

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PROGRESIF DAN  
REPETITIF TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLAPADA ATLET PUTRA SSB Satrio  
PANDAWA KLATEN**

**Al Titho Adrianto Maldini<sup>1</sup>, Slamet Santoso<sup>2</sup>, Untung Nugroho<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**Keyword**

*Progressive, Repetitive,  
Shooting and Football.*

**Abstrac**

*The purpose of the study was to determine the effect of progressive training and repetitive training on shooting skills in soccer games for male athletes of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021, and to find out which exercise had a better effect on shooting training with progressive and repetitive training methods on shooting skills in soccer games. for the male athlete of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021. The research sample was the male athlete of SSB Satrio Pandawa Klaten, totaling 30 people. Sampling using a porpusive sampling technique. The division of groups in this study by means of ordinal pairing. The variable of this research is the result of increasing the ability to shoot at goal by using progressive and repetitive training methods as the independent variable and shooting ability as the dependent variable. This research method uses the experimental method. The research design used a pretest-posttest design. Methods. Data analysis of this research consisted of reliability test, analysis prerequisite test and difference test using SPSS 18 for windows application. The results of the study show that: (1) There is a difference in the effect of using progressive and repetitive training methods on shooting skills in soccer games for male athletes of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021. This is evidenced from the results of calculating the final test of each group, namely progressive training and training. repetitive t arithmetic 2.356 and 2.870 > t table 2.262 and a significance value of 0.000 < 0.05. So this result shows that there is a significant difference. (2) The repetitive training method has a more effective effect than the progressive training method on shooting skills in soccer games for male athletes of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely the difference in the percentage increase of t count 3,435 > t table 2,262 and the percentage increase is 2%.*

**Corresponding Author**

*Al Titho Adrianto Maldini  
Universitas Tunas  
Pembangunan Surakarta  
Indonesia  
Email:  
titomaldini2@gmail.com*

**Abstrak**

Kesehatan ibu dan anak merupakan faktor yang mendukung terciptanya sumber daya manusia yang unggul. Kesehatan ibu serta pengetahuan ibu juga sumbangan akan terciptanya anak yang sehat dan dapat Akan tetapi, fasilitas kesehatan yang masih begitu terbatas mendorong untuk masyarakat dan pemerintah perlu mengatasi permasalahan tersebut dari inovasi dan kreativitas seiring dengan era Society 5.0. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji upaya yang bisa dilakukan sebagai solusi untuk mengatasi keterbatasan fasilitas kesehatan sekaligus pemanfaatan teknologi yang sudah ada untuk mendukung terwujudnya kesehatan ibu dan anak. Dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan dan pencarian sumber menggunakan logika Boolean, sumber data yang digunakan berupa hasil dari penelitian yang sudah ada dan dikorelasikan antara satu sama lain. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya berbagai teknologi yang sudah ada seperti *telemedicine* dapat digunakan oleh berbagai orang khususnya untuk menunjang kesehatan ibu dan anak agar mendapatkan akses layanan kesehatan yang tepat dan mudah.

**Kata Kunci:** Progresif, Repetitif, Shooting dan Sepakbola.

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat terkenal didunia. Hampir semua kalangan masyarakat bisa dan suka dengan permainan sepakbola ini. Dengan permainan teknik individu dan kerjasama tim yang maksimal akan menjadikan permainan yang sangat enak dilihat. Beda dengan prestasi yang ada di Indonesia saat ini belum terbukti kemajuannya dalam prestasi di dunia. Ini terlihat dari pertandingan dan perlombaan yang telah diikuti belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Proses pembinaan olahraga ini harusnya di pahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga masalah yang terdapat di dalamnya perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas. Pembinaan sebagaimana yang dimaksud antara lain dapat dilakukan pada aspek gerakan. Gerakan-gerakan dalam bidang olahraga diharapkan dilakukan dengan cara efisien dan teknik yang benar. Semua golongan masyarakat dari strata yang paling tinggi menuju kestrata paling rendah semua orang suka dengan sepakbola, tanpa terkecuali dengan kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga gawang. Begitu banyaknya aspek manfaat yang ada dalam sepakbola baik faktor financial atau faktor yang lain.

