

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah setiap kegiatan yang sistematis untuk mendorong, mengembangkan dan mengembangkan potensi jasmani dan sosial. Pembinaan olahraga adalah upaya peningkatan mutu Sumber daya manusia yang diarahkan pada peningkatan keadaan jasmani, mental, dan rohani manusia dalam upaya membentuk watak dan kepribadian, disiplin ilmu dan profesionalisme serta mencapai prestasi setinggi-tingginya guna meningkatkan citra. bangsa dan kebangsaan (Irsyada Roas & Setiawan, 2020). Untuk meningkatkan prestasi olahraga diperlukan upaya multidisiplin. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, berbagai faktor pendukung memerlukan pendekatan ilmiah dan penggunaan disiplin ilmu, karena banyak ahli yang berperan dalam hal ini.

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, termasuk satu penjaga gawang (Windoro et al., 2021). Sepak bola memang sangat mengandalkan teknik dasar, terutama karena hampir seluruh permainan dilakukan dengan kaki, namun Penjaga gawang memiliki privilege khusus, yaitu diperbolehkan menggunakan tangan, tetapi hanya dalam area kotak penalti timnya. Terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh siswa seperti mengoper bola, menendang bola ke arah gawang (*shooting*), menggiring bola, menerima dan menguasai bola (*receive and controlled the ball*), menyundul bola (*heading*), melakukan gerak tipu (*feinting*) (Setiawan et al., 2022). Sepak bola telah berkembang menjadi berbagai variasi permainan yang dapat dimainkan di luar ruangan (*outdoor*) maupun di dalam ruangan (*indoor*).

Untuk cabang olahraga sepakbola, teknik menendang bola merupakan salah satu teknik dasar paling penting yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, termasuk siswa yang sedang belajar olahraga sepak bola. Menguasai teknik menendang bola dengan baik akan memengaruhi akurasi, kekuatan, dan efektivitas permainan (Mappaompo et al., 2022). Kemampuan menendang bola ke gawang dari luar kotak penalti adalah keterampilan yang sangat penting, terutama ketika menghadapi lawan yang bermain dengan sistem bertahan yang rapat

(defensif). Kemampuan menendang dalam sepak bola dilihat dari bagian kaki yang digunakan untuk melakukan kontak dengan bola. Terdapat berapa jenis kemampuan dalam menendang antara lain menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan kaki bagian dalam (*placing shoot*) (Nugroho & Doewes, 2023).

Menendang bola dalam sepak bola memiliki beberapa tujuan utama yang disesuaikan dengan situasi permainan. Tujuan utama dari menendang bola antara lain mengoper bola (*passing*), menembak ke arah gawang (*shooting*) dan menyapu bola (*clearing*) (Ridwan & Putra, 2021). Tendangan *shooting* membutuhkan latihan khusus yang terfokus pada teknik, kekuatan, dan akurasi. Jika siswa belum mampu melakukan tendangan *shooting* dengan baik, salah satu penyebabnya mungkin adalah kurangnya metode latihan fisik yang mendukung kemampuan tersebut.

Teknik *shooting* adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan terampil, siswa harus menguasai teknik *shooting* dengan baik. Selain itu, keterampilan teknis yang benar harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, agar siswa dapat mengeksekusi tembakan dengan kekuatan, akurasi, dan kontrol yang optimal. (Soniawan et al., 2021). Dengan melatih aspek teknis dan fisik secara seimbang, siswa tidak hanya akan menguasai teknik *shooting*, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang mendukung performa mereka di lapangan. Kunci utamanya adalah latihan yang konsisten dan beragam untuk meningkatkan keterampilan secara menyeluruh

