



## Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil *Shooting* Permainan Sepak Bola di MTs Pui Kasturi

Reza Moh Zaen

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Korespondensi Penulis : [rezamohzaen@gmail.com](mailto:rezamohzaen@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of skipping practice on shooting results in football games at MTs Pui Kasturi. The research method used is an experiment with a quantitative approach. The subject of the study was students who were members of the school football team. Skipping exercises were given as an intervention over a period of time, and the shooting results were measured before and after the intervention. The results showed that there was a significant increase in shooting results after being given skipping exercises. This shows that skipping practice can be one of the effective methods to improve shooting skills in football.*

**Keywords:** *Skipping, Football, Shooting*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting dalam permainan sepak bola di MTs Pui Kasturi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa yang tergabung dalam tim sepak bola sekolah. Latihan skipping diberikan sebagai intervensi selama periode tertentu, dan hasil shooting diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam hasil shooting setelah diberikan latihan skipping. Hal ini menunjukkan bahwa latihan skipping dapat menjadi salah satu metode efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting dalam sepak bola.

**Kata Kunci:** Skipping, Sepak Bola, Shooting

### 1. PENDAHULUAN

Menurut (Chairawan et al., 2022) menyatakan pengertian olahraga secara umum yaitu sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Selanjutnya menurut UU No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 (Irawan, Lesmana, & Kibadra, 2018) menyatakan bahwa pemerintah mengatakan “olahraga yaitu segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Oleh karena itu, olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pendapat Prasetyo (2013) peran olahraga yaitu terciptanya Sumber Daya Manusia yang memiliki kualitas fisik yang baik. Olahraga bukan hanya bermanfaat untuk jasmani, tetapi juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa, karena dapat membangun kebiasaan baik seperti jujur, disiplin, sportif, tanggungjawab, dan kerja sama.

Manfaat dari olahraga lainnya yaitu dapat menguatkan struktur tulang karena meningkatnya kepadatan tulang, sehingga baik untuk mencegah Osteoporosis. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dan dalam durasi waktu tertentu, olahraga yang dilakukan

tidak harus membuat tubuh melakukan hal berat, justru bisa dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan yang ringan, santai, dan menyenangkan.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang perkembangannya pesat (Rustiawan, 2014). Di Indonesia permainan sepakbola sudah dikenal cukup lama, senantiasa mengalami perkembangan serta memasyarakat karena permainan ini mudah untuk dilakukan oleh perempuan ataupun laki-laki. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang mengharuskan masing – masing tim memiliki pemain yang baik, kuat, tangguh serta dapat mempengaruhi permainan yang kompak dan tentunya di dukung dengan teknik yang baik. Kekompakan tim dan pengaturan strategi dalam permainan sepakbola menjadi kunci utama dalam meraih kemenangan

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Siti Anisah et al., 2021) yang menyatakan jika permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang baik dan tangguh, sehingga dapat menghasilkan permainan yang kompak. Selain itu, diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan kemampuan teknik yang sempurna. Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan salah satu hal yang penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Seseorang yang tidak menguasai teknik permainan sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik.

Permainan sepak bola ini sifatnya kompetitif, bahkan ada sebagian orang yang melakukan olahraga sepak bola ini hanya untuk mendapat kesenangan. Meskipun begitu, permainan sepak bola ini memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh teknik teknik dasar dalam bermain sepak bola ada beberapa macam, seperti menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lempar kedalam (throw in), dan menendang (shooting). Hasanuddin, (2022)

Menurut (Hasanuddin, 2022) keterampilan shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan menendang bola yang keras kearah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan dari pada dilakukan saat pertandingan, karna atlet harus mampu melakukan keterampilan shooting disamping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Maka dari itu factor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan fisis bermain ketenangan teknik ini sangat penting dibawah tekanan lawan. Keterampilan untuk melakukan shooting dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salasatu kaki yang paling kuat adalah factor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kesiapan akurasi kemantapan dan ketenangan dibawah tekanan lawan.

Melakukan latihan fisik dalam sepak bola merupakan salah satu hal yang penting dari latihan fisik ini yaitu untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknik dan taktis sepanjang pertandingan. Jika pemain memiliki kondisi fisik yang bagus maka saat melakukan teknik permainan sepak bola dengan baik seperti melakukan. Dribbling, passing, shooting dan yang lainnya. Pada dasarnya, kondisi fisik pemain akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan teknik teknik yang ada dalam sepak bola. Contohnya pada kemampuan tendangan shooting seorang atlet yang pastinya harus didukung oleh kekuatan otot tungkai yang kuat.

Shooting adalah keterampilan dasar untuk menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak goal. Shooting harus dilakukan dengan keras dan memiliki keakuratan yang tinggi agar peluang bola masuk ke dalam gawang lebih besar. Shooting yang keras dan akurat dipengaruhi beberapa factor, salah satunya yaitu kondisi kesehatan fisik pemain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, daya ledak otot kaki, keseimbangan tubuh dan penguasaan teknik dasar shooting yang sempurna.

Latihan skiiping adalah yang menggunakan berat sendiri sebagai beban yang dilakukan dengan lompat loncat. Latihan dapat dikategorikan menjadi dua kategori yaitu : (1) Low impact exercise adalah usaha tunggal yang sungguh- sungguh dengan intensitas rendah (2) High Impact exercise adalah latihan yang lebih menekankan stamina pada kecepatan keseluruhan dengan melibatkan beberapa usaha secara berturut- turut dengan intensitas tinggi, contoh Standing long, triple jump, higher and longer steps, hop and jump, heavy medicine ball, (Artanty & Rosadi, 2022)

Menurut (Darusman et al. 2021) Latihan Skiiping dalam pelaksanaan hanya memerlukan ruang dan alat sederhana. Sangat dianjurkan adanya permukaan yang datar dan rata sepatu yang ringan dan lentur, serta bantalan yang baik, sehingga akan mengurangi resiko cedera. Skiiping adalah gerakan melompat ditempat dengan kedua kaki bersama-sama dan kedua tangan memegang ujung tali untuk diputar melewati atas kepala dan telapak kaki. Skiiping adalah latihan yang sangat baik untuk aktivitas langkahlebar dan power otot tungkai dimana melibatkan gluteals, gastrocnemius, quadriceps, hamstring, dan fleksor pinggul. Gerakan melompat yang dilakukan secara berulang ulang ini akan memberikan kontraksi pada otot tungkai.

