

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Tanjung Bumi

Dwi Bhakti Chairawan¹, Heni Yuli Handayani², Khoirul Anwar³

Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

Article Info

Article history:

Accepted: 4 Agustus 2022

Publish: 14 Agustus 2022

Keywords:

Skipping,
Ketepatan *shooting*,
Sepakbola.

Article Info

Article history:

Accepted: 4 Agustus 2022

Publish: 14 Agustus 2022

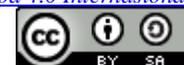
ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang maksimalnya *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi, hal ini dikarenakan para siswa belum menguasai teknik melakukan *shooting* yang baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *skipping* dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Subjek penelitian yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi yang berjumlah 30 siswa. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap ketepatan *shooting*. Data uji t dapat terlihat bahwa hasil t hitung 7,503 > t tabel 2,405 dan nilai signifikasnsi 0,000 < 0,005 dan kenaikan presentase sebesar 33,6%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi.

Abstract

This research is motivated by the lack of maximum shooting of students who take part in extracurricular football at SMPN 1 Tanjung Bumi, this is because students have not mastered good and correct shooting techniques. This study aims to determine whether skipping exercises can affect the shooting accuracy of students who take part in soccer extracurricular activities at SMPN 1 Tanjung Bumi. This type of research is experimental research with the design of "One Group Pretest-Posttest Design". The subjects of this study were students who took part in extracurricular football at SMPN 1 Tanjung Bumi, totaling 30 students. Data analysis used t test with 5% level. The results of the analysis show that there is a significant effect of skipping exercise on shooting accuracy. From the t-test data, it can be seen that the results of t-count 7.503 > t-table 2.405 and a significance value of 0.000 < 0.005 and a percentage increase of 33.6%. Based on these results, it can be concluded that there is a significant effect of skipping exercise on increasing shooting accuracy of students participating in soccer extracurricular activities at SMPN 1 Tanjung Bumi.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Dwi Bhakti Chairawan

STKIP PGRI Bangkalan

Email: dwi bhaktichairawan10@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang selalu dilakukan sepanjang zaman oleh hampir seluruh lapisan masyarakat dari berbagai kelompok umur, karena seiring berjalannya waktu, olahraga menjadi salah satu bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia. Olahraga pada dasarnya ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak dan bertujuan mempertahankan, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Aditia (2015) menyatakan pengertian olahraga secara umum yaitu sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Selanjutnya menurut UU No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 (Irawan, Lesmana, & Kibadra, 2018) menyatakan bahwa pemerintah mengatakan “olahraga yaitu segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Oleh karena itu, olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pendapat Prasetyo (2013) peran olahraga yaitu terciptanya Sumber Daya Manusia yang memiliki kualitas fisik yang baik. Olahraga bukan hanya bermanfaat untuk jasmani, tetapi juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa, karena dapat membangun kebiasaan baik seperti jujur, disiplin, sportif, tanggungjawab, dan kerja sama.

Manfaat dari olahraga lainnya yaitu dapat menguatkan struktur tulang karena meningkatnya kepadatan tulang, sehingga baik untuk mencegah Osteoporosis. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dan dalam durasi waktu tertentu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal berat, justru bisa dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan yang ringan, santai, dan menyenangkan.

Olahraga memiliki banyak cabang di dalamnya salah satunya ialah cabang olahraga sepakbola. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini menyebabkan sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan disegani berbagai kalangan baik anak-anak, remaja, dewasa, tua, bahkan wanita. Oleh karena itu, tak heran jika permainan sepakbola merupakan salah satu permainan beregu atau permainan tim yang paling populer di dunia.

Permainan sepakbola merupakan salah satu permainan bola besar dengan menggunakan bola sepak yang berbahan dasar kulit dan dimainkan dilapangan rumput secara beregu. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh siapa saja, karena tidak memerlukan biaya yang banyak dan fasilitas yang sulit.

