

THE EFFECT OF EXERCISE SHOOT ON GOAL ABILITY TO SHOOTING AT SCHOOL SOCCER CLUB MATADOR PEKANBARU

DedekAkrila Putra¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita WijayantiS.Pd, M.Pd³
dedekakrilaputra@gmail.com, Slametkepalatihan@ymail.com, nitawijayanti@yahoo.com

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract: This research was conducted to determine whether there are effects of exercise shot to goalkeeper "Instep Drive" Against ability Shooting At School Football Club Matador Pekanbaru, so that at the time of attack patterns players are able to create more goals into the opponent's goal and can to win the game. The problem in this research that the ability of the athlete shooting Pekanbaru Matador Soccer School is still lacking, it is seen from the various trials and friendly matches or official and this is one of the causes of the defeat. This type of research is a kind of research experiments to see the effects of this form of exercise. The purpose of this study is to look at the effects of exercise shots on goal (Instep drive) on the ability of shooting at a football club (SSB) Matador Pekanbaru. The population in this study is the team (SSB) Matador Pekanbaru totaling 16 people. A sampling technique that by using total sampling, where the total population sampled. Data collection techniques derived from the pre-test and post test. Instrument in this study using Test Shooting / Kicking the ball to Goal (Shooting) as a tool to measure the accuracy of shooting. Analyses were performed using t-test. based on data analysis and discussion, as evidenced by Thitung amounted to 3,828 and 1,764 Ttabel. Means Thitung > Ttabel. At some level $\alpha = 0.05$. It can be concluded that there is significant influence of practice shots on goal against the shooting ability on the football club (SSB) Matador Pekanbaru

Keywords: *shots on goal (Instep drive), shooting ability, football.*

PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN KE GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA KLUB SEKOLAH SEPAK BOLA MATADOR PEKANBARU

DedekAkrila Putra¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
dedekakrilaputra@gmail.com, Slametkepalatihan@ymail.com, nitawijayanti@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Tembakan ke Gawang "*Instep Drive*" Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan pola penyerangan pemain mampu menciptakan lebih banyak gol kedalam gawang lawan dan bisa memenangkan pertandingan. Masalah dalam penelitian ini bahwa kemampuan shooting atlet Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan persahabatan maupun resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan tembakan ke gawang terhadap kemampuan shooting pada klub sepak bola (SSB) Matador Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah htim (SSB) Matador Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) sebagai alat untuk mengukur keterampilan *shooting*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 3,828 dan T_{tabel} 1,764. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tembakan ke gawang terhadap kemampuan shooting pada klub sepak bola (SSB) Matador Pekanbaru

Katakunci : *tembakan ke gawang (instep drive), kemampuan shooting, sepakbola.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang merata di seluruh dunia, meskipun olahraga ini sudah masuk hingga ke pelosok-pelosok dunia, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang di harapkan. Pada umumnya para pemain sepak bola hanya berlatih fisik dan taktik sepak bola, mereka melupakan faktor penunjang lainnya yaitu teknik yang baik dan benar bagi seorang pemain.

Untuk mencapai tujuan prestasi yang baik bagi setiap cabang olahraga termasuk pemain sepak bola, hendaknya memiliki 4 unsur utama yang di butuhkan seorang atlit untuk meraih suatu prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Grossing, 1985) dalam Syafruddin (2011:3).

Pada dasarnya prestasi olahraga sepak bola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Selain komponen kondisi fisik yang menjadi faktor utama dalam permainan sepak bola ada juga faktor teknik yang tidak kalah pentingnya.

Teknik dapat di artikan sebagai cara. Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan benar terarah kepada sasaran yang diinginkan (Syafruddin, 2011:178). Dalam proses pencapaian prestasi yang penting dan harus selalu di latih dalam permainan sepak bola adalah latihan teknik. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penting adalah *shooting* atau tembakan ke gawang. Menurut Danny Mielke (2003:70) mengatakan seorang pemain yang mendekati gawang harus mengalahkan pertahanan lawan dan kemudian melakukan *shooting* ke gawang. Para pemain harus mengembangkan kebiasaan *shooting* sesegera mungkin setelah mereka mendapatkan posisi tembakan langsung ke gawang. Karena sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol.