Menurut Aprianto dalam ummah, dkk ( 2016:71) mendefinisikan sebagai latihan skiiping dilakukan dengan cara melompat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-

masing kaki sepuluh repetisi dan meningkatkan empat repetisi setiap tiga kali penemuan, setiap pertemuan empat set, dilakukan dengan irama secepat mungkin (explosif), recovery 30 detik, pemberian perlakuan dilakukan tiga kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka (2013:9)

Pemilihan latihan skipping karena lebih mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak biaya dan mudah didapat. Skipping adalah olahraga yang dilakukan dengan cara melompat yang dilakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya. Manfaat skipping adalah menambah kekuatan otot tungkai, dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori lebih banyak, dibandingkan dengan melompat tanpa menggunakan tali sehingga pembakaran kalornya kurang optimal. Skipping menuntut siswa untuk mampu mengontrol kecepatan, irama gerakan, dan postur yang tepat. Latihan ini membantu meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan hasil latihan.

Pelaksanaan di lapangan pada sebagian besar dalam melakukan tendangan bola siswa MTS PUI KASTURI kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan dalam menendang, seperti terkena kaki terhadap bola pada saat menendang dan tumpuan kaki yang salah saat menendang. Dalam melakukan tendangan yang baik dibutuhkan kaki yang kuat agar bola tendangan tersebut dapat menghasilkan hasil yang baik. Hal tersebut mengindikasikan siswa MTS PUI KASTURI kurang memiliki power otot kaki dalam melakukan tendangan, sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (strength) pada otot tungkai kaki. Dilihat dari masalah yang muncul tersebut, maka perlu mencari model latihan yang lain. Dengan demikian, dengan memberikan latihan menggunakan skipping sebagai objeknya. Dilihat dari masalah tersebut yaitu perlu dilakukan latihan skipping terhadap kemampuan power otot tungkai di MTS PUI KASTURI.

## **2. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu  
Apakah terdapat pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting ?

### **a. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Skipping terhadap hasil shooting .

### **b. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian adalah sebagai landasar untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting. Kemudian dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan skipping terhadap hasil shooting menggunakan punggung kaki.

## **3. KAJIAN PUSTAKA**

### **Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Sepak Bola**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga paling terkenal dan olahraga paling diminati pada dunia, dan olahraga ini mudah dipahami lantaran sepakbola sanggup dimainkan oleh seluruh kalangan dan seluruh gender. Alasan sepakbola menarik terletak dalam kealamian permainan tersebut (Nugraha & Syafi'i, 2022) Pertumbuhan sepakbola di Indonesia semakin hari semakin tinggi, apalagi tidak jarang ditemukan sepakboladimainkan oleh golongan anak sekolah hingga rakyat umum. Di Indonesia sendiri dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan penduduk, sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat diprioritaskan untuk di bina dan pembinaan sepakbola tadi harus melalui sebagian sesi berdasarkan pembinaan yang sangat bawah hingga pembinaan yang sangat rumit (Arifin & Warni, 2018)

Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik memang bagian yang sangat penting pada aspek latihan teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang prima sanggup mendukung tugas atlet pada latihan atau pertandingan menjadi lebih maksimal. Latihan kondisi fisik wajib diatur dengan baik dan sempurna dan ditujukan buat menaikkan kondisi fisik dan kapasitas fungsional tubuh pada melakukan aktifitas olahraga dan memungkinkan atlet buat mencapai prestasi yang tinggi. Dalam peningkatan permainan sepakbola, teknik dasar erat kaitannya dengan kemampuan mengkoordinasi gerakan fisik, taktik, dan mental

(Daryanto dan Hidayat, 2015).

Permainan sepakbola adalah permainan yang menuntut pemainnya wajib memiliki kondisi fisik yang baik, lantaran pemain wajib mempunyai kelincahan dan daya ledak eksplosif buat melakukan serangan juga melakukan bertahan. Menurut Arifin dan Warni (2018) permasalahan keadaan fisik yang terjadi pada permainan sepakbola khususnya kelincahan, bahwa masih sedikit pengetahuan pelatih mengenai metode melatih kelincahan sepakbola. Perihal yang kerap terjadi adalah latihan kelincahan yang dilakukan tanpa adanya daya ledak otot tungkai sebagai akibatnya kelincahan dan kecepatan atlet sepakbola tidak bisa maksimal. Menurut Hamzah (2019) kelincahan adalah keterampilan mobilitas atau skill yang diperlukan pemain sepakbola buat merubah mobilitas pada kecepatan yang tinggi. Sedangkan dari Daryanto dan Hidayat (2015) kelincahan adalah kemampuan seorang buat mengganti posisi tubuh atau gerakan tubuh dengan cepat ketika melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran.

Keberagaman bentuk latihan tersebut memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Pemain menggunakan kelincahan yang baik akan membentuk kinerja yang maksimal ketika bertanding. Performa yang maksimal akan memberikan pemain tadi sebuah prestasi. Kelincahan atlet tidak terlepas berdasarkan model latihan yg dipakai oleh pelatih. Setiap pelatih sanggup memilih contoh latihan yang akan digunakan buat melatih kelincahan pemain. Pelatih wajib memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar,

serta materi latihan dan karakteristik pemain supaya bisa tercapai tujuan yang maksimal, oleh karena itu, seorang pelatih wajib bisa mengaitkan taktik latihan, kebutuhan pemain, dan materi latihan dan Sumbernya yang saling terkait supaya tujuan latihan tercapai secara maksimal. (Arifin dan Warni, 2018)

Sepak bola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik. Teknik dasar sepak bola sangat menguasai dan dipahamisetiap atlit sepak bola teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, mengiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis. Teknik dasar menjadihal terpenting dalam sepak bola (Nugraha & Syafi'i, 2022)

Menurut (Priyono dan Yudi, 2018) Prinsip sepak bola sangat sederhana sekali, melakukan dan membuat kontrol mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama kepada gawang kita sendiri, yang memasukan gol terbanyak memenangkan pertandingan, karena

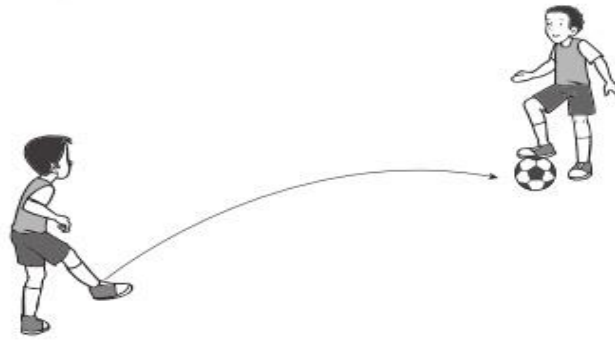
prinsip sederhana banyaknya klub, sekolah (SSB) ataupun akademi yang didirikan di Indonesia.

SSB merupakan suatu wadah pembinaan sepak bola usia dini paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini menjadikan suatu gagasan bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai salah satu pembinaan prestasi dalam sepak bola nasional sehingga mampu menyediakan pemain pada klub yang membutuhkan. Tujuan dari sebuah ssb adalah menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya untuk mengembangkan bagaimana untuk bermain sepak bola yang semestinya juga pembentukan karakter pribadi juga memberikan berperilaku terpuji pada siswanya. (Mutaqin dan widodo, 2014).