Rohim (2008) menyatakan jika sepakbola adalah permainan yang menantang baik secara fisik maupun mental. Permainan ini harus dilakukan dengan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya sangat terbatas, dalam permainan sepakbola tentunya kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok, dan beregu untuk menentukan penampilan saat di lapangan.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang mengharuskan masing – masing tim memiliki pemain yang baik, kuat, tangguh serta dapat mempengaruhi permainan yang kompak dan tentunya di dukung dengan teknik yang baik. Kekompakan tim dan pengaturan strategi dalam permainan sepakbola menjadi kunci utama dalam meraih kemenangan.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Bryantara (2016) yang menyatakan jika permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang baik dan tangguh, sehingga dapat menghasilkan permainan yang kompak. Selain itu, diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan kemampuan teknik yang sempurna. Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan salah satu hal yang penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Seseorang yang tidak menguasai teknik permainan sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi dan dikelompokkan kedalam dua bagian, yaitu teknik dengan bola yang terdiri dari menendang, menggiring, menyundul, melempar bola dengan teknik penjaga gawang dan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, tackling, teknik penjaga gawang.

Hampir semua teknik yang terdapat dalam permainan sepakbola menggunakan kemahiran kaki, salah satunya ialah teknik menendang (shooting). Menendang bola ialah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut Fajar & Mutiara (2020) Shooting merupakan jenis keterampilan seseorang yang bertugas memasukkan bola ke dalam gawang.

Rahmat, Jafar, & Ifwandi (2015) menyatakan jika menendang ialah suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang paling dominan. Hal ini dikarenakan, penguasaan teknik menendang yang baik dapat dipergunakan untuk memberikan operan kepada teman, memberikan serangan kepada lawan dengan menggiring bola ke daerah lawan, melakukan bermacam – macam tendangan yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman dan tendangan pinalti serta penyusunan rencana dalam melakukan umpan dengan jarak jauh dan menciptakan peluang terciptanya goal dalam suatu pertandingan.

Oleh karena itu teknik menendang bola (shooting) ini merupakan salah satu teknik mutlak yang harus dikuasai oleh seluruh pemain sepakbola. Mempelajari ilmu teknik menendang bola dapat memberikan dampak yaitu menembak atau menendang (shooting) bola dengan tepat sasaran.

Penguasaan teknik menendang secara tepat ke sasaran yang dituju tidak diperoleh secara langsung, melainkan butuh proses panjang dengan cara latihan secara terus – menerus. Latihan yang dilakukan secara terus menerus akan memberikan stimulasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Latihan menendang (shooting) yang dilakukan secara terus menerus memberikan dampak berkembangnya teknik sehingga menghasilkan tendangan (shooting) yang akurat dan tepat sasaran.

Latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, melatih kelenturan serta keseimbangan. Menurut Simanjuntak, Engka, & Marunduh (2016) latihan ialah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran tubuh, serta dianjurkan pada setiap individu agar terhindar dari penyakit.

Latihan harus dilakukan secara berulang – ulang, sistematis dan bertahap dengan waktu yang relatif lama untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Latihan menjadi syarat utama dalam olahraga khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.

Berbagai macam cara latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting), salah satunya yaitu latihan yang berfokus pada pergerakan kaki. Latihan skipping

merupakan salah satu latihan yang berfokus pada kaki. Latihan skipping yaitu gerakan melompat yang berfokus pada penggunaan otot – otot di sekitar lengan dan kaki.

Pendapat yang dikemukakan (Agustin, R., Bakri, & Saekhol, 2018) tentang latihan skipping yaitu dianggap sebagai aktivitas fisik yang mempunyai pengaruh terhadap peningkatan motivasi dan berkurangnya rasa bosan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Saputra (2013) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara” yang menyatakan jika latihan skipping dapat mempengaruhi tinggi loncatan sebesar 36,36% untuk kategori “sangat tinggi”. Hal ini membuktikan jika latihan skipping yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap tinggi loncatan. Gerakan loncatan ialah suatu gerakan yang berfokus pada kekuatan otot bagian kaki.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Kumaidah, dan Bakri (2018) dalam artikel yang berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa FK UNDIP” juga mengatakan jika latihan skipping memberikan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi sebesar 8,58 pada kelompok eksperimen dan peningkatan sebesar 4,34 pada kelompok kontrol.