Setiap pelatih, harus memahami tahapan latihan dan mampu membedakan antara latihan multilateral (untuk pengembangan keterampilan dasar) dan latihan spesialisasi (untuk penguasaan keterampilan tertentu, seperti *shooting*) adalah hal yang sangat penting untuk mengembangkan pemain secara menyeluruh. Dengan memahami tahapan latihan ini, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan para siswa, memastikan mereka berkembang secara menyeluruh dan mampu menguasai keterampilan khusus sesuai posisi mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Junaidi et al., (2019) menunjukkan bahwa latihan dengan variasi teknik dapat meningkatkan akurasi *shooting* dalam sepak

bola. Variasi latihan ini memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang berbeda dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol bola serta menentukan arah tembakan. Sedangkan penelitian oleh Ruslan et al., (2020) menyoroti bahwa latihan *plyometric* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *shooting* sepak bola. *Plyometric* melibatkan latihan ledakan otot, seperti lompat dan lari cepat, yang dapat meningkatkan kekuatan kaki dan stabilitas tubuh, elemen yang sangat penting untuk menghasilkan tendangan kuat dan terarah. Kedua penelitian tersebut menekankan pentingnya pendekatan latihan yang bervariasi, baik dari segi teknik, intensitas, maupun metode. Variasi ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik pemain tetapi juga memberikan rangsangan mental untuk beradaptasi dan berkembang.

Untuk olahraga sepakbola, menendang bola adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. Teknik ini digunakan untuk mengoper bola, mencetak gol, atau mengalirkan bola ke rekan setim, dengan berbagai jenis tendangan yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan. Setiap jenis tendangan memiliki peran strategis dalam permainan, dan latihan yang baik akan membantu siswa memahami kapan dan bagaimana menggunakan tendangan yang tepat sesuai dengan situasi permainan.

Pada teknik *shooting* sepak bola terdapat beberapa variasi tendangan berdasarkan tinggi rendahnya lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga jenis sebagai berikut: 1) tendangan datar (*ground shot*), 2) tendangan melambung rendah (*low drive shot*), dan 3) tendangan melambung tinggi (*high drive shot*) (Ardiansyah & Kartiko, 2021). Ketiga variasi tendangan tersebut dapat digunakan dalam berbagai situasi permainan, sehingga dibutuhkan penguasaan Teknik bagi siswa.

Menendang ke arah gawang atau *shooting* adalah keterampilan yang sangat penting dalam sepakbola, terutama bagi seorang striker atau pemain offensif. Kemampuan untuk menendang bola dengan akurat dan keras ke arah gawang memberikan peluang besar untuk mencetak gol, yang menjadi tujuan utama dalam pertandingan. Manfaat dari kemampuan *shooting* yang baik sangat terasa dalam situasi yang memungkinkan, seperti ketika ada ruang terbuka di depan gawang atau ketika penjaga gawang lawan tidak dapat sepenuhnya siap

untuk menghadapi bola yang datang. Salah satu contoh nyata adalah kemampuan Cristiano Ronaldo dalam menendang bola ke arah gawang. Tendangan keras dan akurat dari Ronaldo sering kali membahayakan gawang lawan, menunjukkan bahwa seorang pemain yang ahli dalam *shooting* dapat memanfaatkan setiap kesempatan yang ada untuk mencetak gol.

Seperti yang dijelaskan oleh Castañer et al., (2017), *shooting* tidak hanya bermanfaat untuk mencetak gol, tetapi juga dapat memanfaatkan situasi di daerah pertahanan lawan. Penjaga gawang yang tidak dapat mengantisipasi tendangan keras sering kali menjadi lebih rentan terhadap gol. Keterampilan dalam melakukan *shooting* memungkinkan seorang pemain untuk menciptakan peluang gol dalam berbagai situasi, bahkan dalam kondisi yang tidak ideal, seperti tekanan dari pemain lawan atau posisi yang sulit. Secara taktis, kemampuan *shooting* yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam strategi tim, karena memungkinkan pemain untuk memanfaatkan peluang secara maksimal dan berkontribusi pada keberhasilan tim dalam meraih kemenangan.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang memiliki peran penting dalam menentukan hasil pertandingan. Kemampuan *shooting* yang baik memungkinkan pemain mencetak gol secara efektif, baik dari jarak dekat maupun jauh. Di tingkat Sekolah Sepak Bola (SSB), penguasaan teknik *shooting* yang benar menjadi pondasi utama untuk mengembangkan potensi para siswa menjadi pemain profesional di masa depan.

Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Badak Muda Pandeglang, latihan *shooting* menjadi bagian integral dari program latihan yang dilaksanakan dua kali seminggu. Meskipun frekuensi latihan cukup rutin, masih ditemukan beberapa kendala, seperti akurasi tembakan yang kurang konsisten, kekuatan tembakan yang lemah, serta pemahaman taktik dalam situasi *shooting* yang belum optimal. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan berbasis data untuk meningkatkan performa siswa dalam hal *shooting*.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan di SSB Badak Muda Pandeglang, ketika sesi Latihan hanya sekitar 60% tembakan yang mengarah tepat ke gawang, kemudian, banyak siswa yang belum memahami posisi tubuh yang benar saat melakukan *shooting*, seperti penggunaan punggung kaki untuk *power shot* atau

kaki bagian dalam untuk *placing*. Selanjutnya, dari hasil wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa dari hasil tes fisik dan teknik, pada saat melakukan tes *shooting* akurasi, dengan menggunakan target di sudut gawang, hanya 4 dari 10 tembakan yang tepat sasaran. Lalu, dari data statistik pertandingan internal, konversi peluang menjadi gol tidak signifikan. Hal ini diketahui dari 20 peluang emas yang diciptakan dalam pertandingan internal, hanya 5 yang berhasil dikonversi menjadi gol (25% *conversion rate*). Kemudian, dari pertandingan eksternal atau sparing tanding dengan SSB Satelit pun juga belum mendapatkan hasil yang maksimal. Beberapa siswa cenderung ragu-ragu untuk melakukan *shooting* dari luar kotak penalti, dimana menunjukkan kurangnya rasa percaya diri siswa ketika sparing tanding. Begitu pula, dari hasil wawancara dengan pelatih berdasarkan pengamatan bahwa sebagian besar siswa kurang memahami timing yang tepat untuk melakukan *shooting*. Dengan mengacu pada pernyataan Danan Jaya et al., (2021), peningkatan latihan *shooting* dalam sepak bola membutuhkan pendekatan holistik, mencakup penguasaan berbagai teknik kaki serta metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan dan kekuatan tendangan.

Uraian tersebut menegaskan bahwa keberhasilan dalam melakukan tembakan ke gawang (*shooting*) tidak hanya bergantung pada satu aspek saja, tetapi pada kombinasi penguasaan teknik, kesiapan fisik, dan kemampuan taktis. Kebanyakan peluang *shooting* muncul secara tiba-tiba, sehingga pengambilan keputusan yang cepat sangat diperlukan, kemudian juga Siswa harus mampu membaca situasi, seperti menentukan kapan menendang langsung atau mencari posisi lebih baik. Dengan demikian, bagi seorang siswa penguasaan berbagai Teknik menendang perlu memadukan dengan kemampuan menggiring dan mengontrol bola, serta memiliki kesiapan mental dan fisik, akan lebih mudah menciptakan peluang dan mencetak gol.

Pada SSB Badak Muda Pandeglang, dari hasil observasi menunjukkan bahwa pelatih cenderung mendominasi proses latihan dengan menggunakan metode Latihan komando, tanpa memberikan ruang bagi siswa untuk bereksplorasi atau berpikir kritis. Metode ini memang efektif untuk memberikan instruksi jelas, namun kurang mendukung pengembangan keterampilan kreatif

dan pemahaman taktis pemain. Untuk mengatasi hal ini, pelatih dapat menerapkan metode latihan yang lebih variatif dan sesuai dengan prinsip perkembangan siswa.

Latihan *Hurdle hops* dan *box to box jump* adalah bentuk latihan *plyometric* yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, yang secara langsung berkontribusi pada kekuatan, akurasi, dan stabilitas saat melakukan *shooting* dalam sepakbola (Abi et al., 2022). Namun, untuk memaksimalkan hasil dan mencegah cedera dalam pelaksanaan latihan *shooting* sepakbola, maka perlu memperhatikan unsur-unsur penting yang mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai. Latihan *plyometric* mengandalkan kontraksi eksentrik yang diikuti dengan kontraksi konsentris cepat yaitu Gerakan eksplosif untuk melompat atau mendorong tubuh ke atas.

