

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING AFTER A CENTERING PASS* DAN  
LATIHAN *SHOOTING AFTER A DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
*SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 12-13 TAHUN DI SSB SPULTURA  
KUDUS**

**Muhammad Khoirul Anwar**  
Email: [khoirinnida315@gmail.com](mailto:khoirinnida315@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

**Abstract**

*This research is a quantitative research, collecting data using experimental methods with a quasi-experimental research design with two groups Pretest Posttest. The population of this study was the entire SSB Spultura Kudus team aged 12-13 years. The research sample consisted of 50 SSB Spultura Kudus players who were divided into two groups, namely shots after centering and shots after dribbling. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The results of this study indicate that shooting after centering pass and shooting after dribbling is effective. An independent-samples t-test hypothesis test was conducted to determine the difference in the effect of shooting practice after centering pass versus shooting after dribbling practice on the increase in shooting in soccer players aged 12-13 years who play SSB Spultura Kudus. ) > ttable(2.11991) and Sig.(0.035) <(0.05), there is no difference in the effect of shooting practice after centering pass and shooting practice after dribbling on increasing shooting in soccer players aged 12-13 in SSB Spultura Kudus. means there is. The conclusion of this study is that in SSB Spultura Kudus athletes aged 12-13 years, shooting practice after centering pass has a significant effect on increasing shooting scores. As an alternative to the SSB Spultura Kudus trainer, researchers have proposed various exercises*  
**Keywords:** *Shooting After a Centering pass, Shooting After a Dribble practice.*

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengumpulan data menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan two groups Pretest Posttest. Populasi penelitian ini adalah seluruh tim SSB Spultura Kudus yang berusia 12-13 tahun. Sampel penelitian ini terdiri dari 50 pemain SSB Spultura Kudus yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu tembakan setelah operan centering dan tembakan setelah menggiring bola. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shooting setelah centering pass dan shooting setelah dribbling efektif. Uji hipotesis independent-samples t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan shooting setelah centering pass versus latihan shooting after dribbling terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun yang bermain SSB Spultura Kudus. ) > ttabel(2.11991) dan Sig.(0.035) < (0,05), tidak ada perbedaan pengaruh latihan shooting setelah centering pass dengan latihan shooting setelah dribbling terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola usia 12-13 di SSB Spultura Kudus. berarti ada. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pada atlet SSB Spultura Kudus usia 12-13 tahun, latihan menembak setelah centering pass berpengaruh signifikan terhadap peningkatan skor shooting. Sebagai alternatif dari pelatih SSB Spultura Kudus, peneliti telah mengusulkan berbagai latihan  
**Kata Kunci:** *Latihan Shooting After a Centering pass, Shooting After a Dribble.*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan olahraga yang populer dan sudah lama dikenal di tanah air. Tak perlu dikatakan, sepak bola adalah permainan yang ditekankan, dimainkan banyak orang. Pemain sepak bola luar biasa akan menjadi bintang dunia. Bagaimanapun, semua orang dapat meningkatkan kemampuan mereka dan membantu tim untuk mendominasi pertandingan. Pencapaian prestasi atlet merupakan tujuan definitif yang harus dicapai dengan melaksanakan persiapan yang dimodifikasi secara tertib, terkondisikan dan disesuaikan.

Saat bermain sepak bola, sangat penting untuk memiliki beberapa teknik dasar yang terkait erat. Teknik dasarnya adalah mengoper, menggiring bola, memeriksa dan menembak. Menguasai teknik dasar sepak bola yang benar membutuhkan latihan yang baik, yang terprogram dan dipraktekkan secara teratur dan disiplin. Karena sekolah sepak bola merupakan tempat pembinaan anak usia dini, maka harus menyertakan komponen yang dapat mendukung pembinaan SSB (sekolah sepak bola). Komponen-komponen yang melaksanakan SSB meliputi orang-orang yang baik, pelatih yang bagus, kepemimpinan dewan yang sangat baik, pelajaran yang jelas, dan kesempatan pelatihan yang sesuai. Tujuan utama dari SSB adalah untuk membuka pintu bagi siswa untuk mengembangkan kapasitas dan kemampuan mereka yang sebenarnya untuk menjadi pemain berkualitas yang dapat bersaing dengan SSB lainnya. Dapat diakui oleh daerah setempat dan mengikuti kesesuaian asosiasi. Selain itu, SSB juga memberikan landasan yang kuat tentang cara terbaik untuk bermain sepak bola secara akurat dan akurat.

