

Pengaruh latihan passing variasi fun shooting game terhadap ketepatan shooting pada pemain ssb paokmotong ku 16-17 tahun

Moh zul haji al-subhi^{1*}, Ali Muhaimin², Jamaludin³

^{1,2,3}Fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan masyarakat, universitas pendidikan Mandalika mataram

*Corresponding Author e-mail: mohzulhaji15@gmail.com

Abstract

The purpose of this researcher is to determine the effect of shooting training with Passing and Move in Grid and Passing Relay Race on shooting accuracy in SSB Paokmotong KU players aged 16-17 years and to find out which is more effective. This research is an experimental research, the design used in this research is an experimental research using the design "Two Group Pretest-Posttest Design. The instrument used is the test and measurement of Shooting Accuracy. The subjects of this study with a population of 141 players, the sampling technique used a purposive sample and those who met the criteria were 18 children. The data analysis technique used the t test with a significance level of 5%. Based on the results of the study, the t test on shooting practice with a running ball obtained a t-count value of 8.854 > t table (2.306), and a p value (0.012) < 0.05, with a percentage increase of 38.87%. While the results of the t test of shooting practice with a back pass obtained a t-count value of 3.250 > t table (2.306), and a p value (0.000) < 0.05, with a percentage increase of 15.11%. The results can be concluded that there is an Effect of Passing Practice Variations of Fun Shooting Games on Shooting Accuracy in Players SSB Paokmotong Ku 16-17 Years. With the results above, the most effective is the Passing Variation Fun Shooting Game training method.


Keywords: Shooting Training, Street Ball, Shooting Accuracy

Abstrak

Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan Passing and Move in Grid dan Passing Relay Race terhadap ketepatan shooting pada pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun dan mengetahui mana yang lebih efektif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan "Two Group Pretest-Posttest Design". Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran ketepatan shooting. Subjek penelitian ini dengan populasi sebanyak 141 pemain teknik sampel menggunakan purposive sample dan yang memenuhi kriteria sebanyak 18 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai t hitung 8,854 > t tabel (2,306), dan nilai p (0,012) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87%. Sedangkan hasil uji t latihan shooting dengan pass back pass diperoleh nilai t hitung 3,250 > t tabel (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11%. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan Passing Variasi Fun Shooting Game terhadap ketepatan shooting pada pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Dengan hasil di atas maka yang paling efektif adalah metode latihan Passing Variasi Fun Shooting Game.

Kata Kunci: Latihan Shooting, Bola Jalan, Ketepatan Shooting

How to Cite: Moh zul haji al-subhi^{1*}, Ali Muhaimin², Jamaludin. (2026). Pengaruh latihan passing variasi fun shooting game terhadap ketepatan shooting pada pemain ssb paokmotong ku 16-17 tahun *Journal of Media, Sciences, and Education*, 4(2), 206–213. <https://doi.org/10.36312/jomet.v4i2.97>

 <https://doi.org/10.36312/jomet.v3i4.97>

Copyright©2025, Author(s)

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: v), "lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola". Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air

Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia.

Di wilayah Nusa Tenggara Barat misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak standar serta terdapat banyak Sekolah Sepakbola (SSB) yang berada di NTB khususnya daerah Kabupaten Lombok Timur. Akan tetapi dengan banyaknya SSB yang berada di Kabupaten Lombok Timur hanya sedikit saja pemain yang dapat lolos sebagai pemain di liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya Kabupaten Lombok Timur banyak pemain-pemain terbaik. Syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah mampu menguasai ke empat elemen utama. Teknik, taktik, fisik, dan mental (Rahmad Darmawan Ganesha P 2013:11). "Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang direncanakan, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan". Artinya teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain di lapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan.

Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat. SSB Paokmotong merupakan SSB yang berada di kabupaten Lombok Timur, para pemain SSB tersebut dalam melaksanakan latihan sangat antusias dan bersemangat akan tetapi semangat yang besar tidak cukup untuk mendapatkan permainan yang berkualitas salah satunya yang perlu didukung penguasaan adalah keterampilan dasar sepakbola yaitu kemampuan *shooting* ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Modelatihan menendang dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis metode. Pertama, dengan latihan *shooting Passing and Move in Grid* dan yang kedua adalah *Passing Relay Race*, karena peneliti mengamati gol terjadi melalui kedua metode tersebut, dan dari kedua jenis metode latihan di atas belum diketahui secara pasti metode bantu latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