Latihan *hurdle hops* (lompat Gawang) ini dilakukan dengan cara melompat melewati rintangan berupa gawang atau rintangan lain yang disusun berurutan. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai melalui gerakan melompat eksplosif. Latihan ini juga membantu melatih koordinasi dan keseimbangan tubuh. Pada prinsipnya Latihan *hurdle hops* ini seorang siswa harus melompat dengan cepat dan ringan menggunakan ujung kaki (Putera et al., 2019). Sedangkan untuk metode Latihan *box to box jump*, Latihan ini dilakukan dengan cara melompat dari satu kotak ke kotak lain yang telah disusun dengan jarak tertentu. Latihan ini memanfaatkan *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu siklus peregangan (fase eksentrik) dan kontraksi cepat (fase konsentrik) pada otot untuk menghasilkan tenaga eksplosif. Secara prinsip Latihan *box to box jump*, Ketika melompat fokus pada pendaratan dengan kedua kaki sejajar dan tubuh tetap tegak (Nurlatifa Romadhoni & Pekik Irianto, 2019). Dengan demikian, baik *hurdle hops* maupun *box to box jump* adalah metode latihan *plyometric* yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai siswa sepak bola. Dengan pelaksanaan yang terstruktur, sistematis, dan disesuaikan dengan kebutuhan individu, latihan ini dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan performa siswa di lapangan.

Power otot tungkai yang optimal memungkinkan siswa melakukan tendangan dengan kekuatan dan akurasi tinggi, sehingga menjadi aspek penting dalam peningkatan performa *shooting*. Pernyataan ini menegaskan bahwa latihan

plyometric, khususnya *hurdle hops* dan *box to box jump*, memiliki potensi besar untuk meningkatkan performa tendangan *shooting* dalam sepak bola. Dengan demikian, dalam penelitian ini akan menggunakan metode Latihan *hurdle hops* dan metode latihan *box to box jump*.

Dalam dunia olahraga, prestasi memang menjadi tujuan utama bagi para siswa. Untuk meraihnya, diperlukan kerja keras, komitmen, dan disiplin dalam menjalani program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan teknis, fisik, dan mental mereka. Seperti yang dijelaskan dalam kutipan, training adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan, di mana volume dan intensitas latihan semakin meningkat seiring waktu (Harsono, 2017). Proses ini bukan hanya tentang meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga tentang membangun daya tahan, ketepatan teknik, dan kesiapan mental. Dengan latihan yang maksimal dan konsisten, siswa akan memperoleh hasil yang optimal dan mencapai prestasi yang diinginkan. Pendekatan yang sistematis dalam latihan ini juga memastikan bahwa perkembangan yang dicapai tidak hanya bersifat sementara, tetapi berkelanjutan, sehingga siswa siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Rasa percaya diri merupakan salah satu faktor penting yang sangat memengaruhi kinerja seorang siswa dalam pertandingan. Percaya diri adalah kemampuan untuk meyakini diri sendiri, yang tercermin dalam sikap dan ekspresi positif. Kepercayaan diri ini membantu siswa untuk mengeluarkan potensi terbaik yang dimilikinya. Namun, membangun rasa percaya diri tidaklah mudah, terutama dalam situasi yang penuh tekanan, seperti saat pertandingan. Tekanan dari atmosfer penonton, tuntutan pelatih, dan ketegangan dalam kompetisi dapat membuat siswa merasa tertekan, jauh berbeda dengan saat mereka berlatih di bawah kondisi yang lebih terkendali. Dalam situasi tersebut, kemampuan mental dan psikologis yang kuat menjadi kunci utama untuk mempertahankan dan meningkatkan rasa percaya diri.

Selain itu, sangat penting bagi siswa untuk mengelola dan mengontrol rasa percaya diri mereka. Jika rasa percaya diri berlebihan, ini dapat berakibat negatif dan menyebabkan kegagalan, seperti merasa terlalu yakin dan mengabaikan

persiapan atau strategi yang matang. Sebaliknya, rasa percaya diri yang terkontrol dengan baik akan menjadi pendorong yang sangat positif, membantu siswa fokus dan tenang dalam menghadapi tantangan di lapangan. Dengan kata lain, rasa percaya diri harus selalu seimbang, mengalir secara alami, dan dapat memotivasi siswa untuk terus berusaha memberikan yang terbaik, baik dalam latihan maupun pertandingan. Siswa yang mampu mengelola rasa percaya diri dengan baik akan lebih siap menghadapi tekanan dan meraih kesuksesan dalam setiap gerakan dan keputusan yang diambil.