Dalam sepakbola diperlukan teknik dasar buat mendapatkan permainan yang baik, bahkan pemain menggunakan teknik dasar yang baik cenderung bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain diantaranya passing, heading, shooting, dribbling (Hariyanto dan Sudjana, 2015)

Passing merupakan keterampilan memindahkan bola pada pemain kepada pemain lainnya yang dilaksanakan melalui akurasi dan ketepatan tinggi (Wiriawan, Irawan 2019). Passing menjadi penyusunan serangan dalam sepak bola dan menciptakan gol, juga diperbolehkan menghidupkan bola dikarenakan kesalahan serta untuk pembersihan dengan menyapu bola-bola berbahaya dalam daerah atau ketika usaha menahan serangan lawan dan berada didaerah pertahanan sendiri.

Mengoper bola bisa dilakukan berbagai cara dengan bola diam, melayang dan dalam bergerak. Mengoper adalah teknik dasar yang sangat penting pada seorang atli tidak bisa melakukan passing tidak akan bisa untuk bermain dalam sepakbola. Artinya passing football sebuah usaha untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Tim bagus ketika atlit bisa menguasai Teknik dalam mengoper bola yang baik, sesuai dengan saran atau tepat dalam melakukan gol pada gawang lawan (Syukur dan Soniawan, 20150).



**Gambar 1 Passing**

Sumber : (<https://th.bing.com/th/id/OIP.qk9YSRKcvBkqngi9DGzsvAHaEK?rs>)

Menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan, ini disebut menggiring, dan mencoba menjaga bola selalu berada dekat dengan kaki dan selalu terkontrol, ketika pergerakan dorong bola kedepan lalu menggunakan bagian luar pada kaki maupun kaki bagian luarnya, ketika menaklukan lawan bola selalu dilindungi dan lakukanlah gerakan-gerakan berbelok serta tipuan (Akmal&lesmana, 2019).

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengankaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, pandangan tidak n selalumengawasi pemain lawan(Ardianda&Arwandi, 2018). Dribbling bola salah satu Teknik yang penting di dalam sepak bola, ketika mendribbling mempermudah bagi seseorang dalam mengatur tempo, mengumpan, menerima bola, mengganggu pertahanan lawan dan melakukan gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan (Saputra&Yenes, 2019).



**Gambar 2 Dribbling**

Sumber: (<https://4.bp.blogspot.com/-kKpqEtsvTIk/WsB4j7QGRzI/AAAAAAAAADX0/a->)

Shooting adalah menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (shooting at the goal). Pemain mempunyai tendangan yang bagus akan begitu mudah melaukan sebuah gol apalagi ketika saat tendangan penalty ( Musatafa&Adnan, 2019). Menjadi Teknik yang utama dalam sepak bola serta harus dikuasai seluruh pesepak bola adalah menendang ke gawang sering juga disebut shooting. Shooting merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik shooting dapat dilakukan pada seluruh bagian kaki. Tanpa melakukan shooting tim tidak akan bisa mencetak kontrol meraih kemenangan dalam pertandingan (Zulwandi&Irwan, 2018). Tujuan utama setiap permainan sepak bola adalah mencetak gol. Untuk mencetak sebuah gol ke gawang lawan maka dituntut untuk melakukan keterampilan shooting dengan keadaan dibawah tekanan dalam pertandingan, dengan waktu terbatas, fisik yang terkuras dengan lawan yang selalu agresif. Melakukan usaha shooting

bisa menjadi terciptanya sebuah 13 dan mendapatkan tuuan kemenangan. Seluruh pemain harus bisa melakukan tendangan ke gawang lawan, gol akan terjadi ketika setiap usaha tendangan yang dilakukan ke gawang lawan(Afrizal&, 2018).

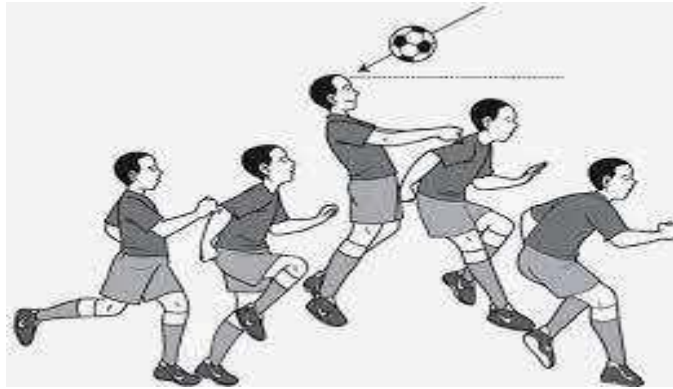


**Gambar 3 Shooting**

Sumber: (<https://1.bp.blogspot.com/-lPhsXKGLWlQ/X2gXyUzG-GI/AAAAAAAAAja/>)

Heading adalah Teknik dasar yang penting dalam sepak bola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebai andalan untuk mencetak gol ke gawang lawan, oleh sebab itu kecepatan pergerakan tubuh mengakibatkan bola yang disundul semakin tajam ke gawang lawan yang berakibat sulit diantisipasi kiper awan. Ada beberapa konsep dasar saat melakukan heading.

- a) Pada saat melihat datangnya bola, langsung menuju kearah bola dengan menghadang atau menghalau datang bola.
- b) Perhatikan arah datang bola, perhatikan bola tersebut mengenaikening.
- c) Jangan memejamkan mata agar tidak kesakitan, perhatikan arahbola menjauhi anda.
- d) Menyundul bola dengan bagian atas kening, jangan pada bagianpelipis maupun atas kepala.
- e) Lakukan gerakan ke belakang dan lakukan sundulan bola dengankuat,jangan sampai kepala diam dan menimpa kepala anda (Arifan,2020).



**Gambar 4 Heading**

Sumber: (<https://1.bp.blogspot.com/-lPhsXKGLWlQ/X2gXyUzG-GI/> / %2Bbola.jpg)

Menyundul bola biasanya dilakukan dengan berbagai cara sambil terbang dan meloncat yaitu melakukan loncatan untuk menyundul bola, heading termasuk Teknik sepak bola harus dikuasai bagi setiap pemain berguna untuk bertahan dan melakukan peluang dalam membuat gol pada pertandingan (Putra&S, 2020). Istilah Teknik dasar ini adalah heading yang bertujuan untuk mengoper, melempar bola, mematahkan serangan dari tim lawan, dan mencetak gol. Dalam pelatihan dasar, siswa sangat perlu belajar menyundul bola dengan menggunakan dahi, karena dahi sangat kuat untuk menyundul bola. Posisi tubuh pemain saat menyundul bola bisa dalam posisi melompat atau berdiri. Penting untuk dipahami bahwa pemain sepak bola bukan hanya tentang seseorang pemain, tetapi seorang pemain yang menyundul bola ketika datang ke arahnya (Paramitha, 2020).