Sepakbola menurut para ahli, menurut Luxbacher (2011: 2) “pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan”. Sepakbola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang Rollin, (2019: 1). Menurut Muhajir (2016: 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

Kemampuan *shooting* dalam sepakbola memiliki tingkat kerumitan dan kompleksitas yang berbeda-beda, baik dari keterampilan yang mudah sampai keterampilan yang semakin sulit, dan dari keterampilan yang sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks. Dipandang dari tingkat kesulitan dan kompleksitas, keterampilan menendang bola memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup unsur-unsur: koordinasi mata kaki, *timing*, tempo, kecepatan, keseimbangan dan akurasi.

Keterampilan menendang bola dapat dilakukan oleh setiap pemain, biasanya dalam suatu tim sepakbola. Menembak bola dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain penyerang tetapi pada kenyataannya sekarang keterampilan menendang bola dapat dilakukan oleh setiap pemain dalam suatu tim, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dihasilkan melalui tembakan yang dibuat suatu tim. Di mana saat melakukan observasi tanggal 12 dan tanggal 14 April Tahun 2021 Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten saat separing dengan desa sajen peneliti menemukan banyaknya atlet dengan kemampuan *shooting* yang tidak bagus saat bermain maupun latihan. Sebagai salah satu teknik yang penting di dalam permainan sepakbola dibutuhkan kemampuan *shooting* yang mumpuni. Peneliti kemudian melanjutkan pengamatan ketika atlet melakukan simulasi mini turnamen dengan desa Sajen, terlihat seringkali tendangan terlalu melenceng dan sering meleset. Intensitas latihan yang kurang dan latihan yang belum tepat sangat mempengaruhi perkembangan kemampuan atlet dalam melakukan kemampuan *shooting*. Maka diperlukan adanya pengembangan variasi latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten. Peneliti melihat beberapa aspek yang harus dioptimalkan untuk mencapai hasil yang dituju yaitu pendekatan sistem *progresif* dan latihan *repetitif* terhadap hasil kemampuan *shooting*. Latihan *progresif* latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Sedangkan Latihan *Repetitif* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Penerapan pendekatan didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan pemain juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menerapkan pendekatan ini. Pendekatan system *progresif* dan latihan *repetitif* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil keterampilan menendang bola. Kedua pendekatan tersebut masing-masing memiliki ciri dan penekanan yang berbeda, sehingga belum diketahui tingkat efektifitasnya terhadap peningkatan keterampilan menendang bola. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen.

Latihan merupakan proses yang harus dilaksanakan oleh setiap pemain sepakbola atau atlet cabang olahraga lainnya untuk memperoleh prestasi atau keterampilan dan kemampuan yang tinggi. Demikian halnya untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik harus dilakukan latihan secara teratur, terus menerus dengan program latihan yang tepat. Rusli Lutan (2000: 63) menyatakan, "Tidak ada cara lain untuk menguasai keterampilan dan kemampuan kecuali berlatih. Melalui latihan keterampilan dan kemampuan dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir". Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya Nuril Ahmadi, (2008: 65). Artinya bahwa dalam suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Pendekatan latihan (*approach*) dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses Wina Sanjaya (2008:127). Menurut Sukadiyanto (2002: 16) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya. Dengan bentuk latihan *Repetitif* dapat juga dikatakan latihan dengan sistem padat atau berkesinambungan. Menurut Reni dalam jurnal spirit (2015:65), bahwa "Latihan *Repetitif* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan

agar dapat dikuasai yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa diselingi istirahat”. Dan sedangkan menurut Andi Suhendro (1999:35), “Latihan *Repetitif* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat”. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan latihan dengan *Repetitif* merupakan latihan dengan pengulangan dan dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat atau diselingi dengan istirahat tetapi dengan periode yang pendek.