Dengan pengamatan peneliti selama dua minggu pada SSB Spultura Kudus yang berusia 12-13 tahun dari tanggal 15 Februari 2021 hingga 1 Maret 2021 dan rincian pelatihan klub ini tiga kali seminggu, peneliti I menemukan masalah dengan SSB Spultura. Atlet Kudus berusia 12-13 tahun. Masalah yang peneliti dapatkan adalah tendangan (menembak). Peneliti mengamati bahwa SSB Spultura Kudus, berusia 12-13 tahun selama sesi permainan, lebih sering mengebor off-goal saat menembak, sehingga tidak ada gol yang tercipta. Pemain terus-menerus terburu-buru untuk menembak, yang sering menyebabkan bola melenceng. Hasil observasi tes kemampuan *shooting* tanggal 15 Maret 2021, dari 20 atlet 5 orang (25%) kategori kurangsekali, 12 orang (60%) kategori kurang, 3 orang (15%) kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa SSB Spultura Kudus perlu meningkatkan keterampilan menembaknya. Tentu saja, tujuan yang dibuat akan menginspirasi tim untuk mengalahkan musuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan dua jenis latihan target dan membandingkan kedua jenis latihan tersebut. Mencari jawaban dengan membandingkan hasil dari kedua latihan menembak tersebut, peneliti mencoba hal berikut: Perbedaan metode latihan menembak setelah centering pass dan efek menembak setelah latihan dribbling memberikan hasil kepada atlet. lama di Sekolah Sepak Bola Kudus Spultura.

Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 orang. Dua tim dari 11 bersaing untuk mencetak ("skor") bola bundar ke gawang lawan. Sepak bola adalah permainan tim. Selama olahraga dimainkan, aturan sepak bola akan berkembang. Tentu saja, aturan

berkembang, mengingat sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan banyak yang terus dimainkan. Latihan adalah gerakan atau kondisi fisik yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar, seperti: B. Atletik, permainan, dan kegiatan yang lebih formal seperti: Aktivitas yang dapat membangkitkan energi melalui aktivitas yang dapat meningkatkan jogging, renang, lari, dan kerja otot (Mohammad Fadhil Ulum, 2013: 69).

Motivasi pelatihan adalah untuk membantu atlet atau tim olahraga untuk mengembangkan kemampuan lebih lanjut, dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Longgarkan postur normal Anda dengan meletakkannya di depan Anda, lalu dengan cepat buka tangan Anda lebar-lebar dan rentangkan tangan Anda yang lain. lengan ke belakang. Lutut kaki sedikit ditekuk dan lengan selalu lurus. Ketika bola datang ke tangan sebelum memukul dan bola pertama kali mengubah posisinya, yaitu sedikit berjongkok dari posisi semula. Sepak bola melibatkan menembak selama pertandingan dan ke gawang saat memasukkan bola.

Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah sebuah organisasi di bidang olahraga khususnya sepak bola dengan tujuan untuk meningkatkan potensi para atlet. Tujuan sekolah sepak bola adalah untuk mengembangkan atlet-atlet berbakat atau terampil yang dapat bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, memuaskan masyarakat dan menjaga kelangsungan hidup organisasi, khususnya di bidang sepak bola (Aprinova, 2016: 63-74).

Kelompok usia pertama untuk pelatihan menengah adalah kelompok usia 11-12, sering disebut sebagai Junior D. Kelompok usia ini merupakan usia emas belajar. Berbagai materi latihan yang diberikan mudah diingat oleh pemain junior D. Mulai dari kelompok usia ini, pelatih yang secara intensif mengajarkan berbagai jenis teknik sepak bola seperti menggiring bola, mengontrol, mengoper, menembak dan menyundul bola tidak ada masalah. Kelompok usia selanjutnya untuk pelatihan menengah adalah 13-14 tahun, atau biasa disebut dengan Junior C. Tidak seperti Junior D, Grup Junior C sedang dalam krisis. Pasalnya, anak usia ini mengalami pubertas. Pemain sering tidak terbiasa dengan tubuh mereka karena pertumbuhan fisiologis mereka yang sangat cepat selama masa pubertas.