## **2. Hakikat shooting**

Shooting adalah tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Shooting merupakan teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik shooting yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan shooting ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Teknik menendang ( Sucipto, 2000) bola ke gawang merupakan salah satu faktor penunjang dalam permainan sepak bola, tendangan shooting harus dikuasai oleh para pemainnya terutama pemain depan agar dapat menghasilkan arah tendangan bola ke gawang lawan. Tendangan shooting bola ke gawang merupakan tujuan akhir dalam permainan sepak bola. Ketetapan tendangan shooting tidak hanya mengandalkan unsur

kondisi fisik kekuatan, kecepatan, dan power saja namun unsur lain mempengaruhi keberhasilan tendangan shooting seperti tingkat konsentrasi, tingkat kesulitan, pengalaman, ketajaman indera, sasaran, dan motoric tubuh dalam melakukan tendangan shooting yang semuanya harus melalui pelatihan secara terprogram dan sistematis. Pengembangan ketepatan tendangan bisa dilakukan dengan menggunakan variasi dari berbagai model latihan misalnya dengan permainan 2 vs 1 target gawang (Rahmat et al., 2023)

Latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (Junaidi et al., 2019). Secara umum tujuan latihan adalah membantu para pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi (Apta dan Febi, 2015:49).

Menurut Thondrik (Rahyubi, 2012:164) pada teori belajar law of exercise yang menyatakan bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkan untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar (Danny Mielke, 2003:67).

Seorang yang mampu mengumpan dan menggiring bola dengan baik tanpa mampu melakukan shooting dengan baik bukanlah pemain yang menguasai teknik dasar sepak bola, karena bermain sepak bola bertujuan mencetak goalsedangkan bermain cantik tidak diberi nilai. Pemain sepak bola diharuskan bisa menendang bola ke gawang lawan dengan baik (Timo Scheunemann, 2012:188).

Bentuk latihan variasi shooting adalah sebagai berikut:

1. Latihan variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan di lanjutkan shooting ke gawang.
2. Latihan shooting menggunakan variasi mengumpan bola dan rotasilari.
3. Latihan variasi shooting gawang dengan lanjutan sprint.
4. Latihan variasi sooting dilanjutkan dengan lomba sprint.
5. Latihan variasi sooting dalam format game.

### **3. Hakikat power otot tungkai**

Pada cabang olahraga sepakbola, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan, organ tubuh tersebut perannya sangat vital pada saat melakukan permainan sepakbola pada saat melakukan akurasi shooting. Shooting atau tendangan kegawang merupakan usaha memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki, untuk melakukan shooting bola kegawang dibutuhkan daya ledak otot tungkai agar tendangan yang dihasilkan kuat, cepat dan terarah atau menyentuh sasaran yang telah ditentukan. Mencetak gol, pemain harus menendang bola (shooting) ke arah yang tepat. Dalam melakukan shooting maka perlu didukung oleh power otot tungkai yang maksimal. (Amizi et al., 2023)

Putra & Afrizal (2020:620) menyebutkan bahwa unsur kondisi fisik yang didukung oleh dua komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan sering dikatakan daya ledak (explosive power). Daya ledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola, karena daya ledak otot tungkai sangat diperlukan oleh pemain sepakbola untuk melakukan tendangan dan lompatan

Menurut Mylsidayu (2015:136) menjelaskan bahwa power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai power adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan.

Power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah power otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Power otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu melakukan aktifitas dimana kemampuan tersebut dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai. Daya ledak dihasilkan oleh otot-otot paha dan kaki digunakan untuk mengayunkan kaki saat menendang control bola, sehingga pada saat mengayunkan kaki, dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang bergerak atau mengayun dengan cepat. Jika unsur ini ditunjang dengan tungkai yang panjang maka hasil tendangan bola akan berjalan keras dan cepat.

#### **4. Hakikat latihan**

Latihan merupakan suatu proses atau usaha dalam meningkatkan kualitas kebugaran dan kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi tertinggi. Menurut (Nugraha & Syafi'i, 2022) Latihan merupakan suatu proses pembentukan keterampilan pemain yang sistematis dan dilatih secara berulang-ulang, selama latihan dan beban latihan akan terus meningkat dan dilaksanakan dalam waktu yang lama. Program latihan sangat perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip latihan dan dilakukan secara sedikit demi sedikit dan teratur. Sukadiyanto (2011:5) Perangkat utama pada latihan harian buat menaikkan fungsi sistem organ tubuh manusia, sebagai akibatnya memudahkan atlet pada menyempurnakan gerakan. Oleh karena itu program latihan yang diterapkan haruslah sinkron dengan onto fisik, psikologis dan karakteristik olahraga yang sedang dikembangkan oleh pemain atau atlet tersebut. Pelatih wajib bisa menaruh program latihan yang sinkron menggunakan cabang olahraga yang dikuasai oleh atletnya.

Latihan yang baik adalah latihan yang sudah direncanakan dengan baik dengan memperhatikan segala aspek yang dilatih karena latihan tidak bisa diberikan secara asal karena dapat mempengaruhi performa pemain bahkan bisa mengakibatkan pemain tersebut cedera. Menurut Lubis (2013:11) perencanaan program latihan merupakan pengarahan latihan selama jangka panjang. Proses latihan yang terprogram sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet sehingga potensi atlet bisa meningkat. Menurut Subarjah (2013) latihan bisa dikatakan baik apabila latihan tersebut sudah mencapai tujuan yang tepat dan sesuai. Latihan yang dilakukan sehari-hari sesuai program dan menggunakan beban yang terus bertambah guna mengembangkan dan kemampuan atlet tersebut, beban yang terus bertambah pada saat latihan akan menguras fisik atlet. Jika pemain tidak bisa beradaptasi dengan beban bertambah maka pemain tersebut akan mengalami gangguan yang buruk seperti gangguan dalam aspek fisik, psikologis dan mental pemain.