Metode latihan dan percaya diri adalah dua faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan seorang siswa dalam mengembangkan keterampilan teknik dalam sepakbola, seperti melakukan *shooting* bola. Namun, seperti yang disebutkan, ada ketidaksesuaian dalam temuan sebelumnya yang menunjukkan inkonsistensi antara apa yang seharusnya terjadi menurut teori dan hasil yang didapatkan dalam praktik lapangan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang maka penelitian yang diajukan, "Pengaruh Metode Latihan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Shooting* Bola pada Sepakbola (Studi Eksperimen pada Siswa SSB Badak Muda Pandeglang)", sangat relevan dengan fenomena empiris yang ditemukan. Ketidaksesuaian antara teori dan data empiris yang ditemukan pada setiap variabel menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dijelaskan lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Belum sepenuhnya siswa memahami atau menguasai teknik dasar sepakbola.
- 2) kurangnya latihan yang terfokus dan teknik *shooting* yang tidak tepat dalam sepakbola.
- 3) kurang percaya diri dengan ragu-ragu saat melakukan tendangan *shooting* sepakbola.
- 4) Latihan fisik yang belum memadai.
- 5) metode latihan yang diterapkan terlalu monoton atau terbatas pada satu jenis latihan.

- 6) Sebagian besar siswa kurang memahami timing yang tepat untuk melakukan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan ditemukan beberapa permasalahan yang dapat dikaji, namun dalam penelitian ini menetapkan beberapa Batasan agar penelitian lebih terarah untuk hasil yang lebih optimal. Adapun masalah yang dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Kemampuan dalam sepakbola yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting*
2. Metode Latihan yang diterapkan oleh dosen dalam penelitian ini adalah metode latihan *box to box jump* dan metode Latihan *Hurdle hops*.
3. Sikap yang diukur adalah percaya diri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *shooting* sepak bola dengan menggunakan metode Latihan *box to box* dan metode Latihan *Hurdle hops*?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* sepakbola?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *shooting* sepak bola dengan menggunakan metode Latihan *box to box* dan metode Latihan *Hurdle hops* bagi siswa yang memiliki percaya diri tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan perbedaan kemampuan *shooting* sepak bola dengan menggunakan metode Latihan *box to box* dan metode Latihan *Hurdle hops* bagi siswa yang memiliki percaya diri rendah?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah:

1. Secara akademis hasil penelitian ini diharapkan dapat dapat menambah ilmu pengetahuan dan ketajaman analisis yang terkait dengan masalah Kemampuan *shooting* sepak bola dilihat dari perspektif metode Latihan (*box to box jump* dan *Hurdle hops*) dan percaya diri.
2. Bagi siswa, pelatih dan para peminat olahraga sepakbola untuk mendapatkan informasi ilmiah dalam pelaksanaan kemampuan *shooting* dalam sepakbola sehingga akan lebih maksimal.
3. Memberikan sumbangan informasi positif bagi para pelatih sepakbola dalam melatih dan mengajar, memilih dan mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar dalam teknik dasar *shooting* agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.
4. Memberikan sumbangan positif pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga sepakbola, khususnya pada kemampuan *shooting* dalam sepakbola.

F. State the Art

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan ini antara lain adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Sintoko (2018) Pengaruh Metode Latihan *Shooting* dan Power Otot Tungkai terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola. thesis, UNY. Hasil penelitian: (1) menunjukkan nilai signifikansi p sebesar $0,004 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan terhadap ketepatan *shooting* sepakbola. Metode latihan sasaran tetap memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan sasaran berubah terhadap ketepatan *shooting* sepakbola; (2) menunjukkan nilai signifikansi p sebesar $0,003 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan siswa yang memiliki power tot Tungkai besar dan power otot Tungkai kecil terhadap ketepatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Junaidi et al., (2019) tentang Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi *Shooting* Sepak Bola. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar $12,00 > t$ tabel $2,539$. Terjadi peningkatan rata-rata antara pretest sebesar $50,65$ dan posttest sebesar $67,35$ sebesar $32,97\%$.

