

SERVICED SHOOTING EXERCISE INFLUENCE ON THE ABILITY VOLLEY SHOOT HIGH FOOTBALL GAME AT STUDENTS WHO DID EXTRACURRICULAR FOOTBALL SMK NEGERI 1 PERANAP

Andres Baba¹, Ramadi², Kristi Agust³

Andres_cover@yahoo.com, 085263755924 Ramadi46@yahoo.co.id, kristi.agust@yahoo.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract: *This research was motivated by the results of observations conducted on the students' football extracurricular member SMK Negeri 1 Peranap. The results showed that the ability to launch an observation volley shoot unsatisfactory that are related in terms of both technical and physical. The aim of this study was simply the exercise effect shooting with a high service possible volley shoot of football on the football extracurricular students who participated determine SMK Negeri 1 Peranap. Researchers in this study proposed hypothesis is shooting exercise influence on the ability to service high volley shoot of football on the football extracurricular students who participated SMK Negeri 1 Peranap. This type of research experiments. The location of this study is planned on a football field near SMK Negeri 1 Peranap. The timing of the March in May 2016. The population conducted in this study, all members of extracurricular student in SMK Negeri 1 Peranap total of 16 students. The sample in this study is the entire population of 16 people or students. The tests used in this study test shoot bursts. T-test calculation results obtained t value at 4.36. The value is then compared with the value table t. T table at $n = 16$ or $df = 15$ at the level of 5% error is 02:13. the results of the comparison between any value t with t the value table as follows: $4.36 > 2:13$. Based on the above equation is known that the alternative hypothesis, which says that there is considerable practice shooting with high maintenance of the possibility volley shoot of football on the football extracurricular students who participated SMK Negeri 1 Peranap acceptable*

Keyword: *practice shooting with a high serve, volley shoot, football*

PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN SERVIS TINGGI TERHADAP KEMAMPUAN VOLLEY SHOOT PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA YANG IKUT EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK NEGERI 1 PERANAP

Andres Baba¹, Ramadi², Kristi Agust³

Andres_cover@yahoo.com,085263755924 Ramadi46@yahoo.co.id, kristi.agust@yahoo.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil observasi yang dilakukan pada siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap. Hasil observasi didapatkan bahwa kemampuan melakuakn volley shoot belum memuaskan yang ada kaitannya baik dari segi teknik maupun fisik. Tujuan penelitian ini hanya untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap. hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap. Jenis penelitian eksperimen. Tempat penelitian ini direncanakan dilaksanakan di lapangan sepakbola dekat SMK Negeri 1 Peranap. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan maret hingga mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap yang berjumlah 16 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi atau berjumlah 16 orang siswa. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *volley shoot test*. Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 4,36. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 16$ atau $df = 15$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.13. hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $4,36 > 2.13$. Berdasarkan perbandingan di atas diketahui bahwa hipotesis alternatif yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap dapat diterima.

Kata Kunci: latihan *shooting* dengan servis tinggi, volley shoot, sepakbola

PENDAHULUAN

Memiliki atlet yang tangguh merupakan sebuah aset yang berharga bagi suatu bangsa. Hal ini dikarenakan melalui atlet-atlet tersebut nama bangsa dapat lebih dikenal oleh negara lain akan prestasinya. Oleh karena itu, pembinaan prestasi bidang olah raga dipandang begitu penting. Wujud nyata dari pentingnya pengembangan prestasi bidang olahraga juga diatur dalam undang undang Negara Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan nasional. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sembiring (2010:46) dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang olahraga pendidikan yang menyebutkan “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan landasan filosofis di atas dan demi mewujudkan regenerasi atlet berprestasi di masa mendatang, untuk itulah penting kiranya untuk memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan disekolah. Hal ini sangat bermanfaat karena selain dapat dijadikan sebagai alat untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani juga sebagai langkah pembinaan dasar para calon atlet pada masa yang akan datang.

