



## Hubungan Kecepatan Lari terhadap Keterampilan *Shooting* pada Pemain Sekolah Sepak Bola Hafizh

Yogy Akbar Sanusi<sup>1</sup>, Asep Angga Permadi<sup>2</sup>, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia.

E-mail: [yogiakbarsanusi@gmail.com](mailto:yogiakbarsanusi@gmail.com)<sup>1</sup>, [angga15@uniga.ac.id](mailto:angga15@uniga.ac.id)<sup>2</sup>, [a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id](mailto:a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Sepakbola mempunyai teknik dasar bertujuan memasukan bola ke gawang lawan yaitu teknik menendang *shooting*. Karena *shooting* merupakan puncak suatu serangan yang merupakan salah satu teknik inti dari permainan sepakbola. Untuk menendang bola diperlukan awalan untuk menambah *power* tendangan agar bola yang ditendang terarah dengan cepat. Awalan untuk menendang dengan kecepatan berlari, Kecepatan lari dapat dilatih dengan berlari dengan secepat cepatnya. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif korelasi, karena penelitian ini bertujuan untuk bisa mengetahui hubungan antara kecepatan lari 20 meter, 30 meter dan 50 meter terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola. Instrumen dalam penelitian dibutuhkan alat ukur untuk memperoleh data yaitu tes kecepatan lari dan tes keterampilan *shooting*. Sedangkan Populasi penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepak Bola Hafizh. Dengan jumlah populasi 16 orang dan sampel berjumlah 16 orang. Berdasarkan Hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari 20 meter terhadap keterampilan *shooting* diperoleh hasil analisis statistik r hitung sebesar  $0,96 > r_{tabel}$  sebesar 0,497, terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap keterampilan *shooting* diperoleh hasil analisis statistik r hitung sebesar  $0,95 > r_{tabel}$  sebesar 0,49, dan terdapat hubungan kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan *shooting* diperoleh hasil analisis statistik r hitung sebesar  $0,87 > r_{tabel}$  sebesar 0,497.

**Kata Kunci:** Kecepatan Lari, Keterampilan *Shooting*, Permainan Sepakbola

### Abstract

*In football, there is a basic technique to aim the ball into the opponent's goal, namely the shooting technique. Because shooting is the culmination of an attack which is one of the core techniques of the game of football. To kick the ball, a prefix is needed to add kick power so that the kicked ball is directed quickly. Prefix to kick with running speed, Running speed can be trained by running as fast as possible. The method used in this research is descriptive correlation method, because this study aims to determine the relationship between running speed of 20 meters, 30 meters and 50 meters on shooting skills in soccer games. Instruments in the study needed measuring tools to obtain data, namely running speed tests and shooting skills tests. While the population of this study were the players of the Hafizh Football School. With a population of 16 people and a sample of 16 people. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that there is a relationship between 20 meters running speed and shooting skills. The results of statistical analysis r count of  $0.96 > r_{table}$  of 0.497, there is a relationship between 30 meters of running speed and shooting skills, the results of statistical analysis of r count are  $0,95 > r_{table}$  of 0.49, and there is a relationship between the speed of running 50 meters on shooting skills, the results of statistical analysis of r count are  $0.87 > r_{table}$  of 0.497.*

**Keywords:** Running Speed, Shooting Skill, Soccer Game

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang banyak digemari oleh masyarakat, sepakbola paling dikenal di dunia. Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari dan banyak disaksikan oleh sebagian besar masyarakat (Effendi, 2016). Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia pemain sepakbola yang baik adalah melakukan hal - hal sederhana dengan sebaik – baiknya (Aprianova, 2016). Sepakbola sering digemari dan ditonton oleh masyarakat baik anak-anak, dewasa maupun orangtua. Tidak semua masyarakat menggemari sepakbola tetapi mereka tau sepakbola (Robi