Hasil observasi yang dilakukan di SMPN 1 Tanjung Bumi terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, masih banyak dijumpai siswa yang kurang dalam melakukan tendangan (shooting), ada beberapa hal yang menyebabkan faktor tersebut, yaitu kurangnya menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar, serta kurang maksimalnya latihan otot betis, otot paha, dan otot tungkai yang mereka lakukan selama pemanasan. Penyebab dari hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya konsentrasi yang dimiliki siswa selama latihan sepakbola.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SISWA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMPN 1 TANJUNG BUMI”**.

2. KAJIAN PUSTAKA

Olahraga menurut Subekti dkk (2021) menyatakan jika olahraga ialah gerakan tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga dapat membantu merangsang otot – otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Ketika otot menjadi terlatih, maka sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar. Hal inilah yang menjadikan metabolisme tubuh menjadi optimal dan membuat tubuh terasa segar dan otak serta saraf akan bekerja lebih baik.

Permainan sepakbola terdiri atas dua tim atau dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing tim berisikan 11 pemain inti dan 1 pemain yang menjaga gawang (Fajar & Rizky, 2016). Aturan dalam permainan ini ialah kedua tim berupaya untuk mencetak goal sebanyak mungkin untuk memenangkan pertandingan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya tidak kebobolan oleh lawan. Permainan ini berlangsung selama 90 menit dan terbagi atas babak dengan masing-masing babak berlangsung selama 45 menit dan istirahat selama 15 menit. Karakteristik dari permainan ini ialah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Ketepatan atau accuracy dalam konteks olahraga diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju (Khoirul A. , 2013). Sasaran dapat berupa jarak atau suatu objek langsung yang dikenal. Ketepatan (accuracy) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan dengan erat. Ketepatan sangat berpengaruh sekali terhadap suatu tendangan dan passing dalam permainan sepakbola.

Menurut Sinaga (2018) latihan skipping ialah latihan yang dilakukan dengan cara melompat secara berulang dengan media tali. Latihan skipping dalam permainan sepakbola bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, otot paha, serta otot betis. Selain itu latihan skipping dapat meningkatkan kesehatan jantung dan melatih konsentrasi. Latihan *skipping* selama 10 menit dapat membakar kalori setara dengan *jooging* selama 8 menit per mili (1 mil = 1,6 km).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode one group pretest-posttest design, yaitu penelitian dengan menggunakan kelas eksperimen saja sebagai kelas subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes pretest dan tes posttest hasil dari ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi. Sampel dalam penelitian ini ialah siswa sebanyak 30 siswa. Instrument penelitian dalam penelitian ini menggunakan uji praktik, dikarenakan tes tersebut dirasa sangat cocok digunakan oleh peneliti mengingat sampel yang digunakan ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan sebagai alat ukur dalam mengetahui ketepatan shooting siswa dengan latihan skipping terlebih dahulu.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, hal ini digunakan dengan tujuan untuk memberikan gambaran data yang telah dikumpulkan dan mendeskripsikan dari hasil yang telah dikumpulkan sebelumnya. Penelitian ini, untuk memperkuat hasil penelitian maka hasil tes yang telah dilaksanakan akan diuraikan dalam analisis deskriptif dengan menggunakan nilai skor. Analisis ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *shooting test* siswa SMPN 1 Tanjung Bumi

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis uji normalitas menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk* dalam program SPSS 22.0. Berikut hasil tes dari uji normalitas.

