yang umum dilakukan yaitu dengan punggung kaki, dengan bagian dalam kaki, dan dengan bagian luar kaki. Kualitas keterampilan teknik *shooting* bermain sepak bola sangat penting untuk dipelajari dan dilatih. Untuk mencetak gol pada gawang, anda harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Makin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik *shooting* pemainnya dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin dekat pula dengan kemenangan dengan mencetak gol. Selanjutnya (Hita, I putu agus dharma, 2020) dengan banyaknya gol yang bisa dihasilkan ke gawang lawan dan menghindari gol yang terjadi di gawang sendiri itu akan membawa sebuah tim dapat mencapai sebuah kemenangan dalam pertandingan. Melakukan sebuah tendangan yang baik adalah harus memperhatikan beberapa prinsip mengenai waktu untuk pelaksanaannya yaitu: adanya ruang untuk menendang, ada waktu cukup untuk melakukan tendangan dan tidak ada pemain kawan yang memiliki posisi lebih menguntungkan (Wardana et al., 2018).

Salah satu kemampuan dasar yang sangat penting dikuasai oleh pemain ialah kemampuan dalam *shooting* baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian seorang pemain untuk melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah gawang secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang baik. Untuk itu supaya menjadi baik dalam melakukan shooting dibutuhkan sebuah taktik yang mendukung salah satunya yaitu dengan melakukan permainan taktik. Supaya taktik yang mendukung untuk sebuah permainan atau pertandingan maka dibutuhkan sebuah latihan yang khusus. Dengan begitu atlet akan mendapatkan pengaruh taktik yang sistematis di dalam setiap masing-masing individu (Idrus, 2019)

Menurut (Dipiarsa et al., 2020), pengertian *shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segerakan tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut kaki sedikit ditekuk kedua lengan merupakan yang selalu lurus keadaannya. Pada saat bola mengarah sebelum perkenaan tangan dan bola terlebih dahulu merubah sikap badan yaitu berjongkok sedikit dari posisi semula. *Shooting* dalam permainan sepak bola dilakukan pada saat permainan dan menembak pada saat memasukan bola ke arah gawang. Bola yang ditendang harus tepat pada arah sasaran. Dewasa ini, *shooting* dapat dimanfaatkan sebagai awal serangan terhadap lawan. *Shooting* dilakukan dengan baik apabila pertama tata bola dengan tangan dipermukaan

tanah/rumput, mundur beberapa langkah, salah satu kaki tumpu berada di belakang dan satu kaki ayun untuk menendang bola, kemudian tendang sesuai dengan arah sasaran yang diinginkan.

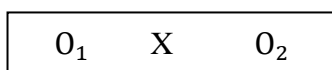
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada pelatih SSB Kembang Putra kecamatan Aikmel peneliti memperoleh informasi bahwa rata-rata dalam satu pertandingan tendangan ke gawang (*shooting*) yang dilakukan oleh para pemain lebih banyak yang melenceng dari pada yang mengarah tepat ke gawang. Dari pernyataan pelatih tersebut, peneliti mencari tahu sebabnya sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Dari program latihan tersebut pelatih tidak pernah memberikan program latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan *shooting* kepada para atlet, melainkan hanya sebagai program latihan pelengkap di akhir sesi latihan. Sebagaimana diutarakan (Dewi & Sitompul, 2016) bahwa *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus mendapatkan perhatian yang ekstra dari pelatih yang mengajarkan sepakbola karena penentuan kemenangan adalah dari tendangan langsung ke gawang lawan, dan untuk mendapatkan hasil yang maksimal pemain harus memiliki kemampuan motorik yang tinggi sehingga memiliki *power* yang tinggi untuk dapat menghasilkan tendangan tepat ke gawang lawan. Dan perhatian pelatih untuk dapat memberikan sugesti melalui umpan balik juga sangat diperlukan agar pemain mengetahui tingkat kebenaran dan kesalahan dalam melakukan suatu gerakan pada saat permainan sepak bola .