Syuhada Istofian & Amiq, 2016). Olahraga sepakbola sangat banyak mendapat sorotan dari masyarakat dalam respon yang positif, baik dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah (Elmanisar, 2017) Keterampilan yang diajarkan pada sepakbola bukan hanya keterampilan bermain semata, namun lebih kepada aplikasi permainan di lapangan (Permadi, 2021). Perkembangan sepakbola pada saat ini telah banyak mengalami perubahan dari berbagai fasilitas sarana sepakbola dan juga peraturan maupun permainan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola satu tim terdiri dari 11 pemain. Diluar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itusih ada pemain yang disebut pemain cadangan. Durasi pertandingan sepak bola adalah 90 menit, dibagi menjadi dua bagian masing-masing 45 menit. Lamanya pertandingan pemain harus bertahan mengontrol daya tahan dan fisiknya (Agustiardi, n.d.)

Menyerang adalah pergerakan individu atau bersama sama yang bertujuan untuk menghasilkan peluang ke daerah pertahanan lawan. Sepakbola menyerang atau memberikan bola ke daerah pinalti lawan yang bertujuan untuk memasukan bola. Pemberian bola kedaerah penalti selalu merupakan bagian terpenting dari permainan sepakbola.

Tujuan dari sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dengan jumlah banyak. Tujuan permainan sepakbola memasukan bola dengan salah satu teknik yaitu *shooting* ke gawang untuk mencetak gol.sebanyak mungkin (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016). Seorang pemain harus menguasai teknik dasar menendang bola ke gawang agar tujuan dan sasarannya menjadi lebih baik.

Teknik dasar sepakbola harus bisa dikuasai oleh pemain sepakbola, hampir semua teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola, walaupun terkadang gerakan tanpa bola perlu dilakukan untuk mencetak gol. Teknik menghentikan bola (*stop ball*), teknik menendang bola ke gawang (*shooting*), teknik mengumpan bola (*passing*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik lemparan kedalam (*throw in*) (Aras, 2021). Dari semua teknik ini harus dikuasai oleh pemain sepakbola.

*Shooting* salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. Dengan itu pemain harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik, karena *shooting* merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan salah satu teknik inti dari permainan sepakbola. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Seperti yang dikemukakan dalam penelitian (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016) secara khusus penelitian menunjukkan hasil keterampilan *shooting* yang cukup, keterampilan *shooting* mempunyai peranan penting dalam sepakbola. Dimana keterampilan *shooting* digunakan oleh pemain untuk menyelesaikan serangan dengan melakukan tembakan ke arah gawang untuk mencetak gol.

Dalam menciptakan sebuah gol diperlukan juga kondisi fisik yang baik agar pemain dalam melakukan permainan sepakbola menjadi lebih baik. Dalam melakukan *shooting* faktor yang mempengaruhinya adalah kecepatan lari, karena semakin cepat lari akan semakin cepat dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Kecepatan lari sangat penting bagi seorang pemain sepak bola untuk menghadapi situasi dan kondisi tertentu dalam permainan sambil bergerak untuk mengontrol bola. Lari cepat atau sprint adalah lari dengan tolakan secepat-cepatnya (Giriwijoyo & Sidik, 2010). Kecepatan lari dapat dilatih dengan gerakan ada bola dan gerakan tanpa bola. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama secara berurutan dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang cepat (Elkadiowanda, 2019). Dalam permainan permainan sepakbola gerakan awalan kecepatan sangat diperlukan oleh pemain, terutama pada saat akan melakukan *shooting* perlunya awalan lari untuk menambah power tendangan.

Seperti yang dikemukakan dalam penelitian (Kurniawan, 2016) Aspek kecepatan sangat penting dalam permainan sepak bola, sehingga dengan lari cepat seorang pemain membawa bola dapat menembus dan melemahkan pertahanan lawan. Selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola atau gerakan tanpa bola dan biasanya kecepatan lari dibutuhkan pada saat pemain menerima umpan jauh atau umpan terobosan.