Doni & Marani (2019: 24-28) menjelaskan bahwa ciri-ciri pertumbuhan pada usia ini antara lain pertumbuhan yang cepat dimana tubuh menjadi semakin tinggi, dan tubuh menjadi tidak seimbang dan kaku. Akibatnya, saat ini sulit bagi pemain untuk mempelajari teknik sepakbola baru. Di sisi lain, pemain perlu memulai latihan kekuatan untuk membiasakan diri dengan tubuh besar mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah jenis survei kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai metode penelitian berbasis filosofi positivis yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Pengambilan sampel biasanya dilakukan secara acak. Pengumpulan data menggunakan alat survei. Analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017: 14).

Metode adalah cara atau jalan yang harus diikuti untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penyelidikan adalah untuk memperjelas dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah dengan cara tertentu menurut prosedur penyelidikan. Dari uraian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kuasi-desain eksperimen adalah jenis studi dengan kelompok kontrol dan bahwa kelompok eksperimen tidak dipilih secara acak. Peneliti menggunakan desain eksperimen semu karena ada variabel eksternal dalam penelitian ini yang tidak dapat mereka kendalikan.

Populasi adalah seluruh subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Semua individu ini setidaknya harus memiliki karakteristik yang sama atau homogen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini hanya pemain SSB Spultura Kudus, dengan jumlah 50 orang.

**Table 3.2 jumlah pemain**

Umur	Jumlah
10-11	15
12-13	18
14-15	17

Adapun sampel tersebut merupakan bagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:104). Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling bertarget. Teknik ini didasarkan pada subyek tertentu yang terkait dengan pengambilan sampel penelitian ini. Dengan kata lain, (1) siswa SSB Spultura Kudus, (2) usia 12 sampai 13 tahun (3) belajar sepak bola dasar. Teknik (4) harus mengikuti pertandingan antara semua pemain awal dan cadangan (5). Dalam sampel tidak memenuhi kriteria diatas dinyatakan tidak sah sebagai sampel. Setelah menetapkan pemikiran sampel diatas, yang memenuhi kriteria ada 18 orang.

Metode eksperimen, pengobatan yang disebut latihan, digunakan untuk mendapatkan data yang konsisten dengan tujuan penelitian. Dalam latihan ini, kausalitas dilihat sebagai hasil dari melakukan latihan. Data yang ditemukan dalam penelitian dapat dibagi menjadi tiga jenis: fakta, opini, dan keterampilan. Tes digunakan untuk mengukur keberadaan dan derajat kompetensi pada mata pelajaran yang dipelajari (Suharsimi Arikunto, 2010: 266). Oleh karena itu, dalam penelitian ini, menggunakan pengujian akurasi tembakan sebagai teknik pengumpulan data. Ketelitian atau *Shooting* adalah kemampuan yang berhubungan dengan kecermatan, ketenangan dan ketepatan untuk menembak bola pada sasaran sesuai dengan arah gawang atau sasaran. Alat uji digunakan untuk menguukur akurasi tembakan kegawang dengan menembakkan bola target yang ditentukan tiga kali dan menjumlahkan hasilnya. Tes yang digunakan penelitian ini adalah tes bola ke sasaran (Nurhasan, 2001:157). Tes ini dimaksudkan untuk menguji kemampuan dan kemampuan Anda dalam menembak bola ke sasaran.

1. Pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap hasil *shooting*

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t sampel berpasangan untuk mengetahui pengaruh pukulan *centering pass* terhadap skor tembakan pada pemain sepak bola usia 12-13

tahun di SSB Spultura Kudus. Nilainya adalah  $|t_{hitung}| = |-4.670| > t_{tabel} (2,30600)$  dan  $Sig. (0,002) < (0,05)$ , yang berarti bahwa pengaruh latihan menembak setelah operan *centering* terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola SSB Spultura Kudus 12-13 tahun To Do. Dimana terjadi peningkatan rata-rata 28,18% hasil *shooting* dari *pretest* sebesar 7,22 naik menjadi *posttest* sebesar 12,89.

2. Pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting*

Alasan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting a dribble* pada hasil *shooting* atlet sepak bola usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test*, diperoleh nilai  $|t_{hitung}| = |-5,754| > t_{tabel} (2,30600)$  dan  $Sig. (0,000) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil shooting sebesar 24,48% dari *pretest* sebesar 6,00 naik menjadi *posttest* sebesar 9,89.