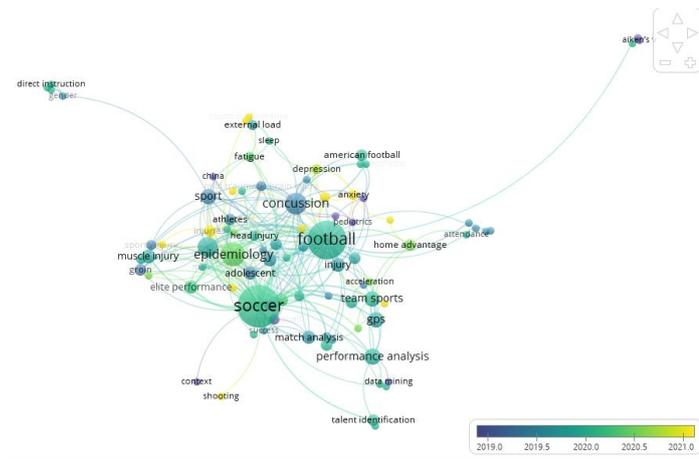
Oleh karena itu, variasi latihan berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler sepak bola.

Penelitian yang dilakukan Ruslan et al., (2020) tentang Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Club Pdl Samarinda Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada Club PDL Samarinda. Tes awal yang di peroleh nilai $t_{hitung} = 4.385 < t_{tabel} = 0.002$. dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ uji Z table normal dilanjutkan penghitungan pengaruh keduanya diperoleh nilai $t_{hitung} = 6.273 < t_{tabel} = 0.000$ maka terdapat perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada Club PDL Samarinda.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryadi, (2022) Peningkatan Kemampuan *Shooting* Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas latihan otot tungkai terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian bersifat eksperimen dengan one-group-pretest and posttest design. Teknik pengambilan sampel perpositive sampling sehingga diperoleh sampel penelitian berjumlah 30 siswa putra SMP Tunas Bangsa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata posttest dibandingkan dengan pretest sebesar 3,03 dan peningkatan yang signifikan. Peningkatan terjadi disebabkan latihan kekuatan otot tungkai menggunakan metode sirkuit yaitu terjadinya perpindahan antar pos. Dengan demikian, latihan kekuatan otot tungkai efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

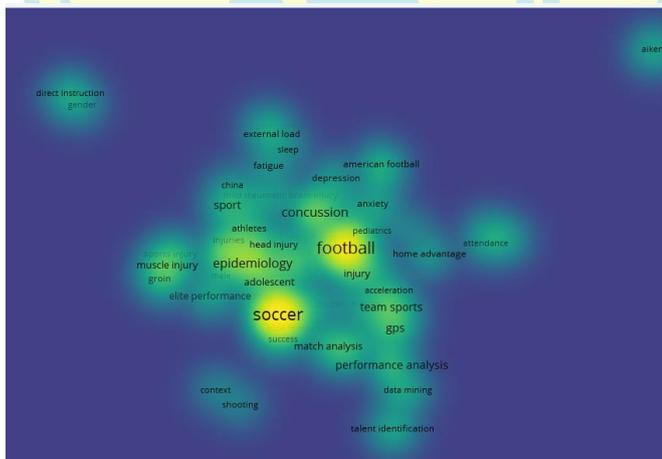
Analisis Bibliometrik

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Crossreff*, *PubMed*, dan *Web of Science* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Visualisasi Keterhubungan Variabel

Berdasarkan tahun Berdasarkan gambar 1.1 di atas terlihat bahwa variabel tendangan *shooting* pada sepakbola telah dikaji oleh peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci penulis menggunakan perangkat lunak VOS viewer. Adapun hasilnya sebagai berikut



Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci *Co-Occurrence*

Gambar tersebut di atas memberikan representasi visual dari kata kunci tendangan *shooting* dalam sepakbola. Setiap node dipelot visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Hal ini berarti variabel tersebut telah dikaji walaupun belum terlihat secara terintegrasi dengan pada Siswa sekolah Sepak Bola.

Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan mengembangkan

penelitian yang membahas tentang tendangan *shooting* permainan sepakbola pada Siswa sekolah Sepak Bola. Adapun responden penelitian ini adalah Siswa sekolah Sepak Bola.