Dalam Sepakbola itu sendiri banyak kegiatan kompetisi yang dilakukan, yang bertujuan untuk meningkatkan pembinaan sepakbola. Memotivasi masyarakat khususnya para pecinta sepakbola dan juga meningkatkan prestasi. Kabupaten Garut merupakan lingkungan dengan bakat yang potensial



dalam bidang olahraga, di kabupaten Garut banyak kegiatan olahraga di kesehariannya terdapat banyak klub olahraga seperti sepakbola, futsal, karate, bulutangkis, dan bola voli. Terutama pada sepakbola masyarakat banyak yang berpotensi pada permainan sepakbola.

Sekolah Sepak Bola yang berada di Kabupaten Garut yang melakukan pembinaan terhadap pemain – pemain muda yang mempunyai kemampuan dan kegemaran terhadap sepakbola, salah satunya adalah Sekolah Sepak Bola Hafizh, keberadaan SSB tersebut tentunya memberikan kontribusi terhadap atlet – atlet sepakbola yang diharapkan dapat berprestasi di bidang olahraga sepakbola, bakat - bakat yang tidak terlihat dapat diasah disekolah sepakbola tersebut, dan sampai saat ini pembinaan terhadap pemain pemula masih aktif dilakukan. Dalam pembinaan yang dilakukan terdapat berbagai macam kendala yang dapat menghambat peningkatan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola seperti *passing, heding, dribbling, dan shooting*, tidak hanya teknik dasar menggunakan bola, teknik dasar tidak menggunakan bola juga harus ditingkatkan seperti kecepatan lari saat bermain. Maka dari itu teknik - teknik sepakbola harus di tingkatkan agar pemain lebih menguasai teknik tersebut.

Oleh karena itu untuk mendapatkan keberhasilan dalam melakukan *shooting* kegawang dengan cepat perlu ada teknik - teknik dasar untuk bisa memasukan bola kegawang dengan *shooting* yang baik dan benar. Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan *shooting*”.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional (Maksum, 2012). Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggamarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu. Korelasional suatu penelitian yang menghubungkan variabel bebas dengan variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum, 2012). Metode deskriptif korelasional dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan *shooting* pada pemain SSB Hafizh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Hafizh. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan metode korelasional. Desain korelasional bertujuan menghubungkan dua variabel atau lebih (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji hubungan kecepatan lari (X) terhadap keterampilan *shooting* (Y). Adapun desain penelitiannya sebagai berikut.

Sampel merupakan bagian dari kelompok populasi yang akan mewakili dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, teknik ini memasukkan semua anggota populasi sebagai sampel peneliti (Sugiyono, 2019). Sampel adalah kelompok kecil dalam penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan informasi mengenai penelitian yang dilakukan (Suherman & Rahayu, 2015). Jadi sampel dalam penelitian ini seluruh pemain SSB Hafizh Usia 13 Tahun dengan berjumlah 16 orang.

Suatu instrumen merupakan hal penting dalam penelitian, menurut (Maksum, 2012) Instrumen penelitian adalah alat ukur untuk mendapatkan hasil data. Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Tes yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu tes lari dan tes menendang bola (*shooting*).

Adapun petunjuk tes kecepatan lari (Nurhasan & Hasanudin, 2017). Tes kecepatan, berlari secepat-cepatnya, untuk Pelaksanaan tes pemain berdiri di garis start dengan sikap berdiri, ketika aba-aba ya pemain berlari dengan cepat samapai garis finish dan waktu di hitung menggunakan stopwatch.