3. Perbedaan pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting*

Alasan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *shooting after a centering pass* dan Latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis dengan *independent sample t-test*. Diperoleh nilai  $t_{hitung}(2,307) > t_{tabel}(2,11991)$  dan  $Sig.(0,035) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Rata-rata hasil shooting yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* sebesar 12,89 sedangkan rata-rata hasil shooting yang menggunakan latihan *shooting after a dribble* sebesar 9,89. Selain itu peningkatan rata-rata hasil shooting yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* sebesar 28,18%. Sedangkan kelompok peningkatan rata-rata hasil shooting yang menggunakan latihan *shooting after a dribble* sebesar 24,48%. Kami menyimpulkan bahwa latihan menembak setelah operan *centering* secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan skor shooting, karena program latihan menembak setelah *centering pass* menghasilkan tingkat peningkatan rata-rata skor shooting yang lebih tinggi dibandingkan dengan *shooting* setelah latihan *dribbling*. Jumlah Atlet usia 12-13 SSB Spultura Kudus.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan, bisa ditarik sari seperti berikut : (1) Latihan *Shooting After artistik Centering Pass* memasrahkan kelanjutan yang berarti terhadap pertambahan resultan Shooting ambang olahragawan sepak bola umur 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus, (2) Latihan

*Shooting After artistik Dribble* memasrahkan kelanjutan berarti terhadap penambahan resultan *shooting* ambang olahragawan sepak bola umur 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus, (3) Latihan Shooting After artistik Centering Pass lebih setia semenjak ambang tutorial Shooting After artistik Dribble terhadap resultan Shooting ambang olahragawan sepak bola umur 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Sekolah Sepak bola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Ardias Surya Putra. (2015). Pemetaan Manajemen Pembinaan Sekolah Sepak bola (Ssb) Yang Berada Dibawah Naungan Ika Ssb (Ikatan Keluarga Sekolah Sepak bola) Di Kabupaten Bantul. 1.
- Dhoni, R. R., & Marani, J. Dan I. N. (2019:24-28). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 Pembentukan Karakter Kerjasama Melalui Sepak bola Usia Dini Pada Liga Indonesia Junior Soccer League Rio Rama Dhoni Juriana Dan Ika Novitaria Marani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Nege. 1.*
- Dipiarsa, Yunus, & Andiana. (2020). Analisis Gerak Pada *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepak bola Putra Arema U-15). *Journal Of Sport Science And Health*, 2(2), 137–144.
- Gabriel Possenti. (2017). Pengembangan Media Aplikasi Peraturan Permainan Dan Perwasitan Sepak Bola Berbasis Android. 4, 9–15.
- Harsono. (2015:32). *Periodisasi Program Pelatihan. Bandung:Remaja Rosdakarya*
- H, A. F. (2013). Tingkat Keterampilan Bermain Sepak bola Siswa Usia 14-15 Tahun Ssb Satria Pandawa Klaten. *International Migration Review*, 47(2), 330-373. [Http://Onlinelibrary.Wiley.Com/Doi/10.1111/Imre.12028/Abstract](http://Onlinelibrary.Wiley.Com/Doi/10.1111/Imre.12028/Abstract)
- Mesnan.Dkk. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68. <https://Doi.Org/10.24114/Jp.V3i6.15895>
- Mohammad Fadhil Ulum. (2013). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma 16. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 9.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepak bola Empat Gawang Terhadap Kemampuan *Passing* Stopping Sepak bola Ekstrakurikuler Di Smp Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://Doi.Org/10.35706/Jlo.V2i1.4434>
- Nugroho, W. A. (2016). Manajemen Pembinaan Sepak bola Pada Sekolah Sepak bola (Ssb) U-16 Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta:Depdiknas*

Nur Ilham Muhammad Sidik Dkk, Pengaruh Latihan Sepak Bola Empat Gawng Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepak Bola Ekastrakulikuler Di Smp Islam Karawang (2020:61-67)

Rinaldi.P. (2014). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2014. 2014.

Saptiyanto, I. D. (2015). Terhadap Ketepatan *Shooting* ( Eksperimen Pada Ssb Apacinti Kabupaten Semarang U-16 Tahun 2015 ). Skripsi, 19–20.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta Bandung.

Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi, 2009, Metodologi Penelitian, Andi Ofset, Yogyakarta.