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan peraktek lapangan di Sekolah Sepak Bola Matador, penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat latihan, uji coba atau pertandingan persahabatan, dan turnamen yang di ikuti, terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain Sekolah Sepak Bola Matador. Adapun beberapa upaya meningkatkan teknik *shooting* dan keterampilan dasar menendang ke gawang atau kemampuan tembakan bola ke gawang antara lain *Instep Drive*, *full volley*, *half volley*, *Side Volley* dan *swerving* (Joseph A.Luxbacher , Ph.D, 2012:105). Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: ***Pengaruh Latihan Tembakan ke Gawang Terhadap Kemampuan Shooting Pada Klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru.***

Jika ingin sukses dan memperoleh prestasi yang maksimal harus perbanyak latihan, karena tidak ada atlet yang langsung jadi tanpa proses latihan. Menurut **Grossing dalam Syafrudin (2011:3)** ada 4 aspek latihan berdasarkan tujuan dan unsur yang akan dilatih, yaitu:

1. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu faktor yang sangat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk memperlancar penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti teknik menendang, melempar, memukul, menangkap, menggiring bola, lari dan sebagainya. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar sangatlah penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

3. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola permainan, strategi dan taktik penyerangan serta pertahanan. Taktik akan bisa berjalan mulus jika atlet memiliki kecerdasan yang baik pula.

4. Latihan Mental

Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek diatas. Sebab, betapa sempurna nya pun perkembangan fisik, teknik, serta taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi yang tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih menitik beratkan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stress yang kompleks.

Komponen latihan adalah faktor -faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan. Oleh karena itu komponen latihan merupakan kunci keberhasilan bagi pelatih dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga sebagai patokan yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Menurut Sukadiyanto (2008:16) adapun komponen-komponen penting dalam latihan adalah intensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan sesi atau unit.

1. Intensitas

Pengertian intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung. Adapun rangsangannya berupa aktivitas motoric (gerak).

2. Volume

Pengertian volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang. Adapun volume latihan dapat ditentukan antara lain dengan cara : jumlah bobot beban setiap butir (item) latihan, jumlah repetisi (ulangan) per sesi, jumlah set/sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri/sirkuit per sesi, dan jumlah waktu lamanya pembebanan.

3. Recovery

Waktu recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antara repetisi (pengulangan).\

4. Interval

Pengertian interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit atau antar sesi unit latihan.

5. Repetisi (ulangan)

Pengertian repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir (item) latihan.

6. Set

Set dan repetisi mengandung pengertian yang hampir sama kedua-duanya merupakan jumlah ulangan, namun terdapat perbedaan pada jenis kegiatannya. Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir atau satu item latihan. Sedangkan repetisi adalah jumlah ulangan untuk beberapa jenis butir atau item latihan.

7. Seri atau sirkuit

Seri atau sirkuit adalah keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir-butir latihan yang berbeda-beda.

8. Durasi

Pengertian durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Contoh latihan selama 2 jam, 3 jam.

9. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah sesi latihan (tatap muka) yang dilakukan dalam periode waktu dalam mingguan.

Hakikat Latihan Tembakan ke Gawang

Hakekat latihan ini menggabungkan kekuatan tungkai dengan teknik tembakan ke gawang. Latihan ini berguna untuk meningkatkan keterampilan shooting pemain sepak bola. Adapun metode-metode latihan yang di gunakan untuk latihan ini adalah metode ulangan (repetitive methode) yang terdiri dari mengulangi latihan-latihan tertentu yang di lakukan dengan atau tanpa istirahat (**Hadisasmita, 1996:143**). Metode ulangan dianjurkan untuk dipraktikkan terutama pada kelompok atlit remaja dan juga untuk yang sudah maju.

Selain itu metode latihan teknik yang lainnya adalah metode elementer yang merupakan pengelompokan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional hal ini didasarkan bahwa gerakan-gerakan bagian yang di pelajari dapat di ssatukan menjadi suatu gerakan yang kompleks dan menyeluruh tanpa kehilangan kualitas gerakan tersebut. Penerapan metode ini memerlukan penguraian atau pengelompokan suatu proses teknik olahraga menjadi beberapa bagian secara fungsional (**syafruddin, 2011:199**).

Dalam latihan ini yaitu Latihan Tembakan *Instep Drive* berkaitan dengan 2 metode di atas karena latihan tembakan *instep drive* dilakukan secara terus menerus hingga atlit menyelesaikan latihannya dan latihan ini juga di uraikan dalam beberapa tahapan yaitu persiapan sebelum menendang, pelaksanaan tendangan dan follow through atau gerak lanjutan. Tembakan *Instep Drive* adalah tendangan yang digunakan

untuk menendang bola pada saat bola diam atau menggelinding (**Joseph A. Luxbacher, Ph.D, 2012:106**). Langkah-langkah dalam melakukan latihan ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

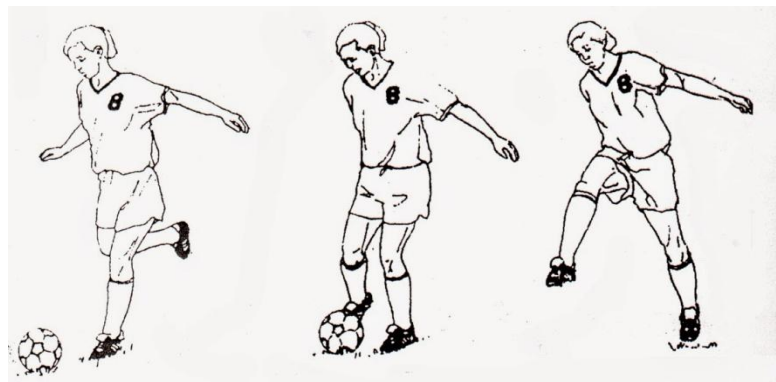
- 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- 2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, lekukkan lutut kaki tersebut
- 3) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
- 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang, luruskan kaki tersebut
- 5) Kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan

- 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- 2) Tubuh diatas bola
- 3) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- 4) Jaga agar tetap kuat
- 5) tendang bagian tengah bola dengan instep atau kura-kura kaki

c. Follo-Through

- 1) gaya gerak kedepan melalui poin kontak
- 2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
- 3) kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



Gambar 1. Bentuk Latihan Tembakan ke Gawang (instep drive)

Sumber: Joseph A. Lux Bacher (2012:106)

Menurut **Mielke (2003:67)** *Shooting* adalah menembak. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederhana teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Seorang pemain sepak bola tidak menguasai tendangan dengan baik, tidak akan menarik permainan dan menjadi pemain yang baik. kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman ataupun membuat gol ke gawang lawan (**Sukatamsi, 1984:44**).

METODOLOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* “Test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)” (Nurhasan, 2001:162) untuk mengukur kemampuan *shooting* atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan Tembakan ke Gawang (*Istep Drive*) (Joseph Lux A. Bacher, 2012:162) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “Test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)” (Nurhasan, 2001:162) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan pemain SSB Matador Pekanbaru.

2. Sampel

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang.

PEMBAHASAN

Menurut (Danny Mielke, 2003:67) *Shooting* adalah menembak. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederhana teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Menurut (Joseph A. Lux Bacher, 2012:105) latihan untuk meningkatkan teknik *shooting* dan keterampilan dasar menendang bola ke gawang atau kemampuan tembakan bola ke gawang salah satunya yaitu latihan tembakan ke gawang “*Istep Drive*”, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Karena *shooting* sangat diperlukan dalam sepak bola dan sasaran atau pun tujuan dari setiap penyerangan adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Latihan ini diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dan latihan dalam 3 kali seminggu di lapangan sepak bola SSB Matador Pekanbaru di Jl. Pahlawan Kerja, Marpoyan, Pekanbaru. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan Tembakan ke Gawang (*Istep Drive*) (X) terhadap kemampuan *Shooting* (Y) pada pemain klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : terdapat pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* (X) terhadap kemampuan *Shooting* (Y) pada pemain klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,828 dan T_{tabel} 1,764. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan tembakan ke gawang (instep drive) (X) dengan hasil kemampuan shooting (Y) pada klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru pemain pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Salah satu ciri latihan yaitu adanya beban latihan. Oleh karena itu diperlukan beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial dari olahragawan itu sendiri, sehingga prestasi puncak dapat dicapai dengan waktu yang berkala. Berbagai macam yang perlu dilatih untuk mencapai kondisi fisik yang prima yaitu mencakup, kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pre test

sebelum dilaksanakan latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* maka didapat data awal (*pree-test*) *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (shooting)* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 125.29, skor terendah 81.42, dengan rata-rata 101.38, varian 146.81, standar deviasi 12.12.

2. Post test

Setelah dilakukan *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* sesudah dilaksanakan latihan *Tembakan ke gawang (Instep Drive)* maka didapat data akhir (*post-test*) *test Menembak / menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 122.78, skor terendah 67.08, dengan rata-rata 100.04, varian 183.58, standar deviasi 13.55.

Uji Normalitas Data hasil *Illinois agility test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)</i>	0.139	0.213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)</i>	0.100	0.213	Berdistribusi Normal

Sumber: Data Olahan Peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.139 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting) post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,100 < L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting) post-test* adalah berdistribusi normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3.828 dan t_{tabel} 1,764. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar **101.38** dan rata-rata *post-test* sebesar **100.04**. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan latihan *tembakan ke gawang (instep drive)* (X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) pada klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *Shooting* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan *Shooting*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik
3. Diharapkan bagi klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
5. Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 20x, dan tidak perlu menggunakan intensitas latihan atau Denyut Nadi Maksimal, apabila intensitas digunakan dalam latihan ini maka tidak mampu mencapai 80% - 90% dari Denyut Nadi Maksimal.
6. Diharapkan bagi pelatih-pelatih sepak bola mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk peningkatan teknik *Shooting* dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi fisik*. Bandung.
- Ismariati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan.
- Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.
- Nossek Yosef. *Institut Nasional Olahraga Lagos*. 1982
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Buku Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. 2006. Jakarta : Sinar Grafika.
- William J. Kraemer. 1993. *Strength Training for Young Athletes*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.