Tes keterampilan *shooting* sepakbola Bobby Charlton, tes *shooting* melakukan tembakan akurasi ke gawang dengan 4 bola yang disediakan di garis yang ditentukan, Bola yang masuk kedalam target yang telah ditentukan dihitung dengan jumlah 4 bola. jika bola keluar dan tidak masuk ke target maka poin kosong, waktu melakukan tendangan selama 15 detik jika lebih dari 15 detik Waktu tes adalah 15 detik, jika tester melakukan tes lebih dari 15 detik maka tidak akan dihitung.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi. (Maksum, 2012) Korelasi adalah sebuah teknik analisis statistik yang digunakan mencari hubungan (korelasi) antara dua variabel atau lebih.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Tabel dituliskan di tengah atau di akhir setiap teks deskripsi hasil/perolehan penelitian. Bila lebar tabel tidak cukup ditulis dalam setengah halaman, maka dapat ditulis satu halaman penuh. Judul tabel ditulis dari kiri rata tengah, semua kata diawali huruf besar, kecuali kata sambung. Kalau lebih dari satu baris dituliskan dalam spasi tunggal. Sebagai contoh, dapat dilihat Tabel 1.

### Hasil Penelitian

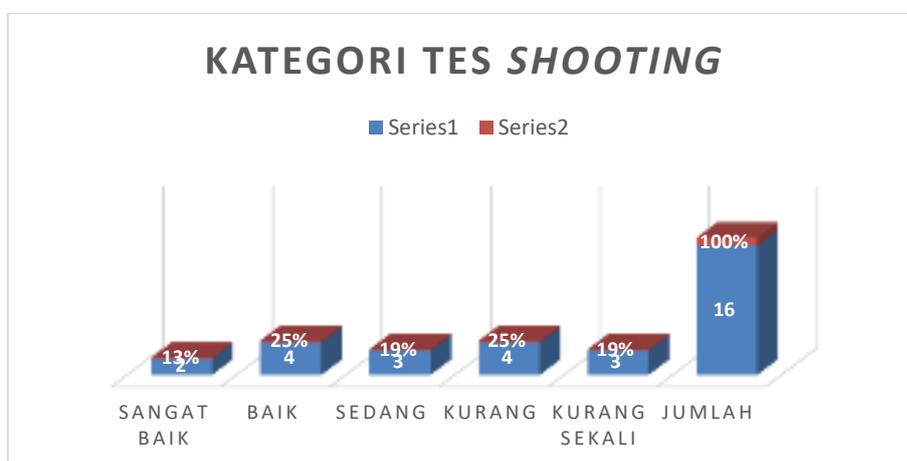
Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Jumlah	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Kategori
<i>Shooting</i>	48	1	5	3	Sedang
Lari 20 meter	48	1	5	3,0	Sedang
Lari 30 meter	47	1	5	2,9	Sedang
Lari 50 Meter	44	1	5	2,8	Sedang

### Tes Keterampilan *Shooting*

Tabel 2. Data Tes Keterampilan *Shooting*

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	$X < 14$	2	13%	Kurang sekali
2	$14 < X \leq 68$	4	25%	Kurang
3	$68 < X \leq 122$	3	19%	Sedang
4	$122 < X \leq 176$	4	25%	Baik
5	$X > 176$	3	19%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>	