Pada tingkat pendidikan salah satu bentuk pembinaan yang dilakukan adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Suryosubroto (2002:271) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program yang dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler disekolah sangat membantu siswa untuk lebih mendalami bidang pelajaran atau keterampilan yang disukainya. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk kecil pembinaan olahraga disekolah. Terdapat beberapa cabang olahraga yang sering dimasukkan dalam kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola banyak diminati siswa, hal ini juga merupakan salah satu alasan mengapa kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilakukan. Sepak bola merupakan olahraga permainan yang paling populer di dunia. Permainan ini sangat sederhana, sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain, sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk memasukkan bola tersebut kedalam gawang lawan.

Untuk bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan salah satu keterampilan yang sangat dibutuhkan adalah keterampilan teknik seperti *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), *stopping* atau *trapping* (menghentikan bola) dan *shooting* (tendangan keras dan terarah ke gawang dengan tujuan menciptakan gol).

Untuk menciptakan gol dalam pertandingan pertandingan sepak bola dapat menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Namun cara paling sering dilakukan adalah dengan menggunakan kaki atau menendang bola. Menendang merupakan factor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak dituju.

Terdapat beberapa teknik menendang bola, seperti tendangan mendapar, melambung, melengkung, tendangan voli, dan lain sebagainya. Tendangan voli merupakan salah satu tendangan yang bila dilakukan dengan benar maka peluang mencetak gol akan lebih besar. Hal ini dikarenakan tendangan ini langsung dilakukan tanpa mengontrol bola terlebih dahulu sehingga penjaga gawang akan sulit memprediksi arah bola hasil tendangan.

Namun untuk melakukan tendangan ini tidaklah mudah, dibutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima agar mampu melakukan tendangan voli dengan keras dan akurat. Pemain harus mampu memperkirakan ketinggian bola, ketepatan bagian kaki ketika mengenai bola dan juga arah tendangan. Oleh karena itu perlu latihan secara terus menerus dan berulang ulang hingga mahir melakukannya.

Untuk melihat kenyataan yang ada dilapangan, peneliti melakukan observasi pada salah satu sekolah yang ada di kecamatan peranap kabupaten Indragiri hulu. Sekolah tersebut adalah sekolah menengah kejuruan (SMK) Negeri 1 Peranap. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan yang diadakan di sekolah ini. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan tendangan voli dalam permainan sepakbola. Permasalahan tersebut antara lain : 1) masih banyak terdapat siswa yang tidak bisa melakukan tendangan voli. 2) saat mencoba melakukan tendangan voli, siswa belum menggunakan teknik yang benar. 3)perkenaan kaki pada saat melakukan tendangan voli belum sempurna. 4) hasil tendangan voli tidak keras hal ini mungkin dikarenakan kurangnya kekuatan otot kaki saat menendang bola. 5) banyak siswa yang kehilangan keseimbangan saat melakukan tendangan voli. 6) hasil tendangan siswa tidak akurat hal ini mungkin dikarenakan kurangnya koordinasi mata dan kaki.

Kesemua permasalahan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap Kabupaten Indragiri Hulu belum maksimal karena kurangnya latihan khusus yang mengajarkan tendangan voli. berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan salah satu bentuk latihan guna meningkatkan kemampuan tendangan voli. bentuk latihan yang akan peneliti terapkan adalah latihan menendang dengan servis tinggi. Diharapkan dengan diterapkannya latihan ini akan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan tendangan voli permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap. Peneliti mengambil judul penelitian ini yaitu pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap. Berdasarkan latarbelakang masalah, peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap? Tujuan penelitian ini hanya untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap. Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2006:3) menjelaskan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara factor yang sengaja ditimbulkan oleh mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang mengganggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap yang berjumlah 16 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, hal ini dikarenakan jumlah populasi kurang dari 30 orang. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16. Tempat penelitian ini direncanakan dilaksanakan di lapangan sepakbola dekat SMK Negeri 1 Peranap. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan maret hingga mei 2016. Instrumen penelitian menggunakan tes volley shoot permainan sepakbola pada fase pre test dan post test. Teknik pengumpulan data terdiri dari 2 jenis yaitu : 1) Teknik observasi dilakukan untuk mendapatkan data tentang permasalahan yang terjadi yang nantinya melatar belakangi penelitian ini. Teknik ini dilaksanakan sebelum dilakukan penyusunan proposal. 2) Tes dan Pengukuran, tes pengukuran yang digunakan adalah tes kemampuan lari volley shoot permainan sepakbola pada tahap pre test dan post test.