Latihan mempunyai beberapa komponen yang wajib dijalankan setiap pelatih menggunakan melihat adaptasi anatomi, fisiologi, dan psikologi 106 atlet. Fase latihan wajib menerapkan komponen – komponen yang melihat berdasarkan segi ciri dan fungsional permainan cabang olahraga yang dilatih. Berikut merupakan komponen latihan yang ada dalam olahraga:

a) Volume

Menurut Bompa and Haff (2009:79) mengungkapkan “volume is a primary component of training because it is a prerequisite for high technical, tactical, and physical achievement”. Menurut Bompa volume merupakan komponen yang utama dari latihan, karena volume adalah komponen utama untuk latihan fisik, taktik, dan prestasi. Oleh sebab itu volume yang diterapkan harus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

b) Intensitas

Menurut Bompa and Haff (2009:81) menyampaikan bahwa latihan yang melibatkan kecepatan yang diukur menggunakan meter per detik menggunakan rata-rata gerakan yang dilakukan setiap menitnya. Intensitas latihan mampu diukur memakai satuan kg atau kgm (satu kilogram diangkat menggunakan tinggi satu meter melawan berat).

c) Recovery

Recovery atau istirahat saat berlatih berguna untuk memberikan pemulihan kepada atlet saat latihan. Recovery dalam latihan harus diberikan supaya atlet tidak mengalami latihan yang berlebih atau overload sehingga atlet tidak mengalami cedera saat latihan. Recovery diberikan saat pergantian latihan atau antar set atau repetisi.

d) Interval

Interval atau istirahat sendiri hampir sama dengan recovery lantaran sama sama pemberian istirahat pada latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:29) perbedaan recovery dan interval adalah pada saat pemberian recovery harus antar seri, sirkuit. Prinsipnya pemberian ketika recovery lebih pendek daripada interval.

e) Repetisi

Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan atau keterampilan latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:30) repetisi merupakan jumlah ulangan yang dilakukan setiap latihan dalam tiap unit atau butir latihan.

f) Set

Set merupakan hal yang hampir sama dengan repetisi, namun set dan repetisi memiliki perbedaan. Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan sedangkan set merupakan kumpulan dari jumlah repetisi.

g) Durasi

Durasi merupakan waktu keseluruhan dalam latihan. Yang dimulai dari pemanasan di awal hingga cooling down di akhir latihan.

h) Densitas

Menurut Bompa and Haff (2009:93) densitas latihan dapat didefinisikan sebagai frekuensi saat latihan di mana atlet melakukan pengulangan latihan per unit. Densitas bisa dikatakan baik jika aktivitas dan istirahat berjalan dengan baik atau seimbang.

i) Irama

Irama merupakan ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan dalam satu latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:31) irama dalam latihan ada tiga macam, yaitu irama cepat, lambat dan sedang. Irama dalam latihan harus disesuaikan dengan tujuan dari latihan menurut cabang olahraga tersebut.

j) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang wajib dilaksanakan dalam periode waktu tertentu, misalnya melakukan latihan 4 kali pada satu minggu. Apabila ingin menambah beban latihan maka pelatih wajib meningkatkan frekuensi latihan sebagai lima kali pada seminggu.

k) Seri/sesi

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:47) sesi merupakan jumlah program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan latihan

## **5. Skipping**

Untuk mengetahui perkembangan atletnya diperlukan sebuah metode latihan dan alat yang sederhana yaitu melompat dengan menggunakan tali atau skipping. Pemain bulutangkis dianjurkan untuk terampil dan menguasai bentuk latihan loncat tali ini. Pengaruh latihan ini

sangat membantu untuk membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu peningkatan kualitas gerak pergelangan tangan. Menurut (Kurnia Wati et al., 2023) latihan skipping ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincihan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan loncat satu kaki, secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih bentuk variasinya.

Seperti yang dikemukakan oleh (Kurnia Wati et al., 2023) program latihan loncat tali atau skipping sangat baik untuk membina daya tahan, kelincihan kaki, kekuatan kaki, koordinasi gerak, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih kuat dan lentur. Di simpulkan bahwa latihan skipping merupakan salah satu jenis latihan yang sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan power tungkai, kelincihan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat.

Skipping rope adalah latihan yang memakai tali dan meloncatinya berulang-ulang. Latihan ini adalah latihan yang paling gampang dilakukan lantaran tidak memerlukan area yang luas. Menurut solihin (2010) lompat tali adalah serangkaian gerakan melompati tali yang memakai kaki menjadi tumpuan yang dilakukan secara terus-menerus Skipping rope merupakan latihan kardiovaskular, sehingga cocok digunakan untuk berbagai cabang olahraga. Manfaat skipping rope yaitu : mengurangi berat badan, daya tahan, koordinasi, dan kelincihan (Aagaard, 2012). Sedangkan menurut Eler & Acar, (2018) latihan ini meningkatkan ritme, kecepatan, dan kekuatan otot statis atau dinamis selama latihan yang berulang atau konstan dan bisa mengembangkan keterampilan control.

Selain manfaat tersebut latihan skipping rope juga melatih otot tangan dan otot kaki bagian bawah lebih tepatnya otot tungkai yang berguna untuk meningkatkan kelincihan pemain. Latihan ini cocok untuk latihan pemain sepakbola karena selain melatih daya tahan juga melatih kelincihan.

Menurut Scheunemann (2012) kelincihan merupakan kemampuan pemain merubah arah gerak dengan kecepatan yang baik.



**Gambar 5 Skipping**

Sumber: (Dok. Pete McCall, 2017)

- a. Handle atau pegangan skipping dipegang dikedua tangan
- b. Gerakkan pergelangan tangan memutar untuk memutar tali
- c. Melompat tidak terlalu tinggi
- d. Kedua telapak kaki selalu menghadap ke bawah saat lompat
- e. Angkat dua kaki jika melakukan skipping dua kaki dan angkat kakise cara bergantian jika melakukan skipping satu kaki

### **Penelitian Yang Relevan**

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa referensi sebagaacuan dalam penelitian mengenai Pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting di SDN Banjaransari 1 pada siswa di SDN Banjaransari 1.

Pernyataan ini juga diperkuat oleh penelitian Agustin, R., Bakri, & Saekhol, (2018) tentang latihan skipping yaitu dianggap sebagai aktivitas fisik yang mempunyai pengaruh terhadap peningkatan motivasi dan berkurangnya rasa bosan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Saputra (2013) dengan judul penelitian

“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Esktrakurikuler Di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara” yang menyatakan jika latihan skipping dapat mempengaruhi tinggi loncatan sebesar 36,36% untuk kategori “sangat tinggi”. Hal ini membuktikan jika latihan skipping yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap tinggi loncatan. Gerakan loncatan ialah suatu gerakan yang berfokus pada kekuatan otot bagian kaki. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Kumaidah, dan Bakri (2018) dalam artikel yang berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa FK UNDIP” juga mengatakan jika latihan skipping memberikan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi sebesar 8,58 pada kelompok eksperimen dan peningkatan sebesar 4,34 pada kelompok control. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan skipping dapat mempengaruhi ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “One Group Pretest-Posttest Design”. Subjek penelitian yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi yang berjumlah 30 siswa. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap ketepatan shooting. Data uji t dapat terlihat bahwa hasil t hitung  $7,503 > t$  tabel  $2,405$  dan nilai signifikasnsi  $0,000 < 0,005$  dan kenaikan presentase sebesar 33,6%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan skipping untuk meningkatkan ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi.