**Gambar 1. Kerangka Berfikir**

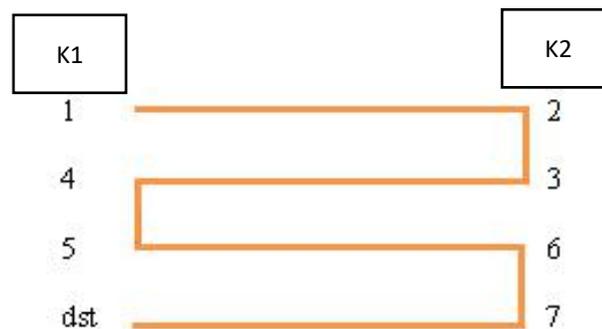
## **METODE**

Pelaksanaan perlakuan penelitian di SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021 dilaksanakan dari tanggal 1 September sampai dengan 1 oktober 2021, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu yaitu (Senin, Kamis dan Minggu). *Populasi dalam penelitian ini adalah pemain pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021 yang berjumlah 40 atlet putra.* Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pemain, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Deni dermawan (2013: 152) teknik *purposive sampling* yaitu responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri. untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah : Jenis kelamin laki-laki. Berminat untuk mengikuti penelitian dengan ikhlas. Sehat jasmani dan rohani. Bersedia menjadi sampel dan melakukan *treatment* penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes kemampuan hasil menendang bola dari Nurhasan (2007:4.8).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dalam Lutan dkk (2007: 146) menjelaskan“ penelitian eksperimen hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable

utama dan jenis penelitiannya yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat”. *Rancangan dalam penelitian “Pretest-Posttest Design”*.

Memiliki hasil keterampilan menendang bola baik atau kurang, berdasarkan hasil observasi dan informasi. Sudah pernah mengikuti kompetisi daerah. Dari 30 atlet yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 atlet mendapat perlakuan *progresif*. Kelompok 2 sebanyak 15 atlet mendapat perlakuan latihan *repetitif*. Adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2000: 485) sebagai berikut:



**Gambar 2. Bagan Pengelompokan dengan Ordinal Pairing**  
**(Sutrisno Hadi, 2000)**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Pretest dan Posttest Hasil Kemampuan Shooting Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Latihan Progresif*

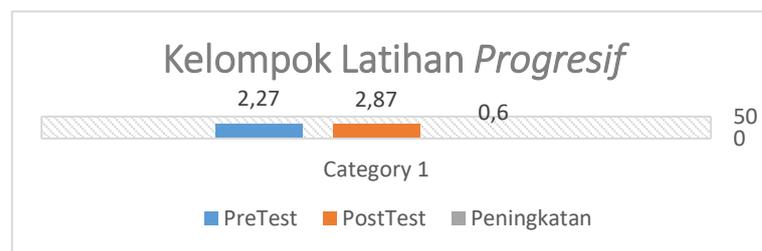
**Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Progresif**

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
1.	Aldimas	4	4	0
2.	Restu	3	4	1
3.	Bima	3	4	1
4.	Anggita	3	3	0
5.	Yuriko	3	2	-1
6.	Yusuf	2	2	0
7.	Jainal	2	3	1
8.	Lingga	2	4	2
9.	Aldi	2	1	-1
10.	Fahri	2	2	0
11.	Kaka	2	3	1
12.	Dafa	2	2	0
13.	Fais	2	3	1
14.	Danias	1	3	2
15.	Bisma	1	2	1

**Tabel 2. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok Latihan *Progresif***

No	Jenis Penghitungan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Jumlah Total Nilai	2,27	2,87
2	Banyaknya Atlet	15	15
3	Nilai Terbesar	4	4
4	Nilai Terkecil	1	1
5	<i>Mean</i>	2,27	2,87
6	Standar Deviasi	0,799	0,915

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2,27, simpang baku = 0,799, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2,87, simpang baku = 0,915. Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *progresif* dalam bentuk diagram batang.