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba untuk memberikan solusi/alternatif dari permasalahan yang terjadi, yaitu memberikan bentuk latihan berupa permainan target. Dipilihnya permainan target sebagai solusi untuk permasalahan yang dihadapi dikarenakan, permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Berdasarkan pengertian tersebut, permainan target ini sesuai dengan karakteristik keterampilan *shooting* dalam sepakbola yaitu sama-sama bertujuan untuk menembakkan obyek (bola) menuju sasaran gawang dengan akurasi yang tinggi (Widodo, 2018).

Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig zag goal* dan *bolbal shoot*. Selain bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, bentuk latihan ini salah satu yang digunakan oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan pada atlet atau siswa dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap hari latihan (Buya et al., 2020).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu penelitian yang melibatkan manipulasi variabel independen, mengendalikan variabel luar/*extraneous* serta mengukur efek variabel independen pada variabel dependen (Hastjarjo, 2019). Variabel dalam penelitian terdiri atas variabel independen yakni Permainan Target dan variabel dependen yakni kemampuan *shooting*. Eksperimen bertujuan untuk meneliti kemungkinan sebab akibat dengan mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan pada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (Setyanto, 2013). Desain penelitian ini menggunakan rancangan satu kelompok praperlakuan dan pascaperlakuan (*One-group pretest-posttest design*) pada gambar 1:



Gambar 1. *One-group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019)

Keterangan:

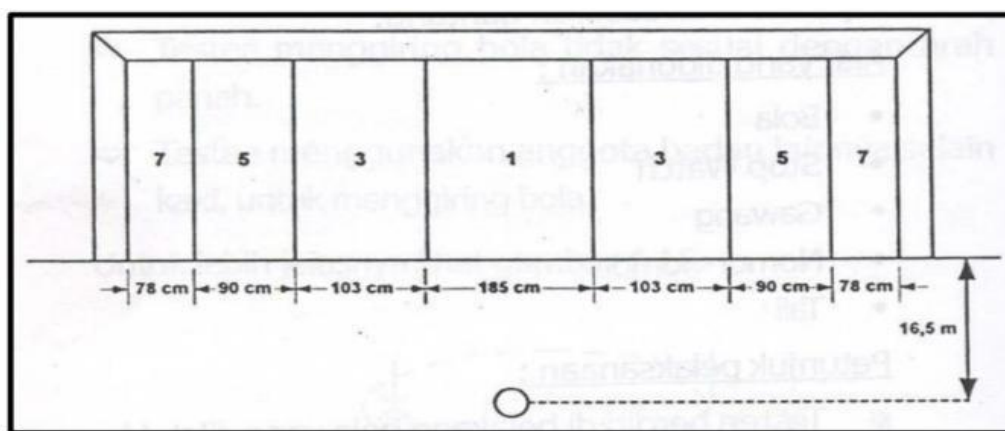
$O_1$  = *pretest* kelompok eksperimen kemampuan *shooting*

$O_2$  = *posttest* kelompok eksperimen kemampuan *shooting*

X = *treatment* kelompok eksperimen Permainan Target

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Kembang Putra Aikmel yang berjumlah 55 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *Purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan dalam teknik *purposive sampling* ini bisa beragam dan bergantung pada kebutuhan dari penelitian yang akan dilakukan (Maharani & Bernard, 2018). Sampel penelitian ditentukan berdasarkan tingkatan kelompok usia 12 dan 13 yang berjumlah 20 orang. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan latihan Permainan Target. Penelitian ini dilaksanakan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan berlangsung selama 6 minggu dikarenakan latihan akan efektif jika dilakukan paling sedikit selama empat sampai enam minggu (Bompa, 2015).

Prosedur pengambilan data *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasan instrumen tes ini terdiri dari petunjuk pelaksanaan, cara menentukan skor, dan gerakan yang dinyatakan gagal. Petunjuk pelaksanaan diantaranya: testee berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter didepan gawang atau sasaran, testee diberi 5 kali kesempatan, 1 kali kesempatan 1 bola. Cara menentukan skor: jumlah skor yang diperoleh pada sasaran dalam 5 kali kesempatan, bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Gerakan dinyatakan gagal bila: bola keluar dari daerah sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 15,5 meter dari sasaran (Nurhasan, n.d.). Pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran (Nurhasan, n.d.)