Menurut Penelitian Didi Suryadi & Rubiyanto (2022) yang berjudul Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui latihan kekuatan otot tungkai, belum banyak aktivitas latihan otot tungkai yang dilakukan dalam permainan sepak bola, unruk itu penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas latihan otot tungkai terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bersifat eksperimen dengan one-group-pretest and posttest desigen, Teknik pengambilan purposive sampling sehingga diperoleh sample penelitian berjumlah 30 siswa putra SMP tunas bangsa . hasil penelitian menunjukan adanya peningkatan nilai rata-rata posttest dibandingkan dengan pretest sebesar 3,03 dan peningkatan yang signifikan. Peningkatan terjadi disebabkan latihan kekuatan otot tungkai menggunakan metode sirkuit yaitu terjadinya perpindahan antar pos. Dengan demikian, latihan kekuatan otot tungkai efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola.

## **Kerangka Berpikir**

Dalam pembuatan kerangka berpikir ini penulis menekankan pada permainan sepak bola, Dalam sepakbola agility atau kelincahan dapat digunakan para pemain untuk mengubah arah lari secepat-cepatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pertandingan agility sering digunakan untuk melewati lawan dengan gerakan yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol pada bola. Semakin tinggi koordinasi pemain sepakbola baik kontrol, heading, passing, shooting, dan menangkap bola maka akan meningkatkan kualitas permainan atlet tersebut. Untuk membentuk agility dan koordinasi yang baik maka diperlukan latihan- latihan yang dapat meningkatkan agility dan koordinasi. Terbentuknya agility dan koordinasi yang baik maka pemain dapat menguasai bola baik menerima umpan, memberi umpan atau melewati lawan dengan cepat. Dengan latihan skipping rope diharapkan pemain menunjukkan peningkatan agility dan koordinasi yang baik sehingga meningkatkan kualitas permainan sepakbola. Latihan agility dan koordinasi dinilai sangat berguna dalam meningkatkan kecepatan gerak dan ballfeeling, pada pemain usia mudadiharapkan dapat meningkatkan potensi diri dengan kecepatan gerak dan kemampuan ballfeeling yang baik.

Latihan skipping rope dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Variasi skipping rope yang sering digunakan dalam latihan diantaranya adalah control skipping rope dan skipping rope running on the spot. Reguler skipping rope dilakukan dengan menggunakan dua kaki melompat bersamaan, untuk tumpuan saat meloncat menggunakan ujungkaki sebagai tumpuan. Koordinasi antara mata, tangan dan kaki agar timing saat meloncati tali pas dan keseimbangan terjaga. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan slipping terhadap hasil shooting di SDN Banjarsari 1. Maka dari itu perlu dikaji lebih lanjut tentang penelitian ini.

## **Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang perlu dikaji terlebih dahulu kebenarannya berdasarakan rumusan masalah, kajian teori dan kerangka berpikir yang telah di kemukakan.

Berdasarkan kerangka berpikir maka pada penelitian ini penulis mengajukan hipotesis penelitian yaitu.

Ha : Terdapat pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting padasiswa

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan skipping terhadap hasil shootingpada siswa

#### 4. METODOLOGI PENELITIAN

##### Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola di MTS PUI KASTURI.

Metode penelitian adalah suatu cara untuk memperoleh pemecahan terhadap berbagai permasalahan penelitian (Sugiono, 2022). Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode one group pretest-posttest design, yaitu penelitian dengan menggunakan kelas eksperimen saja sebagai kelas subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes pretest dan tes posttest hasil dari ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan sepakbola di MTS PUI KASTURI.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, hal ini digunakan dengan tujuan untuk memberikan gambaran data yang telah dikumpulkan dan mendeskripsikan dari hasil yang telah dikumpulkan sebelumnya. Penelitian ini, untuk memperkuat hasil penelitian maka hasil tes yang telah dilaksanakan akan diuraikan dalam analisis deskriptif dengan menggunakan nilai skor. Analisis ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil shooting test siswa MTS PUI KASTURI.

##### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pra eksperimen (pre experimental designs), yang hanya melibatkan satu kelas sebagai kelas eksperimen. Bentuk pra eksperimen (pre-experimental designs) yang digunakan dalam penelitian ini adalah one-Grup Pre test – Post test Design yang menggunakan satu kelompok. satu kelompok yang terlebih dahulu di berikan tes awal Pre-test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa-siswi terhadap olahraga Sepak Bola lalu setelah itu diberikan perlakuan (treatment) setelah dilakukan 12 perlakuan diberikan

Post-test akhir untuk mengetahui apakah siswa-siswi tertarik dan minat pada olahraga sepakbola (Hamsir, 2017).

**Table 1 Pretest dan posttes**

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 = Test Awal (Pretest)

Tes awal atau Pretest ini dilakukan di pertemuan pertama saat pengambilan sample dan pre test ini menggunakan soal-soal.

X = Perlakuan (Treatment)

Penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan dengan pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Hal tersebut dilakukan karena mengacu pada silabus yang berlaku di sekolah tersebut.

O2 = Test Akhir (post-test). Tes akhir atau posttest ini dilakukan di minggu terakhir setelah melakukan treatment dan tes akhir ini.

## **Populasi dan sample penelitian**

### **a. Populasi**

Menurut (Masrudin et al., 2023), Populasi merupakan wilayah umum dari subjek atau objek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang telah dipilih oleh peneliti untuk dijadikan studi dan selanjutnya diambil kesimpulannya (Marzuki & Soemardiawan, 2022). Oleh karena itu, populasi tidak hanya mencakup orang, tetapi juga mencakup hal-hal seperti orang dan hal-hal lain. Selain itu, populasi meliputi seluruh sifat dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek atau objek. Selain jumlah subjek atau objek yang diteliti. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 di MTS PUI KASTURI.

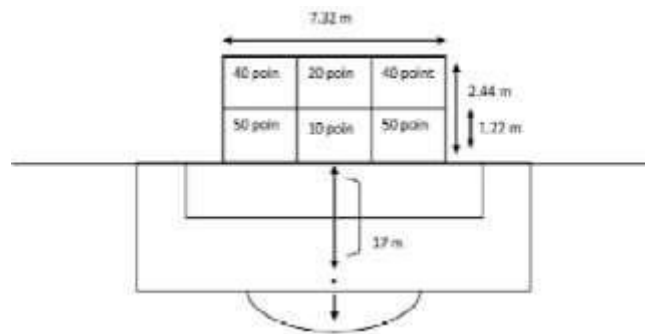
### **b. Sample**

Sampel adalah sebagian dari populasi yang sedang diteliti atau yang mewakilinya (Masrudin et al., 2023). Dalam penelitian ini, total sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. (Sugiyono, 2017:85)

menjelaskan bahwa total sampling adalah metode penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian, dalam penelitian ini, seluruh populasi pemain sepak bola yang berjumlah 20 dijadikan sebagai sampel.