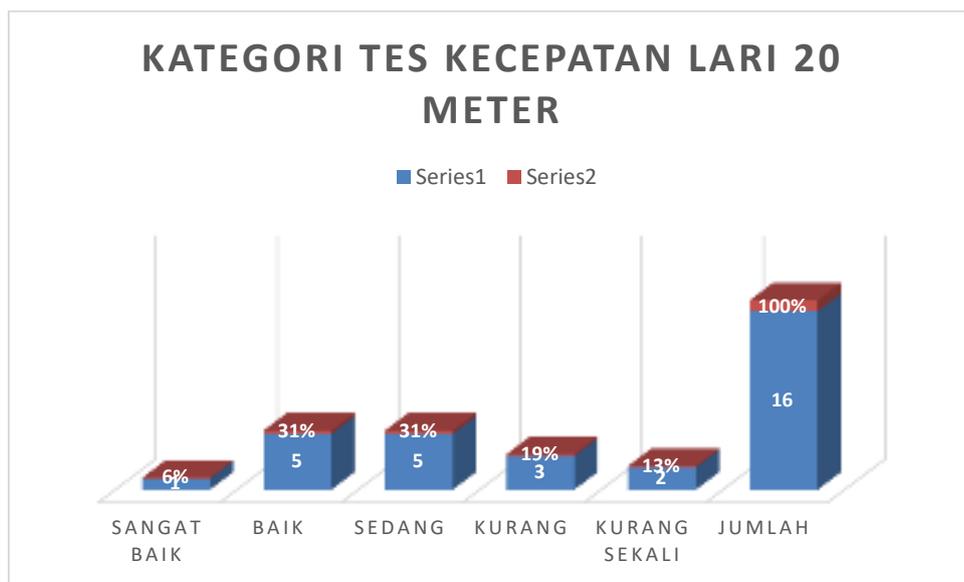


Gambar 1. Kategori Keterampilan *Shooting* Kecepatan Lari 20 meter



Tabel 3. Data Tes Kecepatan Lari 20 meter

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	$X < 3,0$	1	6%	Kurang Sekali
2	$3,0 < X \leq 3,4$	5	31%	Kurang
3	$3,4 < X \leq 3,8$	5	31%	Sedang
4	$3,8 < X \leq 4,2$	3	19%	Baik
5	$X > 4,2$	2	13%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>	



Gambar 2. Kecepatan Lari 20 meter

### Kecepatan Lari 30 Meter

Tabel 4. Data Tes Kecepatan Lari 30 meter

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	$X > 6,1$	0	0%	Kurang Sekali
2	$5,4 < X \leq 6,1$	6	38%	Kurang
3	$4,8 < X \leq 5,4$	5	31%	Sedang
4	$4,2 < X \leq 4,8$	3	19%	Baik
5	$X < 4,2$	2	13%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>	



Gambar 3. Kecepatan Lari 30 meter

### Kecepatan Lari 50 Meter

Tabel 5. Kecepatan Lari 50 meter

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	$X > 9,8$	0	0%	Kurang Sekali
2	$8,8 < X \leq 9,8$	4	25%	Kurang
3	$7,9 < X \leq 8,8$	6	38%	Sedang
4	$7,0 < X \leq 7,9$	5	31%	Baik
5	$X - 7,0$	1	6%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>	



Gambar 4. Kecepatan Lari 50 meter

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan lari 20 meter memiliki hubungan terhadap keterampilan shooting, terdapat nilai  $\sum X=48$ ,  $\sum Y=48$ ,  $\sum X^2=164$ ,  $\sum Y^2=170$ ,  $\sum XY=166$  dengan r hitung  $0,96 > 0,497$ . Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kecepatan lari 20 meter terhadap



keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola Hafizh dilakukan dengan uji t, berdasarkan hasil analisis uji t ternyata  $t$  hitung 13,72 >  $t$  tabel 2,14 dengan  $\alpha = 0.05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 meter memiliki hubungan terhadap keterampilan shooting, terdapat nilai  $\sum X=47$ ,  $\sum Y=48$ ,  $\sum X^2=155$ ,  $\sum Y^2=170$ ,  $\sum XY=161$  dengan  $r$  hitung 0,95 > 0,497. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kecepatan lari 20 meter terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola Hafizh dilakukan dengan uji t, berdasarkan hasil analisis uji t ternyata  $t$  hitung 11,78 >  $t$  tabel 2,14 dengan  $\alpha = 0.05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan lari 50 meter memiliki hubungan terhadap keterampilan shooting, terdapat nilai  $\sum X=44$ ,  $\sum Y=48$ ,  $\sum X^2=134$ ,  $\sum Y^2=170$ ,  $\sum XY=148$  dengan  $r$  hitung 0,87 > 0,497. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kecepatan lari 20 meter terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola Hafizh dilakukan dengan uji t, berdasarkan hasil analisis uji t ternyata  $t$  hitung 6,61 >  $t$  tabel 2,14 dengan  $\alpha = 0.05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Pembahasan