Data penelitian dianalisis secara statistik parametrik menggunakan *Paired Sampe T-Test*, dengan taraf penolakan hipotesis pada  $\alpha = 0,05$ . *Paired T-Test* adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data *pretest* dan data *posttest* (Montolalu & Langi, 2018). Analisis data penelitian diawali dengan melakukan uji prasyarat distribusi data (uji normalitas) menggunakan *Kormogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program komputer SPSS versi 23. Kriteria pengambilan keputusan dengan *Kormogorov-Smirnov Test* adalah; a) Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  distribusi adalah tidak normal, b) Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  distribusi adalah normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai hasil *pretest* kemampuan *shooting* sepak bola sebelum diberikan *treatment* Permainan Target menggunakan instrumen tes kemampuan menendang bola ke sasaran dilakukan oleh 20 orang siswa SSB Kembang Putra Aikmel. Pada tabel 1:

Tabel 1. Data Hasil *Pretest*

No	Nama	Test					Total Nilai	Rata-rata Nilai <i>Pretest</i>
		1	2	3	4	5		
1	Randy Firmansyah	3	3	3	3	0	12	2,4
2	Hifzul Khairi	0	1	1	0	3	4	0,8
3	Angga Arisandi	1	5	3	5	1	15	3
4	Syahrul Mulyapardani	5	1	1	0	0	7	1,4
5	Yudika Prasetya	0	5	5	1	1	12	2,4
6	Izroul Hidayat	0	0	0	3	0	4	0,8
7	Haris Munandar	0	1	3	5	3	12	2,4
8	M. Lana Ramdhani	5	0	1	1	3	10	2
9	L.Okta Fianza	0	3	1	3	3	10	2
10	M. Rodhan Hanapi	1	3	5	3	0	12	2,4
11	Wahyu Hidayat	1	0	0	5	3	9	1,8
12	Muhammad Nabil	0	3	5	5	1	14	2,8
13	Parizi Budiono	3	1	1	0	3	8	1,6
14	M. Maulidi Bukhori	7	5	3	3	1	19	3,8
15	Rizky Maulana	1	0	3	0	0	5	1
16	M. Arya Mutiarrar	1	0	5	1	0	7	1,4
17	M. Zul Padli	1	3	3	5	0	12	2,4
18	Muhammad Juandin	3	1	5	0	3	12	2,4
19	M. Nur Kholik	5	3	5	1	1	15	3
20	Purna Maula Perdana	0	3	0	3	3	9	1,8

Nilai hasil *posttest* kemampuan *shooting* sepak bola setelah diberikan *treatment* Permainan Target menggunakan instrumen tes kemampuan menendang bola ke sasaran dilakukan oleh 20 orang siswa SSB Kembang Putra Aikmel. Pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil *Posttest*

No	Nama	Test					Total Nilai	Rata-rata Nilai <i>Posttest</i>
		1	2	3	4	5		
1	Randy Firmansyah	5	3	1	5	5	19	3,8
2	Hifzul Khairi	3	0	5	0	0	8	1,6
3	Angga Arisandi	3	0	5	5	7	20	4
4	Syahrul Mulyapardani	3	3	0	3	0	9	1,8
5	Yudika Prasetya	1	7	0	3	5	16	3,2
6	Izroul Hidayat	0	3	1	3	1	8	1,6
7	Haris Munandar	0	0	7	3	5	15	3
8	M. Lanang Ramdhani	5	3	0	5	1	14	2,8

9	L.Okta Fianza	1	5	3	1	3	13	2,6
10	M. Rodhan Hanapi	3	5	3	1	3	15	3
11	Wahyu Hidayat	3	0	3	0	7	13	2,6
12	Muhammad Nabil	1	7	7	5	0	20	3,8
13	Parizi Budiono	5	3	1	3	1	13	2,6
14	M. Maulidi Bukhori	7	3	3	5	5	23	4,6
15	Rizky Maulana	1	3	1	3	3	11	2,2
16	M. Arya Mutiarrar	0	5	3	5	1	14	2,8
17	M. Zul Padli	7	1	5	1	3	17	3,4
18	Muhammad Juandin	3	3	5	3	1	15	3
19	M. Nur Kholik	7	5	3	5	0	20	4
20	Purna Maula Perdana	3	5	1	1	3	13	2,6