**Gambar 3. Diagram Batang Data Rata-rata *Pre-test Post-test* dan Peningkatan Kelompok Latihan *Progresif***

***Pretest dan Posttest* Hasil Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Latihan Bola Di Tempat**

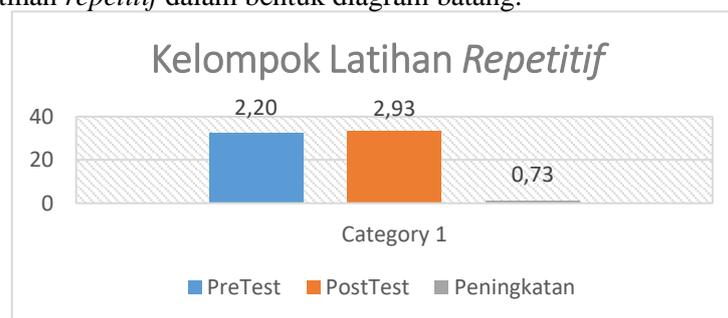
**Tabel 3. Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan *Repetitif***

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
1.	Rifan	4	4	0
2.	Saiful	3	4	1
3.	Deny	3	3	0
4.	Ahdan	3	3	0
5.	Ni'am	2	4	2
6.	Dika	2	2	0
7.	Irfan	2	3	1
8.	Dafanam	2	4	2
9.	Jecky	2	1	1
10.	Rehan	2	2	0
11.	Hafidz	2	3	1
12.	Jopan	2	2	0
13.	Andi	2	3	1
14.	Dias	1	3	2
15.	Ruri	1	2	1

**Tabel 4. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Klompok Latihan Repetitif**

No	Jenis Penghitungan	Pre-test	Post-test
1	Jumlah Total Nilai	2.20	2.93
2	Banyaknya Atlet	15	15
3	Nilai Terbesar	4	4
4	Nilai Terkecil	1	1
5	Mean	2.20	2.93
7	Standar Deviasi	0.775	0,961

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2.20, simpang baku = 0.775, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 4, rata-rata = 2.93, simpang baku = 0,961. Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *repetitif* dalam bentuk diagram batang.



**Gambar 4. Diagram Batang Data Rata-rata Pre-test Post-test dan Peningkatan Pada Kelompok Latihan Repetitif**

### 1. Mencari Reliabilitas

**Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	4

Untuk mengartikan kategori koefisien reliabilita tes tersebut menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 18 for Windows* yang mengunakn model *alphah*. data ini dikatakan reliabilitas karena memiliki hasil 0.864 atau  $> 0.05$ . angka reliabilitas di atas sudah masuk dalam kategori tinggi sekali.

Untuk mengartikan kategori koefisien reliabilita tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (1992: 15)

:

**Tabel 6. Range Kategori Reliabilitas**

Kategori	Validita	Reliabilita	Obyektivita
Tinggi sekali	0,80 – 1,0	0,90 – 1,0	0,95 – 1,0
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

### 2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan ditribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan

variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 18 for Windows*. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

**Table 7. Hasil Uji Normalitas Latihan *Progresif* dan Latihan *Repetitif***

Kelompok	Data	Asymp. Sig	Kesimpulan
Kelompok 1	<i>Pre-Test</i> Latihan <i>Progresif</i>	0.028	Signifikansi > 0.05 = Normal
	<i>Post-Test</i> Latihan <i>Progresif</i>	0.032	Signifikansi > 0.05 = Normal
Kelompok 2	<i>Pre-Tes</i> Latihan <i>Repetitif</i>	0.010	Signifikansi > 0.05 = Normal
	<i>Post-Tes</i> Latihan <i>Repetitif</i>	0.050	Signifikansi > 0.05 = Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa seluruh data *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

### 3. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, uji homogenitas merupakan uji prasyarat yang bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari kelompok memiliki kesamaan atau tidak. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *levene's test* dengan taraf signifikan 5% dengan bantuan program *SPSS 18*. Apabila taraf signifikan lebih besar dari 0,05 maka data kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varian atau homogen, namun sebaliknya apabila taraf signifikan kurang dari 0,05 maka data kedua kelompok tersebut tidak memiliki kesamaan varian atau tidak homogen.

**Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Latihan *Progresif* dan Latihan *Repetitif***

No	Kelompok	Kolmogrov-Smirnov		Keterangan
		Sig. Hitung	Sig. 5%	
1	Latihan <i>Progresif</i>	0,486	0,05	Homogen
2	Latihan <i>Repetitif</i>	0,637		Homogen

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian homogenitas menggunakan *levene's test* yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 18*, menyatakan data tes kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021, diperoleh hasil bahwa, data hasil latihan *progresif* memiliki taraf signifikan sebesar 0,486. Data hasil latihan *repetitif* memiliki taraf signifikan sebesar 0,637. Kedua kelompok tersebut kesemuanya memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0.05 yang merupakan batas toleransi uji homogenitas *levene's test* pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program *SPSS 18* yaitu, 0,486, 0,637 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga kelompok data tersebut homogen.

### 4. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Shooting* Siswa Sekolah Sepak Bola Kelompok Latihan *Progresif*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan bola bergerak memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Basin kelompok umur 15 tahun.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 9. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Shooting Atlet SSB Kelompok Shooting Dengan latihan progresif**

Kelompok	Rata-Rata	<i>t-test for Equality of means</i>				Ket	
		Selisih	t hit	t table	Sig. hit		Sig 5%
Pre-Test Latihan Progresif	2,27	0,6	2.356	2,262	0,00	0,05	Signifikan
Post-Test latihan progresif	2,87						

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 2.356 dan  $t$  tabel 2,262 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t$  hitung 2.356  $>$   $t$  tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021” **diterima**.

Dari data *pretest* memiliki rerata 2,27, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 2,87. Besarnya kemampuan *shooting* atlet SSB tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,6.

#### 5. Perbandingan Pre-test dan Post-test kemampuan Shooting Siswa Sekolah Sepak Bola Kelompok Latihan Repetitif

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *repetitif* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Basir kelompok umur 15 tahun. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 10. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Shooting Atlet SSB Kelompok Shooting Dengan Latihan Repetitif**

Kelompok	Rata-Rata	<i>t-test for Equality of means</i>				Ket	
		Selisih	t hit	t table	Sig. hit		Sig 5%
Pre-Test latihan repetitif	2,20	0,73	2,870	2,262	0,000	0,05	Signifikan
Post-Test latihan repetitif	2,93						

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 2,870 dan  $t$  tabel 2,262 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t$  hitung 2,870  $>$   $t$  tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021” **diterima**.

Dari data *pretest* memiliki rerata 2,20, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 2,93. Besarnya kemampuan *shooting* siswa sekolah sepak bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,73.

**6. Perbandingan *Post-test* Kemampuan *Shooting* Siswa Sekolah Sepak Bola Kelompok Latihan *Progresif* Dan *Repetitif***

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *repetitif* memiliki pengaruh lebih efektif daripada metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok metode latihan *repetitif* dengan kelompok latihan *progresif*. Kesimpulan penelitian dinyatakan jika nilai *t* hitung  $>$  *t* tabel dan jika nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ( $\text{Sig} < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 11. Uji *t* Post-Tes Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Kelompok *Shooting* Dengan Latihan *Progresif* Dan *Repetitif***

Kelompok	Rata-Rata	Selisih	<i>t-test for Equality of means</i>				Ket
			<i>t</i> hit	<i>t</i> table	Sig. hit	Sig 5%	
Latihan <i>Progresif</i>	2,87	0,06	3,435	2,262	0,000	0,05	Signifikan
Latihan <i>Repetitif</i>	2,93						

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 3,435 dan *t* tabel 2,262 dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Oleh karena *t* hitung 3,435  $>$  *t* tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. berarti ada perbedaan yang signifikan antara *post-test* kelompok latihan bola bergerak dan bola di tempat. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *post-test* kelompok latihan *progresif* sebesar 2,87, nilai rerata *post-test* kelompok latihan *repetitif* sebesar 2,93, dilihat dari selisih nilai *post-test* sebesar 0,06. Dengan demikian menunjukkan bahwa “Latihan *repetitif* memiliki pengaruh lebih efektif daripada metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021” diterima.