Berdasarkan kriteria, hasil penelitian uji normalitas, lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Tes Normalitas

Kelompok	Uji Normalisasi		Sig.	Keterangan
	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk		

Pretest	0.078	0,266	0,05	Normal
Posttest	0,2	0,194	0,05	Normal

Sumber: Data diolah SPSS 22.0

Seperti hasil yang telah dipaparkan diatas, dapat dilihat jika hasil uji normalitas dari tes pretest sebesar 0,078 dan 0,2666. Sedangkan untuk test posttest mendapatkan hasil sebesar 0,2 dan 0,194. Dari hasil yang diperoleh semua hasil test lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$), oleh karena itu semua tes yang digunakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas,

Hasil dari uji homogenitas, dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Pengujian homogenitas menggunakan *ujihomogeneity* dengan bantuan program SPSS 22.0

Tabel 4. 2mHasil Uji Homogenitas,

Kelompok	Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	2,328	1	58	0,133	Homogen

Sumber: Data diolah SPSS 22.0

Hasil uji homogenitas yang telah dipaparkan dapat dilihat diperoleh nilai sebesar 0.133 lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$). Maka dapat disimpulkan jika data pretest dan posttest yang digunakan dalam penelitian ini adalah sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

Ujihipotesis yang digunakan berdasarkan nilai hasil *posttest* ketepatan *shooting* dengan menggunakan uji beda t-test untuk sampel yang berbeda (*Independent Sample Test*). Kesimpulan penelitian ini dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig kurang dari 0,05 (Sig $<$ 0,05). Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		t hitung	t tabel	Selisih	Sig.	%
Pretest	9,93	7,503	2,405	3,337	0,000	33,6%
Posttest	13,267					

Sumber: Data diolah SPSS 22.0

Dari tabel yang telah dipaparkan diperoleh t hitung sebesar 7,503 dan t tabel sebesar 2,405 hal ini menunjukkan jika t hitung $>$ t tabel. Sedangkan nilai signifikasi yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari rata-rata yang pretest sebesar 9,93 dan Posttest sebesar 13,267 memiliki perbedaan rata-rata sebesar 3,337 dengan kenaikan persentase sebesar 33,6%.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dipaparkan, hasil penelitian di peroleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang di teliti. Pemberian perlakuan metode latihan *skipping* yang dilakukan selama 14x pertemuan dan pelaksanaannya menggunakan tes dan pengukuran olahraga, maka peneliti mengadakan penelitian dengan menggunakan tes yang diberikan

terhadap para pemain. Ketepatan *shooting* merupakan salah satu komponen yang penting dalam cabang olahraga sepak bola

Pemaparan yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam bab metode penelitian ialah peneliti memiliki hipotesis yang akan dibuktikan ada tidaknya pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola, dalam penelitian ini subjek penelitian hanya menggunakan kelas eksperimen saja yang akan dijadikan sampel penelitian. Pengambilan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 5 kali oleh setiap pemain dan diambil jumlah skor yang telah diperoleh selama tes ketepatan shooting.