Pada saat peneliti melaksanakan observasi di tempat tersebut, pada saat SSB tersebut melakukan *game* maupun uji coba, peneliti mengamati 8 pemain dalam melakukan *shooting* kearah gawang dengan *shoot on target* yang sangat rendah dengan rata-rata 10-20 kali percobaan *shooting* hanya 4-7 yang *on target* dikarenakan teknik *shooting* mereka kurang bagus seperti, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, badan terlalu condong ke belakang sehingga dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran. Disisi lain pelatih yang bersangkutan juga mengatakan bahwa belum pernah dilakukan tes keterampilan dasar sepakbola dengan menggunakan instrumen yang valid.

Program latihan yang di progamkan pelatih untuk SSB Paokmotong KU 16-17, yaitu *passing support* dalam memberikan latihan untuk membangun kerja sama dalam mengembangkan sepakbola. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan *shooting* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka peneliti bermaksud membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode latihan yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, kondisi yang terkendalikan dimaksud adalah adanya hasil dari penelitian yang dikonversikan ke dalam angka-angka, untuk analisis yang digunakan yaitu analisis *statistic* (Sugiyono, 2011: 72). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 272

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Pretest bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian treatment atau latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan treatment selama 16 kali, seluruh sampel baik kelompok A maupun kelompok B diberikan *post-test* dengan tes ketepatan menendang atau *shooting*. Proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjaliek Soegiardo, 1991: 2) .

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Pelaksanaan pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 10 Januari 2018 diteruskan dengan perlakuan latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* yang dilaksanakan pada 10 April 2025 sampai 11 Juli 2025 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 12 Juli 2025. Subjek penelitian adalah pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun dengan jumlah 18 pemain. Hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun dideskripsikan sebagai berikut:

1. Latihan *Shooting Dengan Passing and Move in Grid*
 - a. *Pretest Ketepatan Shooting Dengan Passing and Move in Grid*

Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* ketepatan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 9 pemain diperoleh nilai minimum = 50; nilai maksimum = 150; rata-rata (*mean*) = 80; median = 70; modus sebesar = 50; *standard deviasi* = 32,78. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest Ketepatan Shooting Dengan Passing and Move in Grid*

| No | Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| 1 | 50 – 70 | 5 | 55,56 |
| 2 | 71 – 90 | 2 | 22,22 |
| 3 | 91 – 110 | 1 | 11,11 |
| 4 | 111 – 130 | 0 | 0 |
| 5 | 131 – 150 | 1 | 11,11 |
| Jumlah | | 9 | 100 |

- b. *Posttest Data Ketepatan Shooting*

Deskripsi hasil penelitian data *posttest* ketepatan *shooting* dengan *Passing and Move in*

Grid diperoleh nilai minimum = 80; nilai maksimum = 200; rata-rata (*mean*) = 111,11; median = 100; modus sebesar = 80; *standard deviasi* = 41,06. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Data *Posttest* Ketepatan *Shooting* Dengan *Passing and Move in Grid*

| No | Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| 1 | 80 – 105 | 5 | 55,56 |
| 2 | 106 – 130 | 2 | 22,22 |
| 3 | 131 – 155 | 1 | 11,11 |
| 4 | 156 – 175 | 0 | 0 |
| 5 | 176 – 200 | 1 | 11,11 |
| Jumlah | | 9 | 100 |

2. Latihan *Shooting* Dengan *Passing Relay Race*

a. *Pretest* Ketepatan *Shooting*

Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 9 pemain diperoleh nilai minimum = 20; nilai maksimum = 200; rata-rata (*mean*) = 87,78; median = 75; modus sebesar = 60; *standard deviasi* = 47,34. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Data *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan *Passing Relay Race*

| No | Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| 1 | 20 – 57 | 2 | 22,22 |
| 2 | 58 – 94 | 2 | 22,22 |
| 3 | 95 – 131 | 3 | 33,33 |
| 4 | 132 – 168 | 1 | 11,11 |
| 5 | 169 – 205 | 1 | 11,11 |
| Jumlah | | 9 | 100 |

b. *Posttest* Data Ketepatan *Shooting*

Deskripsi hasil penelitian data *posttest* ketepatan dengan *Passing Relay Race* diperoleh nilai minimum = 30; nilai maksimum = 200; rata-rata (*mean*) = 110,56; median = 105; modus sebesar = 80; *standard deviasi* = 47,58. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Data *posttest* Ketepatan *Shooting* Dengan *Passing Relay Race*

| No | Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-----------|-----------|----------------|
| 1 | 30 – 65 | 2 | 22,22 |
| 2 | 66 – 100 | 2 | 22,22 |
| 3 | 101 – 135 | 3 | 33,33 |
| 4 | 136 – 170 | 0 | 0 |

| | | | |
|---------------|-----------|----------|------------|
| 5 | 171 – 205 | 2 | 22,22 |
| Jumlah | | 9 | 100 |
| | | | |