## Instrument Penelitian

Menurut sugiyono (2015:148) instrument penelitian adalah alat ukurdalam penelitian. Untuk memperoleh informasi yang diperlukan, diperlukan sebuah perangkat pengukur. Instrumen dalam penelitian ini merujuk pada alat yang digunakan dengan cara tertentu untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2012). Tes menembak Bobby Charlton, yang dikembangkan oleh (Darma et al., 2021), digunakan untuk mengukur kemampuan menembak dalam penelitian ini. Area gawang dibagi menjadi enam area penilaian pada tes, dengan pojok atas mendapatkan skor 40, pojok bawah mendapatkan skor 50, bagian tengah atas mendapatkan skor 20, dan bagian tengah bawah mendapatkan skor 10. Ada empat bola di depan gawang, dan jarak pemain dari gawang ditentukan oleh kemampuannya; Namun, mereka tidak bisa lebih dekat dari tanda control. Waktu yang diberikan kepada pemain untuk menendang keempat bola ke gawang adalah 40 detik. Skor dapat dicatat oleh pelatih atau pasangan.



**Gambar 6 Pembagian Wilayah Skoring**

Berikut adalah prosedur tes yang harus diikuti:

c. Perlengkapan dan persiapan

a) Siapkan gawang target

b) Siapkan bola

c) Gunakan tali untuk membagi area gawang

d) Lapangan sepak bola

e) Siapkan data pemain dan alat tulis

d. Petugas tes Setidaknya harus ada dua orang petugas tes. Tugas mereka meliputi:

- i. Satu orang bertanggung jawab untuk mencatat hasil tes
- ii. Satu orang mengatur dan mengawasi pelaksanaan tes
- e. Persiapan testi Sebelum mengikuti tes, testi harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasannya meliputi peregangan statis dan dinamis yang dipandu oleh penguji dalam hal ini.
- f. Pelaksanaan tes
  - i. Setiap testi harus menembak empat kali ke gawang.
  - ii. Shooting dilakukan dari jarak 17 meter dari bola yang berada di depan titik penalti atau kotak penalti.

### **Teknik Pengumpulan data**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variable dalam penelitian ini teruji validitas dan reliabilitasnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya dalam penelitian ini, peneliti menggunakan one-Grup Pre test – Post test Design yang menggunakan satu kelompok. Satu kelompok yang terlebih dahulu di berikan tes awal Pre-test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa-siswi terhadap olahraga. Pengambilan data akan dilaksanakan sebanyak 2x yaitu pada saat pre test dan post test, dengan masing-masing tes melakukan 3x percobaan, penelitian mengambil hasil terbaik dari ketiga percobaan yang dilaksanakan pada masing masing tes.

**Table 2**  
**Teknik Pengumpulan Data**

No	Sumber data	Jenis data	Teknik Pengumpulan	instrumen
1.	Siswa	Pengambilan data siswa sebelum mendapat perlakuan	Pre test	Tes dan Pengukuran
2.	Siswa	Pengambilan data siswa setelah mendapat perlakuan	Post test	Tes dan Pengukuran

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi statistical produk for social science (SPSS) versi 25.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh di lapangan normal, pengujian dilakukan tergantung penelitian yang akan di olah, kaidah yang digunakan untuk mengetahui atau tidaknya suatu data adalah jika  $p \leq 0,05$  maka data dinyatakan tidak normal, tes ini menggunakan *shapiro - wilk*

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji kesamaan sample yaitu seragam atau tidak varian sample yang di ambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p \geq 0,05$  maka tes dinyatakan homogeny, jika  $p \leq 0,05$  maka tes dikatakan tidak homogen, tes ini menggunakan *Levene test*.

c. Uji T

Pengolahan data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Pada uji-t ini menggunakan software SPSS untuk menguji perbedaan kecerdasan emosional pada pengukuran awal (pre test) dan pada pengukuran akhir (post test), serta uji independent simple test untuk menguji perbedaan rata-rata secara signifikan, test ini menggunakan sample paired samples t test.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler di MTs Pui Kasturi yang berjumlah 20 orang siswa. Lokasi latihan di lapangan sepak bola Kasturi. Yang beralamat di Desa Kasturi Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 juli sampai 15 agustus2024. Pretest diambil pada tanggal 15 agustus 2024 dan posttest pada tanggal 15 agustus 2024. Posttest dilakukan setelah diberikan latihan ( treatment ) skipping selama 13 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes shooting ke gawang saat pretest dan posttest, sebagai berikut.

**Table 3**

NO	NAMA	Nilai pret est	Nilai pos ttes t
1	Adi Abdul Khodir	100	130
2	Ega . M . Lutfi	90	140
3	Fabregaz Parmigiani N.A	120	150
4	Farhan Fadhilah	110	120
5	Reva Ahmad Rifai	110	140
6	Rhafa Gustaman Ramadan	80	120
7	Risky Aji Permana	140	160
8	Tri Cahya Truna Jaya	120	140
9	Triyana Resky	80	110
10	Arga Maulana Firmansyah	90	120
11	Bangun Sultan Irawan	100	150
12	Farhan Maulana Akbar	110	130
13	Hikal Andika	120	150
14	Jayana Raya Eka	120	140
15	Kaffa Muhammad Fauji	130	160
16	M Ilham Maulana	140	150
17	Muhammad Daffa Dinullah	90	100
18	Muhammad Irfan Herdiana	110	140
19	Rafka Nazril A.R	90	140
20	Aditio Gunawa	100	120

**Hasil analisis descriptif statistic pretest dan posttest hasil shooting kegawang pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler MTs PUI Kasturi sebagai berikut**

**Tabel 4**

**Descriptive statistics Pretest dan Posttest**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	20	80	140	107.50	18.028
POSTTEST	20	100	160	135.50	16.376
Valid (listwise)	N 20				

Pada table 4 deskriptif diatas, menunjukan bahwa hasil shooting permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler MTS PUI Kasturi. Pada data pretest mempunyai nilai minimum 80 dan maximum 140, dan untuk nilai rata rata mean 107.50. pada data posttest mempunyai nilai minimum 100 dan maximum 160, dan untuk nilai rata rata mean sebesar 135.50 setelah diberi perlakuan latihan skipping dengan durasi 4 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali.