Teknik analisa data menggunakan beberapa tahapan antara lain : uji normalitas menggunakan liliefors, dan uji t. signifikasi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh latihan lari dengan menggunakan tahanan terhadap kemampuan lari sprint dengan menggunakan uji t menurut Zulfan (2007:91) Langkah – langkah kerjanya yaitu :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Md = Meah dari perbedaan dari *pretest* dengan *posttest*

xd = deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyaknya subjek penelitian

d.b = di tentukan dengan N-1

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

1. Apabila t-hitung \geq dari t-tabel, hipotesis nihil ***ditolak***.
2. Apabila t-hitung < dari t-tabel, hipotesis nihil ***diterima***

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan surat izin melakukan penelitian, peneliti selanjutnya melakukan pengambilan data. Secara garis besar terdapat 3 tahapan pengambilan data yaitu tahap tes awal (pre test), tahap perlakuan atau penerapan latihan, dan yang

terakhir adalah tahap tes akhir (post test). Pada tahap awal yaitu tes awal kemampuan volley shoot permainan sepak bola, peneliti mengambil datanya mengikuti instrumen penelitian yang telah dibuat. Setiap siswa mendapatkan 2 kali kesempatan untuk melakukan volley shoot. Setiap tes diberikan kesempatan selama 30 detik.

Hasil dari tes awal dan tes akhir siswa didapatkan peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini menandakan bahwa penerapan latihan *shooting* dengan servis tinggi dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan volley shoot permainan sepak bola pada siswa anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap. Berikut hasil tes awal dan tes akhir kemampuan volley shoot permainan sepakbola selengkapnya.

1. Deskripsi data pree test (tes awal) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap.

Langkah awal pengambilan tes yaitu peneliti memberikan petunjuk tes lalu meneruskannya dengan melakukan pemanasan. Sebelum siswa melakukan tes satu persatu, peneliti mencontohkan cara tes sesuai dengan instrumen penelitian. Setelah itu diteruskan dengan siswa satu persatu melakukan tes volley shoot permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil tes awal, didapatkan skor tertinggi kemampuan volley shoot permainan sepakbola adalah 28 dan yang terendah adalah 3. Rata-ratanya adalah 14,13, median adalah 12,50, modus adalah 14,17 dan standar deviasinya adalah 6,29. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

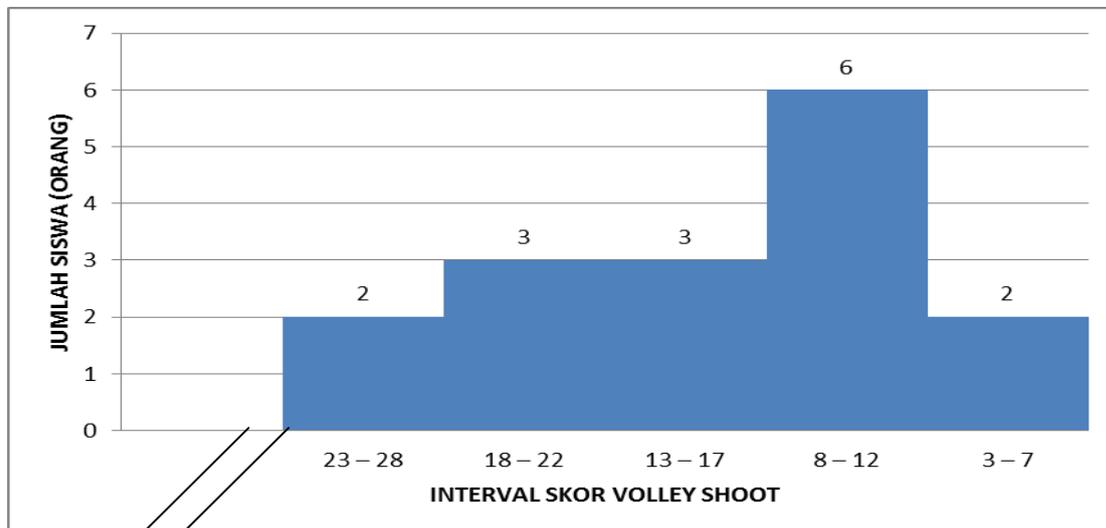
Tabel 1. Distribusi frekuensi data pree test (tes awal) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	23 - 28	2	12,5%
2	18 - 22	3	18,8%
3	13 - 17	3	18,8%
4	8 - 12	6	37,5%
5	3 - 7	2	12,5%
		16	100%