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil analisis data dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Uji Normalitas

| Variabel | | Z | P | Sig. | Keterangan |
|--|----------|-------|-------|------|------------|
| Latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Passing and Move in Grid</i> | Pretest | 0,540 | 0,932 | 0,05 | Normal |
| | Posttest | 0,673 | 0,756 | 0,05 | Normal |
| Latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Passing Relay Race</i> | Pretest | 0,507 | 0,959 | 0,05 | Normal |
| | Posttest | 0,446 | 0,989 | 0,05 | Normal |

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

| Test | df | F tabel | F hit | P | Keterangan |
|--|--------|---------|-------|-------|------------|
| Latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Passing and Move in Grid</i> | 1 : 17 | 4,45 | 0,301 | 0,591 | Homogen |
| latihan <i>shooting</i> dengan <i>pass back pass</i> | 1 : 17 | 4,45 | 0,134 | 0,756 | Homogen |

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data ketepatan *shooting* diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji t Ketepatan *Shooting*

| <i>Pretest – posttest</i> | Df | T tabel | T hitung | P | Sig 5 % |
|--|----|---------|----------|-------|---------|
| latihan <i>shooting</i> dengan <i>Passing and Move in Grid</i> | 8 | 2,306 | 8,854 | 0,000 | 0,05 |

| | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|------|
| latihan <i>shooting</i> dengan <i>Passing Relay Race</i> | 8 | 2,306 | 3,250 | 0,012 | 0,05 |
|--|---|-------|-------|-------|------|

Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* diperoleh nilai t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut diartikan “ada pengaruh latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun”.

Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing Relay Race* diperoleh nilai t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut diartikan “ada pengaruh latihan *shooting* dengan *Passing Relay Race* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun”.

Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang berbeda dan masing-masing regunya beranggotakan dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pemain sepakbolaharus mempunyai keterampilan bermain sepakbolayang baik, dengan kereampilan yang baik dapat mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola. Untuk mendapatkan keterampilan sepakbola yang baik dibutuhkan metode latihan yang baik dan efektif.

Bagi seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya yaitu: menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan merebut bola. Untuk mengetahui bakat atau kemampuan anak dalam permainan sepakbola tentu saja harus di bina sejak usia dini, sehingga perlu diketahui kemampuan teknik dasar keterampilan bermain sepak bola.

SSB Paokmotong merupakan salah satu lahan pembinaan bagi pemain yang minat dan mengembangkan bakat dalam olahraga sepaka bola. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan *shooting* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode latihan yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola. Melihat hasil tersebut perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* dan *Passing Relay Race*.

Latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* adalah salah satu metode latihan dalam sepakbola yang berkaitan dengan latihan teknik dasar dilakukan berulang-ulang dan meningkat untuk mendapatkan gerak otomatis dan meningkatkan ketepatan *shooting* sepakbola. Lebih dari itu keterampilan dapat meningkat dan akan menjadi permanen yang digunakan atlet dalam menunjang performanya di dalam lapangan. Dengan latihan tersebut anak dilatih untuk mengulang secara terus-menerus latihan yang diberikan dengan bola dengan berbagai macam teknik dasar menggunakan bola dalam teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* diperoleh nilai t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing Relay Race* diperoleh nilai t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,012) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan shooting dengan *Passing and Move in Grid* hasilnya lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan atau akurasi pada *shooting* hasil tersebut dikarenakan latihan dengan *Passing and Move in Grid*, posisi bola berada didepan pemain sehingga pemain akan lebih mudah menempatkan posisi kaki saat melakukan *shooting*, sedangkan latihan dengan *Passing Relay Race* posisi bola,

bergulir dari teman lain, sehingga bola tidak pas berada pada posisi yang nyaman untuk melakukan sehingga mempengaruhi ketepatan tendangan.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Model latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* merupakan salah satu latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing Relay Race* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Paokmotong KU 16-17 Tahun. Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *Passing Relay Race* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai ketepatan *shooting* yang masih rendah dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *shooting* dengan *Passing and Move in Grid* dan *Passing Relay Race*.
2. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang efektif dengan salah satunya dengan latihan *Passing Variasi Fun Shooting Game* terhadap ketepatan *shooting*.