Sepakbola merupakan permainan yang banyak digemari oleh masyarakat, sepakbola paling dikenal di dunia. Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari dan banyak disaksikan oleh sebagian besar masyarakat (Effendi, 2016). Dalam Sepakbola itu sendiri banyak kegiatan kompetisi yang dilakukan, yang bertujuan untuk meningkatkan pembinaan sepakbola. Memotivasi masyarakat khususnya para pecinta sepakbola dan juga meningkatkan prestasi. Kabupaten Garut merupakan lingkungan dengan bakat yang potensial dalam bidang olahraga, di kabupaten Garut banyak kegiatan olahraga di kesehariannya terdapat banyak klub olahraga seperti sepakbola, futsal, karate, bulutangkis, dan bola voli. Terutama pada sepakbola masyarakat banyak yang berpotensi pada permainan sepakbola.

Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dengan banyak, tim yang paling banyak mencetak gol dan lebih unggul tim yang menang (Jennings et al., 2015). Menyerang adalah pergerakan individu atau bersama sama yang bertujuan untuk menghasilkan peluang ke daerah pertahanan lawan. Serangan merupakan salah satu taktik dalam permainan sepak bola, untuk memasukan bola ke gawang lawan serangan dapat dilakukan dari bawah, tengah sampai ke depan. Sepakbola menyerang atau memberikan bola ke daerah pinalti lawan yang bertujuan untuk memasukan bola, Pemberian bola ke daerah penalti selalu merupakan bagian terpenting dari permainan sepakbola.

Teknik dasar sepakbola harus bisa dikuasai oleh pemain sepakbola, hampir semua teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola, walaupun terkadang gerakan tanpa bola perlu dilakukan untuk mencetak gol. Teknik menghentikan bola (*stop ball*), teknik menendang bola ke gawang (*shooting*), teknik mengumpan bola (*passing*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik lemparan kedalam.

Dalam permainan sepakbola teknik *shooting* merupakan salah satu teknik untuk memasukan bola ke gawang lawan. Seperti yang dijelaskan (Nofendrix, 2017) *Shooting* merupakan tendangan bola ke arah gawang untuk mencetak angka dengan sebanyak – banyaknya. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Dengan banyaknya melakukan tembakan shooting ke arah gawang, akan memperbesar peluang mencetak gol.

Pada saat melakukan *shooting* dalam sepakbola perlu adanya awalan agar pemain bisa melakukan tendangan dengan keras atau cepat. Dengan kecepatan lari yang cepat akan membuat dorongan bola menjadi kuat.

Dengan kecepatan yang baik, pemain dapat melakukan gerakan cepat atau berlari tanpa kesulitan yang berarti, baik itu awalan, melewati lawan, dan sebagainya. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu komponen kebugaran yang tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik lainnya dalam melakukan gerakan pada semua cabang olahraga pada umumnya dan sepakbola pada khususnya.

Manfaat dari kecepatan yaitu memudahkan seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas dengan baik dan cepat berpindah tempat dari satu tempat ketempat lain. Macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan, kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan gerakan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuhnya dengan cepat. Kecepatan lari dapat berpengaruh atau berhubungan dengan teknik – teknik pada permainan sepakbola.

Kecepatan lari sangat penting bagi seorang pemain sepak bola untuk menghadapi situasi dan kondisi tertentu dalam permainan sambil bergerak untuk mengontrol bola. Lari cepat atau sprint adalah lari dengan tolakan secepat-cepatnya (Giriwijoyo & Sidik, 2010). Kecepatan lari dapat dilatih dengan gerakan ada bola dan gerakan tanpa bola. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama secara berurutan dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang cepat (Elkadiowanda, 2019). Dalam permainan permainan sepakbola gerakan awalan kecepatan sangat diperlukan oleh pemain, terutama pada saat akan melakukan *shooting* perlunya awalan lari untuk menambah power tendangan.