Data olahan penelitian 2016

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan secara lebih rinci frekuensi siswa pada tiap interval skor volley shoot permainan sepakbola. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 23 - 28 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 12,5%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 18 - 22 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 18,8%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 13 - 17 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 18,8%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 8 - 12 berjumlah 6 orang siswa atau dengan persentase 37,5%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 3 - 7 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 12,5%.

Selain menjabarkan data hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, peneliti juga meng gambarkannya dalam bentuk grafik. Berikut histogram distribusi frekuensi data pre test (tes awal) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap.



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi data pre test (tes awal) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap

2. Deskripsi data post test (tes akhir) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap.

Setelah selesai menerapkan latihan *shooting* dengan servis tinggi, peneliti meneruskan dengan mengambil tes akhir (*post test*). Pelaksanaan post test sama dengan pelaksanaan pre test. Setelah hasil tes didapatkan, lalu peneliti mengolah data tersebut guna mendapatkan data yang diinginkan. Skor tertinggi kemampuan volley shoot permainan sepakbola pada anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap adalah 43 dan yang paling rendah adalah 8. Rata-ratanya adalah 24,63, medianya adalah 25, dan modusnya adalah 25,39 serta standar deviasinya adalah 9,51. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

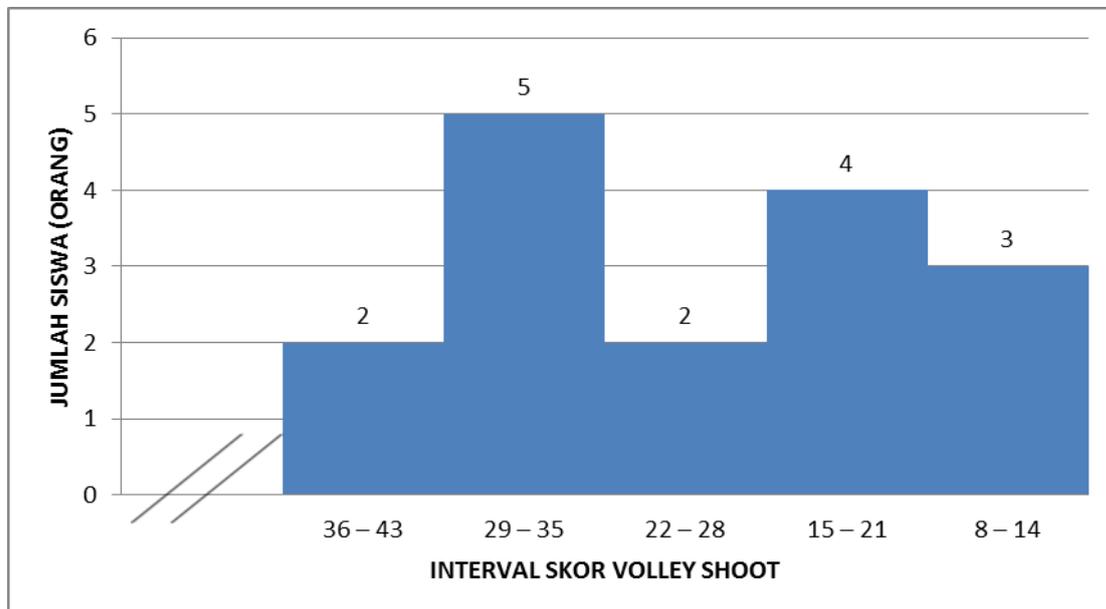
Tabel 2. Distribusi frekuensi data post test (tes awal) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	36 - 43	2	12,5%
2	29 - 35	5	31,3%
3	22 - 28	2	12,5%
4	15 - 21	4	25,0%
5	8 - 14	3	18,8%
		16	100%