Bagi peneliti hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dan ditambah dengan kelompok pembanding.

Daftar Pustaka

1. Aparicio-Sarmiento, A., et al. (2020). Effects of a small-sided games training program on physical fitness in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6542. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186542>
2. Beato, M., et al. (2018). Implementing small-sided games in football training: A systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(3), 255-266. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0249>
3. Clemente, F. M., et al. (2021). The effects of small-sided games on physical and technical performance in young soccer players. *Frontiers in Psychology*, 12, 645131. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645131>
4. García-Angulo, A., et al. (2020). Influence of different small-sided games on the heart rate and physical activity of youth soccer players. *Sustainability*, 12(10), 4153. <https://doi.org/10.3390/su12104153>
5. Haj-Sassi, R., et al. (2011). Reliability and validity of a new repeated agility test as a measure of anaerobic capacity in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1601-1607. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d8ea2e>
6. Konefał, M., et al. (2019). The relationship between physical activity and technical-tactical skills in professional soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2555. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142555>
7. Otero-Saborido, A. F., et al. (2021). Teaching games for understanding in soccer: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5853. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115853>

8. Owen, A. L., et al. (2014). High-intensity training and salivary immunoglobulin A responses in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 128-133. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318295d523>
9. Sarmento, H., et al. (2018). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1583-1597. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1398892>
10. Zuber, C., et al. (2016). The Entwicklung sportlicher Talente (EST) study: A multidisciplinary longitudinal study of talent development in Swiss youth soccer. *Frontiers in Psychology*, 7, 2014. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02014>
11. Aditya, R., & Sugiyanto, S. (2020). Pengaruh latihan distribusi dan kelincuhan terhadap kemampuan penjaga gawang sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45-54. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30907>
12. Aribowo, D., et al. (2022). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 3(2), 112-120. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4287>
13. Bakhtiar, S. (2015). Merancang program latihan fisik sepakbola usia muda. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 10-22. <https://doi.org/10.24036/jpo11019>
14. Hariyanto, E. (2019). Pengembangan model latihan variasi shooting dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 29(1), 60-70. <https://doi.org/10.17977/um039v29i12019p060>
15. Irawan, A. (2020). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub Liga 3. *Jurnal Sport Area*, 5(2), 156-167. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5234](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5234)
16. Kurniawan, A., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan passing. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v7i1.23307>
17. Lestari, P., et al. (2021). Implementasi permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 201-212. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3142>
18. Ma'mun, A. (2019). Paradigma pendidikan jasmani di Indonesia: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 121-130. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15610>
19. Nugroho, S. (2022). Efektivitas latihan dribbling menggunakan metode rintangan terhadap kelincuhan pemain muda. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 15-25. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p15-25>
20. Pratama, D. S. (2021). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 30 meter pada atlet sepakbola. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(1), 34-45. <https://doi.org/10.36706/jip.v7i1.13456>
21. Putra, M. A. (2020). Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai atlet taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(3), 856-868. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.678>
22. Rachman, A. (2018). Model latihan teknik dasar sepakbola berbasis permainan untuk anak usia dini. *Jurnal MensSana*, 3(2), 56-65. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.67>
23. Ramadhan, G. (2022). Pengaruh full court drill terhadap peningkatan VO2 Max pemain basket putra. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 310-320. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6821345>
24. Suharjana, S. (2013). Kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 1-10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3015>
25. Sutrisno, E. (2021). Analisis kemampuan teknik dasar sepakbola siswa kelas khusus olahraga. *Jurnal Sportivitas*, 7(1), 89-102. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15432
26. Widiastuti, W. (2017). Tes dan pengukuran olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 120-135. <https://doi.org/10.31571/jpo.v6i2.654>
27. Yulianto, F. (2023). Pengaruh metode latihan wall pass dan pemberian motivasi terhadap keterampilan shooting. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 12-24. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.54321>