Sebelum melakukan uji hipotesis terhadap penelitian yang dilakukan, terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat normalitas dan homogenitas, pengujian ini dilakukan untuk membuktikan bahwa yang telah diambil oleh peneliti berdistribusi normal dan homogen, sehingga dapat dilakukan uji hipotesis yang sesuai.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah diperoleh menggunakan rumus uji t, diperoleh hasil dari t hitung sebesar 7,503 untuk perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* kelas subjek penelitian, dengan nilai t tabel dengan jumlah N sebanyak 30 siswa dan taraf signifikansi 0,05 (5%) sebesar 2,405. Karena t hitung > t tabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini memiliki arti “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan *shooting* siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa SMPN 1 Tanjung Bumi”.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan melalui perhitungan program SPSS yaitu uji hipotesis Independent Sample Test menunjukkan hasil rata-rata dari tes *pretest* sebesar 9,93 dan rata-rata dari tes *posttest* sebesar 13,267 dari hasil tersebut diperoleh selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 3,337 dengan Sig, (2-tailed) = 0,000 lebih kecil dari 0,05 (< 0,05) yang memiliki arti jika H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan hasil analisis yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap ketepatan shooting pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Tanjung Bumi. Peningkatan hasil yaitu sebesar 33,6 %. Peningkatan kemampuan ini terjadi dikarenakan asosiasi pengetahuan yang didapatkan siswa pada pertemuan sebelumnya dan pertemuan selanjutnya terus meningkat karena dilakukan secara terus berulang. Maka bentuk latihan *skipping* dapat menjadi salah satu model latihan yang sangat disarankan dalam program latihan, salah satunya adalah program sepak bola.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan oleh peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang disampaikan oleh penulis yang berbunyi “Adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan *shooting* siswa pada ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi” dapat diterima. Hal ini dapat dibuktikan dengan menerapkan latihan *skipping* memberikan pengaruh yang cukup signifikan yaitu kenaikan sebesar 33,6% terhadap ketepatan *shooting* siswa kelas VIII di SMPN 1 Tanjung Bumi. Pengujian data dalam penelitian ini berdistribusi normal dengan dibuktikan melalui uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan *Saphiro Wilk* serta mempunyai populasi data homogen yang dibuktikan dengan uji homogenitas. Peningkatan ketepatan hasil *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi

dikarenakan latihan *skipping* yang mereka jalankan secara terus menerus dapat meningkatkan konsentrasi mereka dan melatih kekuatan otot kaki, otot paha, dan otot betis.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penyusunan artikel ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). SURVEI PENERAPAN NILAI-NILAI POSITIF OLAHRAGA DALAM INTERAKSI SOSIAL ANTAR SISWA DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2014/2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(12), 2251-2259. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- AditiaPrasetyo, Y. (2013, Oktober). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL. *MEDIKORA*, XI(2), 219-228.
- Agustin, B., R., K., Bakri, E., & Saekhol. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa FK UNDIP. *Kedokteran Diponegor*, 7(4), 1763-1773.
- Bryantara, O. (2016). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI (VO2 MAKS) ATLET SEPAKBOLA. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Fajar, & Mutiara. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Wahana Didaktika*, 18(1), 23-29.
- H.Simanjuntak, R., Engka, J. N., & R.Marunduh, S. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa fakultas kedokteran unsrat. *e-Biomedik*, 4(1), 24.
- Irawan, I., Lesmana, H. S., & Kibadra. (2018). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Tabulasi PSTS Padang. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 18(2), 63-70. Retrieved from <http://sportscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>
- Khoirul, A. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Unruk Anak Umur 13-14. *Media Ilmu keolahragaan Indonesia*, 3(2), 2088-6802.
- Rahmat, A., Jafar, M., & Ifwandi. (2015, Mei). PENGARUH LATIHAN DOUBLE MULTIPLE JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH MENGGUNAKAN KURAKURA BAGIAN DALAM PADA KLUB JAGO DARUSSALAM BANDA ACEH TAHUN 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), 71 –78. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/188292-ID-pengaruh-latihan-double-multiple-jump-te.pdf>
- Rohim, A. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.
- Saputra, L. (2013). Pengaruh Latihan Skipping (Lompat Tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang Kec. Bawang Kabupaten Banjarnegara.
- Simanjuntak, Engka, J., & Marunduh. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Akut Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNSRAT. *e-Biomedik*, 4(1), 24.
- Sinaga, A. M. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Palembang. *Universitas Negeri Sriwijaya*.
- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PROGRAM INFORMAL SPORT MASA PANDEMI COVID 19 MENUJU NEW NORMAL PADA MASYARAKAT DSN. KALAPANUNGGAL DAN DSN. ANCOL KEC. SINDANG KASIH KAB. CIAMIS. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1). Retrieved from <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/download/2503/2067>