Data olahan penelitian 2016

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan secara lebih rinci frekuensi siswa pada tiap interval skor volley shoot permainan sepakbola. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 36 - 43 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 12,5%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 29 - 35 berjumlah 5 orang siswa atau dengan persentase 31,3%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 22 - 28 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 12,5%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 15 - 21 berjumlah 4 orang siswa atau dengan persentase 25,0%. Frekuensi siswa dengan skor volley shot permainan sepakbola pada interval 8 - 14 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 18,8%.

Selain menjabarkan data hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frkuensi, peneliti juga menggambaranya dalam bentuk grafik. Berikut histogram distribusi frekuensi data post test (tes akhir) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap.



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi data post test (tes awal) kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap

Setelah data didapatkan, baik data pre test maupun data post test, langkah selanjutnya adalah menganalisa data. namun sebelum data dianalisa terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas ini dilakukan guna mengetahui data yang didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan hasil uji normalitas kemampuan volley shoot pada fase pre test dan post test sebagai berikut :

Tabel 3. Data hasil uji normalitas liliefors

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Pre test volley shoot	0.129	0.213	Terdistribusi normal
Post test volley shoot	0.124	0.213	Terdistribusi normal

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebagai berikut : Nilai l hitung kemampuan volley shoot pada fase pre test adalah 0.129 dan L tabel pada $n = 16$ adalah 0.213. karena nilai L hitung $<$ L tabel maka data terdistribusi normal. Nilai l hitung kemampuan volley shoot pada fase post test adalah 0.124 dan L tabel pada $n = 16$ adalah 0.213. karena nilai L hitung $<$ L tabel maka data terdistribusi normal. Kesimpulan dari pengujian persyaratan analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa data kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap fase *pre test* dan *post test* terdistribusi normal.

Setelah menjabarkan data hasil *pre test* dan *post test*, peneliti mengolah data hasil penelitian menggunakan rumus statistic. Tujuan analisa data ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan wall pass terhadap terhadap kemampuan volley shoot permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Peranap.

Tes yang dilakukan adakah uji t. uji t ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah penulis rumuskan. Hipotesis yang akan diuji terdiri dari hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0).

H_a = Terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap

H_0 = Tidak terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap

Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 4,36. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 16$ atau $df = 15$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.13. hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $4,36 > 2.13$

Berdasarkan perbandingan di atas diketahui bahwa hipotesis alternative yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley shoot* permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap dapat diterima.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : a) Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 4,36. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 16$ atau $df = 15$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.13. hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $4,36 > 2.13$. b) Terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan servis tinggi terhadap kemampuan *volley*

shoot permainan sepak bola pada siswa yang ikut ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Peranap

Beberapa saran yang dapat diberikan antara lain : a) Disarankan kepada siswa agar dapat terus meningkatkan latihan teknik dasar *shooting* dan teknik dasar lainnya agar dapat terus meningkat penguasaan teknik dasar sepakbola lainnya. b) Disarankan kepada pelatih agar terus meningkatkan latihan dan teknik melatih agar latihan yang diberikan dapat terserap lebih baik. c) Disarankan kepada sekolah agar melengkapi sarana dan parasaran latihan agar latihan yang diberikan pelatih tidak terkendala dengan sarana yang terbatas. d) Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang sepakbola dan kondisi fisik yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi .2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Cook, Malcom. 2013. *Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 10-16 Tahun*. Jakarta : Indeks
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar Dasar Mengajar Sepak bola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Irawadi, Hendri.2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press
- Mielke, Danny. 2009. *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sembiring, Sentosa. 2008. *Undang-Undang Keolahragaan No 3 tahun 2005*. Bandung: Nuansa Aulia.
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. jakarta. Rineka cipta
- Syafruddin . 2011. *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP Press.
- Tangkudung, James. 2006. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya