



## Latihan Tendangan *Open Skill* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting* Pada Klub Sepakbola

Ahmad Aji Waskito<sup>1</sup>, Syamsuramel<sup>2</sup>, Destriani<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia.

E-mail: [ahmadajiwaskito@gmail.com](mailto:ahmadajiwaskito@gmail.com)<sup>1</sup>, [\\*syamsuramel@fkip.unsri.ac.id](mailto:*syamsuramel@fkip.unsri.ac.id)<sup>2</sup>, [destriani@fkip.unsri.ac.id](mailto:destriani@fkip.unsri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan *open skill* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepakbola Ogan Ilir united. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu yang artinya hanya sampel yang diberi perlakuan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes tendangan *open skill*. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan tendangan *open skill* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan shooting sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ( $13,57 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan tendangan *open skill* benar-benar memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan tendangan *open skill* yang diduga mempunyai pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* sepak bola, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepakbola Ogan Ilir united.

**Kata Kunci:** *Open Skill*, *Shooting*, Sepak Bola.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of open skill kick training on increasing shooting accuracy at the Ogan Ilir united football club. The method used in this study is a quasi-experimental method, which means that only the sample is treated. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 30 people. The research instrument is that all samples perform an open skill kick test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that open skill kick training has an effect on increasing the accuracy of soccer shooting. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the t count criteria greater than t table (13.57 1.70) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 30$ ), then the proposed hypothesis is accepted. Open skill kick training really has an effect on increasing the accuracy of soccer shooting. Based on the results of research on the effect of open skill kick training which is thought to have an effect on increasing soccer shooting accuracy, it turns out to have a significant effect on increasing shooting accuracy at Ogan Ilir united football club.*

**Keywords:** *Open Skill*, *Shooting*, Soccer.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian aktivitas fisik yang guna untuk menyehatkan tubuh serta untuk mencapai suatu prestasi. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social (Destriana, 2018). Salah satu dari tujuan olahraga yaitu meningkatkan prestasi olahraga, pencapaian prestasi diperlukan adanya pembinaan sedini mungkin melalui pencarian, pemantauan bakat, pendidikan, serta pelatihan olahraga (Yusfi et al., 2019). Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat disukai banyak kalangan



baik yang tua, muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola itu sama seperti kegiatan hidup manusia yang membangun sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, *fairplay*, bertanggung jawab maupun memberanikan diri untuk mengambil suatu keputusan (Pratama, 2017).

Permainan sepakbola ini juga telah tersebar luas ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Salah satunya di wilayah Kabupaten Ogan Ilir misalnya, mulai dari kalangan anak-anak maupun orang dewasa setiap hari tentunya memainkan sepakbola walaupun dengan cara yang sederhana dan juga lapangan yang tidak standar sehingga susah untuk menemukan bakat-bakat pemain sepak bola di daerah ini. Syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik salah satunya adalah pemain diwajibkan untuk menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik, maka dari itu pemain tersebut bisa dapat bermain sepakbola dengan baik pula (Putra, 2014).

Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola yaitu kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan kecepatan (Siswantara & Deswandi, 2018). Sedangkan menurut (Aminah et al., 2018) Latihan merupakan serangkaian komponen aktivitas fisik, teknik, taktik dan mental guna untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi. Prinsip latihan itu terdiri dari prinsip kesiapan, prinsip adaptasi, prinsip beban, prinsip progresif dan prinsip spesifikasi (Syamsuramel & Rahmadani, 2019). Untuk bisa mendapatkan dan menguasainya dibutuhkan latihan dengan (kegawang), passing (mengumpan), *heading* (menyundul bola), *tackling* (merebut bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu teknik menendang bola. Menendang bola adalah salah satu usaha untuk memindahkan bola dari tempat satu ketempat yang lain dengan menggunakan kaki. Menendang bola juga dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinging, maupun melayang di udara (Anam, 2013).

*Open skill* (keterampilan terbuka) merupakan keterampilan yang disajikan dalam lingkungan yang berubah-ubah dalam penampilannya, contoh dari keterampilan terbuka yaitu *shooting* pada sepakbola. *Open skill* (keterampilan terbuka) merupakan suatu keterampilan yang ditunjukkan di suatu lingkungan dalam bentuk bergerak atau dalam suatu lingkungan yang tidak dapat diperkirakan, sehingga pelaku perlu menyesuaikan gerakannya dalam merespon terhadap benda dalam lingkungan yang dinamis. Kondisi lingkungan bisa berubah, bersifat temporal dan bersifat spasial (Anas, 2012).

*Shooting* dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Triyudho et al., 2017). Latihan dengan bola bergerak, model latihan ini dilakukan di area luar kotak penalti. Metode latihan menggunakan bola bergerak dapat dilakukan dengan berbagai macam model dan variasi. Pengembangan metode menggunakan bola bergerak yaitu melibatkan lebih dari satu pemain (Juzzahri et al., 2017). Setiap akhir serangan hal yang dibutuhkan konsentrasi saat menendang bola (*shooting*) yaitu bagaimana seorang pemain itu dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan terciptanya sebuah gol.

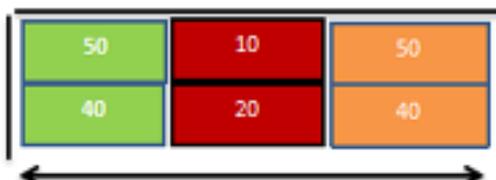
Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan agar dapat memaksimalkan peluang untuk mencetak gol dan juga menghasilkan kemenangan. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan teknik dan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Contoh para pemain-pemain profesional, siapapun pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dan dengan akurasi yang tepat maka tentunya dapat mencetak gol ke gawang lawan. Dengan kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan menggunakan metode latihan yang bervariasi sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat dan akurat.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di klub sepakbola Ogan Ilir *united* pada saat latihan gabungan hari Selasa tanggal 16 Februari 2021 terdapat beberapa kekurangan yang di amati pada saat permainan berlangsung, yaitu pada gerakan menendang bola (*Shooting*) gerakan benar 43,3% dan 56,7% gerakan salah. Dalam melakukan tendangan (*shooting*) masih banyak pemain yang tidak mengarah ke gawang. Melihat kondisi tersebut, maka perlu dilakukan variasi bentuk latihan tendangan *open skill* agar dapat meningkatkan ketepatan *shooting* sepakbola.

Dari uraian di atas, untuk mengatasi kelemahan *shooting* ke arah gawang perlu dilakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan tendangan *open skill* sepakbola terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepakbola Ogan Ilir united”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan *open skill* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepakbola Ogan Ilir united. Manfaat penelitian ini yaitu dapat digunakan sebagai acuan penelitian lain yang mempunyai objek penelitian yang sama, mengetahui tingkat ketepatan *shooting* pemain sehingga pemain dapat mengembangkan kemampuan *shooting* melalui teknik latihan tendangan *open skill*, dan dapat memanfaatkan latihan tendangan *open skill* untuk melatih ketepatan *shooting* pemain.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu, dengan menggunakan rancangan/desain penelitian *one-group pretest and posttest design*. Penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan/desain penelitian “*pretest dan posttest one group*” (Sugiyono, 2019:114). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 februari 2021 sampai 26 Maret 2021 di klub Ogan Ilir united. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang/*total sampling*/semua anggota klub. Tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas sebelah kiri bernilai 50 poin, sudut tengah atas bernilai 20 poin, sudut kanan atas bernilai 50 poin, sudut kiri bawah bernilai 40 poin, sudut tengah bawah bernilai 10 poin, dan sudut kanan bawah bernilai 40 poin. Jarak dari gawang 17 meter. Pemain mempunyai 4 kali percobaan untuk menendang bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya (Mielke, 2007).



Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan dan peralatan: Gawang, bola, tali pembagi wilayah gawang, lapangan, data siswa dan alat tulis
2. Petugas tes 2 orang antara lain, satu orang menulis hasil tes kemudian satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes
3. Persiapan yang dilakukan testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.
4. Pelaksanaan Tes:
  - a. Seluruh testi melakukan *shooting* ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan. Testi melakukan *shooting* mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak/penempatan bola diletakkan sebelum titik penalti atau sebelum kotak penalti dengan jarak 17 meter.
  - b. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembaran pencatatan skor dan dikategorikan dalam penilaian tes ketepatan shooting (Daral Fauzi, 2009).

**Tabel 1. Penilaian Tes Ketepatan Shooting**

No	Klasifikasi	T-Skor
1.	Baik Sekali	$\geq 70$
2.	Baik	55-60
3.	Sedang	45-55
4.	Kurang	30-45
5.	Kurang Sekali	$\leq 30$

Teknik pengumpulan data dengan prosedur sebagai berikut:

1. Menghubungi pelatih yang berperan dalam penelitian
2. Menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam pengambilan data yaitu bola, gawang, tali nilon, peluit, dan alat tulis



3. Sampel diberi *pretest* dan *post test* menggunakan tes keterampilan tes dengan melakukan *shooting* ke gawang yang dimodifikasi agar dapat mengetahui hasil akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki
4. Semua sampel diberikan perlakuan.
5. Dilakukan *post test* terhadap sampel.
6. Menganalisis data.

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisa data-data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis yang akan diterima tergantung dari hasil data. Teknik analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji T (test), langkah-langkahnya: (1) Uji normalitas data dan (2) Uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pelaksanaan dilakukan pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu pada pukul 15.00 - 17.30 Wib di lapangan Yahya Tanjung Putus Indralaya. Hasil penelitian dari 30 sampel yang diambil di Club Sepak Bola Ogan Ilir United. Dari data *pretest* diperoleh data tertinggi 150, data terendah 30, mean 112 simpangan baku 37,45 dan kemiringan kurva -0.46. Data *posttest* diperoleh data tertinggi 180 data terendah 60 mean 138 simpangan baku 26,05 dan kemiringan kurva -0.72.

#### a. Data *Pre test*

Tabel 2. Distribusi Data Instrumen Tes *shooting (pretest)*

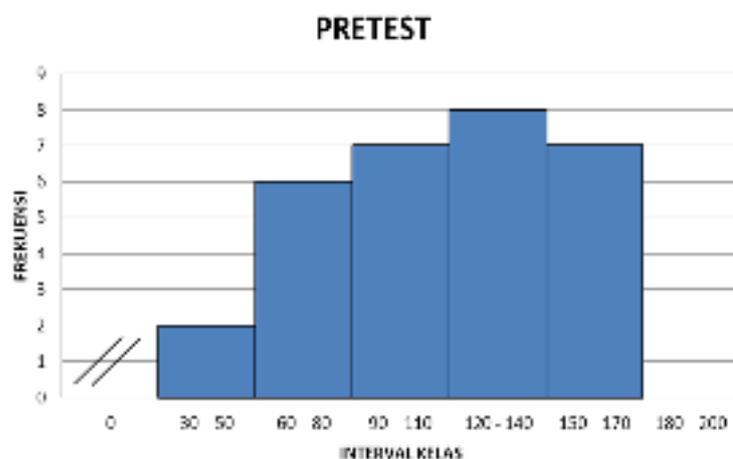
Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Rentangan	Mean	SB
<i>Shooting</i>	30	150	30	120	112	37,45

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai tertinggi 150, jumlah nilai terendah 30, rentangnya sebesar 120, rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 112 serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *pretest* yaitu 37,45.

Tabel 3. Tabel Distribusi Data Instrumen Tes *shooting (pretest)*

Hasil Tes	Frekuensi ( <i>f</i> )	Nilai Tengah ( <i>x</i> )	$X^2$	<i>f</i> . <i>x</i>	<i>f</i> . <i>x</i> <sup>2</sup>
30 – 50	2	40	1600	80	3200
60 – 80	6	70	4900	420	29400
90 – 110	7	100	10000	700	70000
120 - 140	8	130	16900	1040	135200
150 – 170	7	160	25600	1120	179200
180 – 200	0	190	36100	0	0
Jumlah	30	690	95100	3360	417000

Berdasarkan hasil tabel 3 daftar distribusi hasil tes *shooting (pretest)* dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (*x*) 690, jumlah  $x^2$  95.100, jumlah *f*.*x* 3360, sebesar dan jumlah *f*.*x*<sup>2</sup> yaitu 417000 berdasarkan daftar distribusi *pretest*, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram *pretest* Hasil Tes *Shooting*

Berdasarkan data yang didapat pada *pre test shooting*, nilai tengah (hasil tes 30 - 50) terdapat 2 orang, nilai tengah (hasil tes 60 - 80) terdapat 6 orang, nilai tengah (hasil tes 90 - 110) terdapat 7 orang, nilai tengah (hasil tes 120 - 140) terdapat 8 orang, nilai tengah (hasil tes 150 - 170) terdapat 7 orang.

b. Data *Post test*

Tabel 4. Distribusi Data Instrumen Tes *shooting (posttest)*

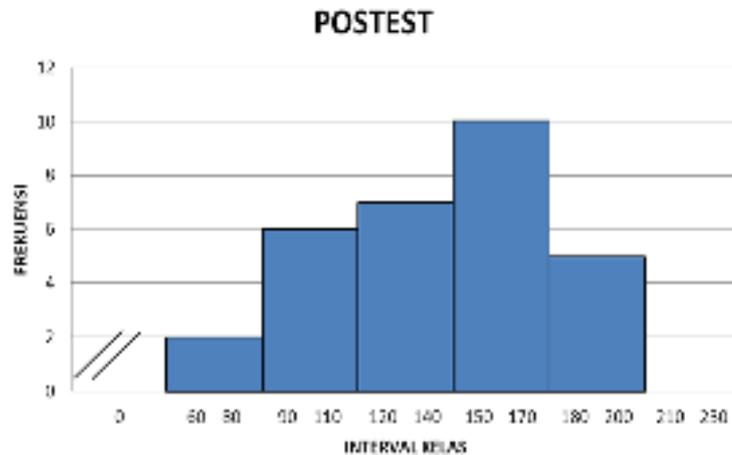
Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Rentangannya	Mean	SB
<i>shooting</i>	30	180	60	120	138	26,05

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai tertinggi 180, jumlah nilai terendah 60, rentangnya sebesar 120, rata-rata yang di dapat dari *posttest* yaitu 138 serta simpangan baku yang didapatkan dari data *posttest* yaitu 26,05

Tabel 5. Tabel Distribusi Data Instrumen Tes *shooting (posttest)*

Hasil Tes	Frekuensi ( <i>f</i> )	Nilai Tengah ( <i>x</i> )	$X^2$	<i>f</i> · <i>x</i>	<i>f</i> · <i>x</i> <sup>2</sup>
60 – 80	2	70	4900	140	9800
90 – 110	6	100	10000	600	60000
120 – 140	7	110	12100	770	84700
150 – 170	10	160	25600	1600	256000
180 – 200	5	190	36100	950	180500
210 – 230	0	220	48400	0	0
Jumlah	30	850	137100	3760	591000

Berdasarkan hasil tabel 4. daftar distribusi hasil tes *shooting (posttest)* dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (*x*) 850, jumlah  $x^2$  137100, jumlah *f*·*x* 3760, sebesar dan jumlah *f*·*x*<sup>2</sup> yaitu 591000 berdasarkan daftar distribusi *posttest*, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram *posttest* Hasil Tes *Shooting*

Berdasarkan data yang didapat pada *posttest shooting*, nilai tengah (hasil tes 60 – 80) terdapat 2 orang, nilai tengah (hasil tes 90 - 110) terdapat 6 orang, nilai tengah (hasil tes 120 - 140) terdapat 7 orang, nilai tengah (hasil tes 150 - 170) terdapat 10 orang, nilai tengah (hasil tes 180 - 200) terdapat 5 orang.

c. Uji Normalitas

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji kemiringan kurva atau *Km person*.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Kemiringan Kurva	
<i>Pretest</i>	0,46
<i>Posttest</i>	-0,72

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* kelompok eksperimen adalah (-0.46) kemudian nilai kemiringan kurva untuk data *posttest* kelompok eksperimen adalah (-0.72). Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

d. Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Hasil	N	Mean	$\sum d$	$\sum xd$	$\sum xd^2$
<i>Pretest</i>	30	112	780	24600	4320
<i>Posttest</i>	30	138			

Berdasarkan tabel 6. hasil uji hipotesis dapat diketahui hasil data *pre test* kelompok eksperimen dengan rata-rata 112 dan *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 138 dan  $\sum d$  berjumlah 780,  $\sum xd$  berjumlah 24600, dan  $\sum xd^2$  berjumlah 4320.

**Pembahasan**

Berdasarkan kriteria penelitian bahwa diperlukan pembahasan untuk menyusun hasil penelitian yang akan dibahas tentang hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data pengaruh latihan

tendangan *open skill* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepakbola Ogan Ilir united dalam kriteria sebagai berikut : Penelitian ini dilakukan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu sesuai dengan pendapat Harsono (2015:109) yang mengatakan bahwa: “proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya.

Terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi sekitar 6-7 minggu, tapi umumnya tidak lebih dari 6 minggu. Dimasa ini pemain bisa berlatih 3 sampai 5 kali seminggu dengan latihan-latihan ringan sampai medium, kalau program latihan pada tahap transisi ini bisa dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan semangat dan optimisme sehingga mempercepat hilangnya lelah psikologis pemain. Latihan memiliki tujuan tertentu, apabila latihan dilakukan secara bersungguh-sungguh maka dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi, baik prestasi diri maupun prestasi di klub tersebut.

Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dan memenangkan pertandingan dibutuhkan teknik dan taktik yang lebih luas dan kompleks (Utama et al., 2021). Kondisi fisik yang prima diperlukan agar latihan yang dilakukan dapat terlaksana secara terprogram maupun berkesinambungan sehingga tujuan latihan dan sasaran latihan dapat tercapai (Ramdhon et al., 2018). Olahraga keterampilan terbuka didefinisikan yaitu sebagai olahraga yang pemainnya diperlukan untuk bereaksi dalam perubahan yang dinamis dan tidak terduga (Wang et al., 2013).

Berdasarkan hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan jumlah tertinggi 150 dan jumlah terendah 30, dengan *mean* sebesar 112, modus data *pretest* 129.5 serta simpangan deviasi yaitu 37,45 dan kemiringan kurva -0.46. Data hasil *posttest* dengan jumlah tertinggi 180 dan jumlah terendah 60, dengan *mean* 138, modus data *posttest* 157 serta simpangan deviasi yaitu 26,05 dengan kemiringan kurva -0.72. Berdasarkan hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 11,71 sedangkan  $t_{tabel}$  adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk  $(30-2)= 28$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), tercantum dalam tabel.

Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_1$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$ , dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ , karena  $t_{hitung} (11,71) > t_{tabel} (1,70)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_1$  diterima. Pernyataan  $H_1$  yaitu “ada pengaruh latihan tendangan *open skill* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepakbola Ogan Ilir united sejalan dengan penelitian (Muherman & Ramona, 2017) skripsinya yang berjudul pengaruh *open skill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam ekstrakurikuler tenis meja menerangkan bahwa hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif, setelah selama enam minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikan 0,05 didapatkan  $t_{hitung} (18,0)$  sedangkan  $t_{tabel} (2,048)$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Jadi keterampilan terbuka (*open skill*) menggunakan *multiball* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* permainan tenis meja dalam ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya. Selain itu hasil penelitian (Juzzahri et al., 2017) bahwa hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dilihat dari  $(16,119) t_{hitung} > t_{tabel} (1,699)$  yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain U-14 SSB tunas muda Bengkulu. Peningkatan pada otot, fisiologi dan syaraf karena *shooting* merupakan gerakan kaki yang merupakan alat gerak bagian bawah Bergeraknya kaki termasuk kedalam system motorik.

Kaki akan melakukan tugasnya seperti melakukan *shooting* apabila telah menerima rangsangan dari otot melalui unit syaraf otot kaki. Oleh karena itu mata menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persyarafan yang menghubungkannya dengan otak memberikan perintah terhadap kaki melalui urat saraf otot tungkai untuk melakukan tugas motorik (Husni et al., n.d.). Efisiensi teknik setelah 6 minggu latihan tujuannya ialah guna regenerasi fisiologis - psikologis dari pusat sistem syaraf atau *central nervous sistem* (CNS) sebelum permulaan musim latihan di tahun berikutnya (Harsono, 2017:14).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dan hasil hipotesis yang diterima maka dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan *open skill* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting*. Peningkatan terjadi setelah diberi perlakuan selama 6 minggu sesuai dengan intensitasnya yang meningkat. Kelebihan latihan tendangan *open skill* ini dimana sangat efektif ketika digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* karena unsur yang terkandung dalam latihan ini



merupakan kombinasi dari banyak komponen kecepatan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi gerakan dan kekuatan otot.

Untuk kekurangannya hampir tidak ada karena setelah dilakukan penelitian ini bahwa latihan tendangan *open skill* sangatlah efektif untuk meningkatkan ketepatan tetapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan tendangan *open skill* dapat digunakan salah satu jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan *open skill* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub sepak bola Ogan Ilir *united*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan tendangan *open skill* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.

### DAFTAR RUJUKAN

- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Anas, I. (n.d.). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1–6.
- Daral Fauzi, R. (2009). Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional*.
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Husni, H., Ramadi, R., & Agust, K. (n.d.). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Tendangan ke Gawang Tim Sman 2 Bangko Kecamatan Bangko. Riau University*.
- Juzzahri, J., Sukamto, A., & Herman, H. (2017). Pengaruh Metode Latihan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Peningkatan Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 46–51.
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepak bola. *Bandung: Pakar Raya*, 20–24.
- Muherman, S., & Ramona, S. (2017). Pengaruh Open Skill Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI

Tahun 2012. *ALTIUS*, 6(2), 156–159.

Putra, E. P. (2014). *Pengembangan model latihan teknik dasar shooting pada permainan sepakbola untuk usia 12-15 tahun pada peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kota Blitar*. Universitas Negeri Malang.

Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). Latihan Farlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan VO2 Max Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).

Siswantara, I., & Deswandi, D. (2018). Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15. *Sport Science*, 18(2), 83–90.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta Cv

Syamsuramel, H., & Rahmadani, T. (n.d.). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*.

Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44–49.

Utama, R. R. S., MUHARRAM, N. U. R. A., & Junaidi, S. (2021). *Survei Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Program Latihan Di Klub Bolavoli Se-Karesidenan Kediri*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wang, C.-H., Chang, C.-C., Liang, Y.-M., Shih, C.-M., Chiu, W.-S., Tseng, P., Hung, D. L., Tzeng, O. J. L., Muggleton, N. G., & Juan, C.-H. (2013). Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control. *PloS One*, 8(2), e55773.

Yusfi, H., Ani, D., & Ana, D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi PON Jawa Barat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).

## PENGAKUAN

Terimakasih peneliti sampaikan kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia. yang telah berperan dalam pemberian rekomendasi dan kemudahan birokrasi sehingga penelitian ini dapat telaksana dengan lancar. Ucapan terimakasih kami sampaikan juga kepada dosen yang telah membimbing dalam penyelesaian penelitian ini.