Deskripsi data statistik diperoleh hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) kemampuan *shooting* sepak bola yaitu 10,4. Nilai paling rendah (*minimum*) diperoleh 4 dan nilai paling tinggi (*maximum*) diperoleh 19 dengan standard deviasi sebesar 3,89. Hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) kemampuan *shooting* sepak bola diperoleh 14,8. Nilai paling rendah (*minimum*) diperoleh 8 dan nilai paling tinggi (*maximum*) diperoleh 23 dengan standard deviasi sebesar 4,15 Pada tabel 3.

Tabel 3. *Descriptives Statistic*

		Statistic
Hasil Pretest	Mean	10,4000
	Std. Deviation	3,89872
	Minimum	4,00
	Maximum	19,00
Hasil Posttest	Mean	14,8000
	Std. Deviation	4,14983
	Minimum	8,00
	Maximum	23,00

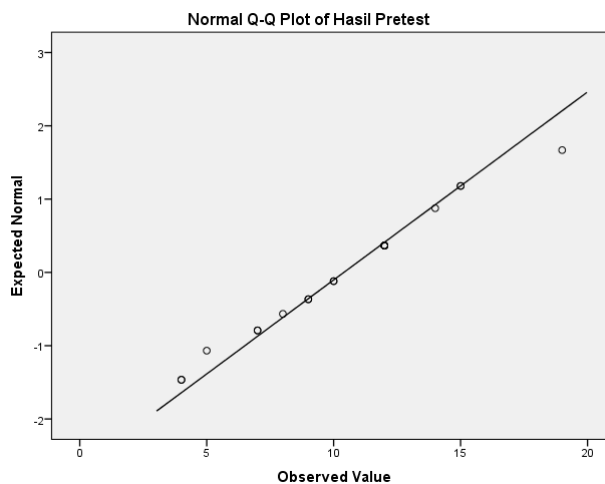
Sebagai uji prasyarat dilakukan uji normalitas menggunakan *Kormogorov-Smirnov Test*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dimana hasil *pretest* memiliki nilai *Sig.* 0,572 dan hasil *posttest* memiliki nilai *Sig.* 0,491. Jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka nilai *Sig.* 0,572 > 0,05 dan nilai *Sig.* 0,491 > 0,05. Artinya bahwa data penelitian berdistribusi normal, pada tabel 4.

Tabel 4. *Tests of Normality*

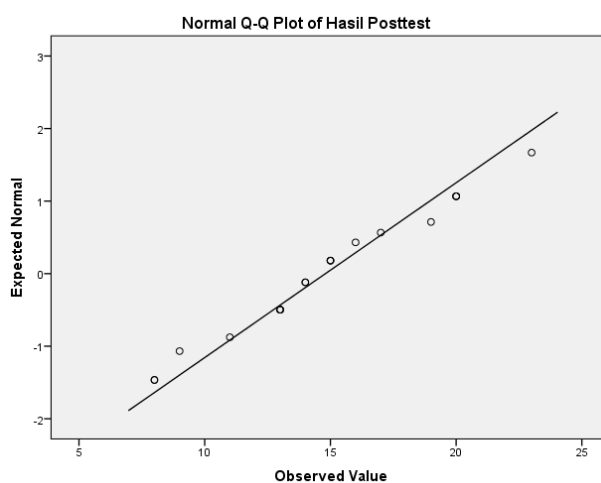
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest	,159	20	,198	,961	20	,572
Hasil Posttest	,132	20	,200*	,957	20	,491



Uji normalitas dapat dilakukan dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik. Data yang normal adalah data yang membentuk titik-titik yang masih mengikuti garis diagonalnya. Dari diagram *Normal Q-Q Plot* pada gambar 2 dan gambar 3 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* memiliki titik-titik yang menyebar di sekitar garis diagonal, serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal, sehingga dapat dikatakan bahwa *Paired T-Test* layak dipakai karena memiliki asumsi normalitas dan data berdistribusi normal. Pada gambar 2 dan gambar 3.



Gambar 2. Grafik Normal Probability Hasil *Pretest*



Gambar 3. Grafik Normal Probability Hasil *Posttest*

Persyaratan menggunakan *Paired Sampel T-Test* adalah data berdistribusi normal. Hasil *Paired Sampel T-Test* menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola setelah diberi treatment Permainan Target dengan frekuensi 3 kali seminggu dan berlangsung selama 6 minggu terlihat dari mean *pretest* yaitu 10,4 dan pada saat *posttest* yaitu 14,8. Selisih antara hasil *posttest* dengan *pretest* yaitu 4,4. Sementara hasil *Paired Samples Test* menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000 hal ini berarti  $p < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan program latihan Permainan Target terhadap kemampuan *shooting* sepak bola, Pada tabel 5 dan 6.

Tabel 5. *Paired Samples Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Pretest	10,4000	20	3,89872	,87178
	Hasil Posttest	14,8000	20	4,14983	,92793

Tabel 6. *Paired Samples Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Pretest – Hasil Posttest	-4,40000	1,35336	,30262	-5,03339	-3,76661	-14,540	19	,000

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Permainan Target terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel dikarenakan kenyataan dilapangan selama diberikannya program latihan Permainan Target ini para siswa sangat antusias dalam melaksanakan program latihan ini tanpa mengurangi keseriusan dan kedisiplinan dalam latihan. Sebagaimana dinyatakan oleh (Ghaly Habitullah, 2020) bahwa permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan cepat merasa bosan untuk mengikuti *treatment*.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Permainan Target terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel U12 - U13. Hal ini dibuktikan melalui pengolahan data penelitian diperoleh signifikansi sebesar 0,000 hal ini berarti  $p < 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=Z b7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2020). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 296–305. [www.stikes-khkediri.ac.id](http://www.stikes-khkediri.ac.id)
- Dewi, C. C., & Sitompul, H. (2016). Pengaruh Pemberian Umpan Balik Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Shooting Siswa Smp Negeri Dikecamatan Langsa Kota. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 9(1), 14–25. <https://doi.org/10.24114/jtp.v9i1.4888>
- Dipiarsa, Yunus, & Andiana. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Journal of Sport Science and Health*, 2(2), 137–144.
- Effendi, R. (2016). 25. *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session*. 4, 91–106.
- Fitri, A. H. (2021). PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN



- DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA : STUDI LITERATUR Alchonty Harika Fitri . *DharmasJournal of Sport*, 1 No.1. Ma(1), 1–5.
- Ghaly Habitullah, A. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 98. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.16999>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hita, I putu agus dharma, D. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5 No.2, 146–156.
- Idrus, F. (2019). IMPLEMENTASI METODE TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SEPAKBOLA Faisal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, II(April), 10–13.
- Istofian, R.S dan Amiq, F. (2019). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.
- Kurniawan, R. (2020). PENGARUH LATIHAN DECLINE HOP TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ADIK FC DESA APITAIK KECAMATAN PRINGGABAYA KABUPATEN LOMBOK TIMUR. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116 , 1(01 (Mei)), 8–15. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak/article/view/50>
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D'CARTESIAN*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Nurhasan. (n.d.). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga Drs. Nurhasan m.pd - [PDF Document]*. Retrieved August 15, 2021, from <https://fdokumen.com/document/tes-dan-pengukuran-pendidikan-olahraga-drs-nurhasan-mpd.html>
- Pazriansyah, D., & Qohhar, W. (2019). Pengaruh Umpan Balik Dan Motivasi Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 69. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2004>
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola ( Shooting ) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 111–116.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 249–263.
- Yunus, R. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Metode Pembelajaran Jigsaw Di

Kelas Vi Sdn 06 Indralaya Utara. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 13(1), 16–26.  
<https://doi.org/10.33557/jedukasi.v13i1.1030>

Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi. *Jurnal Patriot*, 2, 975–983.