**7. Perbandingan Kenaikan Persentase Kelompok Latihan *Progresif* Dengan Kelompok Latihan *Repetitif***

**Tabel 12. Perbandingan Kenaikan Persentase Kelompok Latihan *Progresif* Dengan Kelompok Latihan *Repetitif***

Kelompok	Selisih	Kenaikan %
<i>Pre-Test</i> – <i>Post-Test</i> Latihan <i>Progresif</i>	0,6	26%
<i>Pre-Test</i> – <i>Post-Test</i> Latihan <i>Repetitif</i>	0,73	33%
<i>Post-Test</i> Latihan Latihan <i>Progresif</i> Dan Latihan <i>Repetitif</i>	0,06	2%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen kelompok Latihan *repetitif* memiliki kenaikan persentase paling besar dibanding kenaikan persentase kelompok latihan *progresif*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *post-test* kelompok latihan *repetitif* sebesar 0,73, nilai rerata *post-test* kelompok latihan *progresif* sebesar 0,6, dilihat dari selisih nilai *post-test* sebesar 0,06. Artinya latihan *shooting* dengan latihan *repetitif* lebih baik daripada latihan *shooting* dengan latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021.

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 2.356 dan *t* tabel 2,262 dengan nilai signifikansi *P* sebesar 0,000. Oleh karena *t* hitung 2.356  $>$  *t* tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif

(ha) yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021” **diterima**.

Dari data *pre-test* memiliki rerata 2,27, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 2,87. Besarnya kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,6. Adanya peningkatan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola pada kelompok latihan *progresif*.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 2,870 dan  $t$  tabel 2,262 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t$  hitung 2,870 >  $t$  tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021” **diterima**.

Dari data *pre-test* memiliki rerata 2,20, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 2,93. Besarnya kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,73. Adanya peningkatan hasil kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola pada kelompok latihan bola latihan *repetitif*.

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Metode latihan *repetitif* memiliki pengaruh lebih efektif daripada metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 3,435 dan  $t$  tabel 2,262 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t$  hitung 3,435 >  $t$  tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. berarti ada perbedaan yang signifikan antara *post-test* kelompok latihan bola bergerak dan bola di tempat. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *progresif* sebesar 2,87, nilai rerata *post-test* kelompok latihan *repetitif* sebesar 2,93, dilihat dari selisih nilai *post-test* sebesar 0,06. Dengan demikian menunjukkan bahwa “Metode latihan *repetitif* memiliki pengaruh lebih efektif daripada metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021”. **diterima**.

Metode latihan *shooting* dengan *repetitif* mengembangkan kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik kebutuhan fisik kemampuan *shooting* pada atlet SSB. Pelaksanaan *shooting* dengan latihan *repetitif* pada penelitian ini yaitu melakukan *shooting* dengan latihan *repetitif* yang dilakukan dengan cepat dan eksplosif. Dalam latihan ini.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Latihan *progresif* dan latihan *repetitif* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021 dengan  $t$  hitung 2,356, 2,870 >  $t$  tabel 2,262 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dengan persentase peningkatan sebesar 26% dan 33%. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021 perbedaan selisih persentase peningkatan sebesar  $t$  hitung 3,435 >  $t$  tabel 2,262 dan persentase peningkatan sebesar 2%.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Suhendro 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepakbola*. (Diterjemahkan Agusta Wibawa). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. (Edisi asli diterbitkan tahun 1996 oleh Human Kinetics Publishers, Inc. United States of America).
- Muhajir, 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud
- Nurhasan, 2007. *Tes Dan Pengukuran*. FPOK Bandung
- Nuril Ahmadi, 2008. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Rollin R., Alegi P. C., Joy B., Weil E., & Giulianotti R. C. 2019. *Football*. United Kingdom: Encyclopædia Britannica, Inc.
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta DEPDIKBUD
- Rusli Lutan, dkk. 2007. *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: BPFE
- Utama, A. M. B. (2011) 'Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani', Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Widaninggar, W. (2010). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.