1. Hubungan Kecepatan Lari 20 meter terhadap Keterampilan *Shooting* pada pemain sekolah sepakbola Hafizh

Hasil analisis korelasi antara kecepatan lari 20 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh dengan diperoleh rhitung  $0,96 > r_{tabel} 0,497$  dengan hasil tersebut terdapat hubungan antara kecepatan lari 20 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh. Berdasarkan hasil analisis data uji t, diperoleh thitung  $13,72 > 2,14$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 20 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh.

Kecepatan lari merupakan gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, kecepatan lari bisa dilakukan dengan bola atau tanpa bola. Kecepatan lari juga bisa membantu awalan untuk menendang bola ke arah gawang atau saat melakukan shooting supaya ada power saat melakukan tendangan.

Sepakbola bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan, cara memasukkan bola ke gawang terdapat beberapa teknik, teknik yang sering digunakan yaitu teknik shooting karena teknik ini lebih besar peluangnya untuk mencetak gol.

2. Hubungan Kecepatan Lari 30 meter terhadap Keterampilan *Shooting* pada pemain sekolah sepakbola Hafizh

Hasil analisis korelasi antara kecepatan lari 30 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh dengan diperoleh rhitung  $0,95 > r_{tabel} 0,497$  dengan hasil tersebut terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh. Berdasarkan hasil analisis data uji t, diperoleh thitung  $11,78 > 2,14$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh.

3. Hubungan Kecepatan Lari 50 meter terhadap Keterampilan *Shooting* pada pemain sekolah sepakbola Hafizh

Hasil analisis korelasi antara kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh dengan diperoleh rhitung  $0,87 > r_{tabel} 0,497$  dengan hasil tersebut terdapat hubungan antara kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh. Berdasarkan hasil analisis data uji t, diperoleh thitung  $6,61 > 2,14$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter terhadap keterampilan shooting pada pemain sekolah sepakbola Hafizh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti yaitu kecepatan lari terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sekolah sepakbola Hafizh menunjukkan bahwa masing masing variabel kecepatan lari terhadap keterampilan *shooting* memiliki hubungan yang kuat dan signifikan. Maka hasil penelitian dapat disimpulkan dari tes kecepatan lari 20 meter, 30 meter, 50 meter, dengan keterampilan *shooting* terdapat hubungan yang signifikan. Tetapi untuk melakukan tendangan *shooting* dari hasil penelitian yang telah dilakukan lebih berkontribusi pada kecepatan lari 20 meter.



ISSN 114-562X (Cetak),  
ISSN 2722-7030 (Online)  
Volume 22 Nomor 1 Tahun 2022  
Doi: <https://doi.org/10.24036/J SOPJ.72>  
Halaman : 17 – 25

## DAFTAR RUJUKAN

Agustiardi. (n.d.). *Sport Science*: 109–120.

Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.

Aras, A. (2021). *Teknik Shooting Dalam Sepakbola*.

Effendi, R. (2016). 25. *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session*. 4, 91–106.

Elkadiowanda, I. (2019). *Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama*. 2(6), 6–10.

Elmanisar, V. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science*, 17(1), 36–47. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i1.6>

Kurniawan, D. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.

Nofendrix, F. L. . P. D. . & I. B. (2017). *Hubungan Power Otot Tungkai, Kecepatan Dengan Keterampilan Shooting Siswa Smk N 2 (Ekstra Kurikuler Sepak Bola ) Bengkulu*. 2.

Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola ( Shooting ) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1 Oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.

Wibowo, H. F., Widiyanto, W., & Nugroho, M. D. (2021). Analisis Permainan Sepak Bola: Pola Menyerang, Bertahan dan Transisi Timnas Indonesia U-19 Vs Bulgaria. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p57-66>

## PENGAKUAN

Penelitian ini dibuat atas bantuan kontributor pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan (FPIK) Universitas Garut (UNIGA). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan (FPIK) Universitas Garut (UNIGA) dan Pelatih Sekolah Sepak Bola Hafizh juga Pemain Sekolah Sepak Bola Hafizh yang berada di Kabupaten Garut.