### **Analisis data penelitian**

#### **1. Uji normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidaknya data. Uji normalitas data ini menggunakan shipro – wilk. Dikatakan normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dan tidak normal jika kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ )

#### **Uji normalitas pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting permainan sepak bola**

**Table 5**

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.134	20	.200*	.946	20	.305
POSTTEST	.208	20	.023	.940	20	.239
T						

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa data pretest memiliki nilai p (sig) 0.305 > 0,05, selanjutnya data posttest memiliki nilai p (sig) 0.239 > 0,05 maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini bisa dilihat dari rumus dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas shapiro – wilk, yaitu :

1. Jika nilai signifikasinya (sig) > 0,05 maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikasinya (sig) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

### Uji homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karkteristik yang sama atau tidak.

**Tabel 6**

**Uji homogenitas pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting permainan sepak bola.**

Test of Homogeneity of Variance						
			Levene			
			Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Posttest	Pretest-	Based on Mean	.208	1	38	.651
		Based on Median	.340	1	38	.563
		Based on Median and with adjusted df	.340	1	37.851	.563
		Based on trimmed mean	.253	1	38	.618

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui nilai signifikasi based on mean yaitu 0,618 atau (sig) > 0,05, maka bisa disimpulkan bahwa nilai varian data pretest dan posttest shooting permainan sepak bola bersifat homogen atau sama.

### Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah bentuk dari program latihan memiliki pengaruh atau tidak terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs pui kasturi. Hasil penelitian menggunakan paired sample t-test dikarenakan sampel dalam penelitian ini adalah sama ( satu sampel ) untuk di uji. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ( sig < ).

Uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 7**

**Uji paired sampel t-test pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting permainan sepak bola**

		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-Posttest - Kelas	120.000	21.815	3.449	113.023	126.977	34.790	39	.000

Berdasarkan tabel 7 di atas hasil dari uji t dapat dilihat nilai t hitung 34,790 dan t tabel 1.684 (df) dengan nilai sig p 0,000. Oleh karena itu apabila nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel ( $34,790 > 1.684$ ) dan nilai signifikansi  $p 0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis ( $H_a$ ) diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting permainan sepak bola di MTs pui kasturi.

### Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang dilakukan pada siswa MTs pui kasturi, penelitian dimulai pada tanggal 15 july – 15 agustus 2024. Berdasarkan analisis data dalam penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan skipping selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 1 minggu 3 kali.

Dapat diketahui bahwa pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting permainan sepak bola di MTs pui kasturi dengan metode latihan skipping dalam pretest memiliki nilai N 20 orang siswa ekstrakurikuler bola, nilai minimum (terendah) 80, nilai maksimum (tertinggi) 140, nilai rata-rata (mean) 107.50 dan nilai standar deviasi yaitu 18.028 dan dalam nilai posttest memiliki N atau jumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler basket, nilai minimum (rendah) 100, nilai maksimal (tertinggi) 160, nilai rata-rata (mean) 135.50, dan nilai standar deviasi yaitu 16.376

Uji normalitas data ini menggunakan uji shapiro-wilk. Dikatakan data berdistribusi

normal jika nilai normalitas lebih dari 0,05 atau ( $p > 0,05$ ). Diketahui nilai signifikansi untuk data pretest dan posttest 0.305 lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Maka hasil tersebut menunjukkan data penilaian normalitas berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat penggunaan uji hipotesis dengan uji t.

Uji homogenitas, dalam pengujian ini terdapat nilai signifikansi untuk based on mean sebesar 0.618, yang berarti nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka data dapat dikatakan homogen.

Berdasarkan berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh signifikan dari program latihan terhadap peningkatan ketepatan shooting permainan sepak bola, yang mana dapat dilihat dari nilai t hitung 34.790 lebih besar dari nilai t tabel 1.684 ( $34.790 > 1.684$ ) dan nilai signifikan  $0.000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis ( $H_a$ ) diterima.

## **6. SIMPULAN**

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan latihan skipping dapat meningkatkan teknik shooting terhadap permainan sepak bola, berdasarkan hasil analisis uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan skipping.

Yang mana dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t yang telah dilakukan nilai sig sebesar 0,000 atau bisa diartikan ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan nilai t hitung 34,970 lebih besar dari t tabel 1.684. Yaitu terdapat pengaruh dari latihan skipping terhadap hasil shooting permainan sepak bola di MTs pui kasturi.

### **A. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: jika atlet dan pelatih tahu bahwa dengan latihan skipping dapat berpengaruh terhadap hasil shooting siswa, maka latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

### **B. Keterbatasan penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan shooting. Seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, cuaca dan lain sebagainya.

2. Kurang disiplinnya siswa saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
3. Terhambatnya penelitian dengan libur semester

## DAFTAR PUSTAKA

- Sukmadinata, N. S. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Memberikan Deskripsi, Eksplanasi, Prediksi, Inovasi, dan juga Dasar-Dasar Teoretis bagi Pengembangan Pendidikan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian (edisi 2)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Siti Anisah, A., Katmajaya, S., & Zakiyah, W. L. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Sikap Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 15(1), 434. <https://doi.org/10.52434/jp.v15i1.1178>
- Prasojo. (2017). Pengaruh Pola Latihan Skipping dan Latihan Dribbling Stop And Go Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan. Vol 6, No.1.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Masrudin, K., I., & Suarja, S. (2023). Latihan Resistance Band Dan Skipping: Pengaruh Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Sepak Bola Persema. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 133–150. Retrieved from <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal133-150>
- Kurnia Wati, I., Supriyoko, A., & Hartini. (2023). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di Pb Putra Mustika Blora. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 50–60. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2884>
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Hasanuddin, M. I. (2022). CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 313–321. <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Hamsir. (2017). Penerapan Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar Fisika Peserta Didik SMA NEGERI 1 TURATEA KABUPATEN JENEPONTO.
- Encep, S., & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan*. Books.google.co.id. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=orHNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1>

<https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3733>  
&dq=sudirjo+dan+alif+filsafat+pendidikan+jasmani&ots=z\_037YyezA&sig=Q4HBm  
vcNSJ54NnwiNNDvkNk45MI&redir\_esc=y#v=onepage&q=sudirjo%20dan%20alif%  
20filsafat%20pendidikan%20jasmani&f=false

Chairawan, D. B., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Ketetapan Shooting Siswa Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Tanjung Bumi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2364–2371. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3733>

Bramasto. (2015). PERMAINAN SEPAK BOLA Pendahuluan. Modul Sepak Bola Kelas X-1, 2(75).

Artanty, A., & Rosadi, A. (2022). Meningkatkan Keterampilan Menendang Bola Lambung Dengan Metode Skipping Dan Sprint Dalam Permainan Improving Instep Kick Skills With the Skipping and Sprint Methods in Football Games. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(1), 51–57.

Amizi, R. M., Zainur, & AF, O. F. (2023). Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 25856–25863.