

***EFFECT OF ONE TOUCH CROSS AND FINISHING EXERCISE
ON THE ABILITY ACCURACY SHOOTING AT
SSB UNRI U-17 TEAM***

Arif Budi Darmawan, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd
Email: arifbudidarmawan22@gmail.com, No HP:082383711821
Slametkepelatihan@ymail.com, nitawijayanti87@yahoo.com

*Education Physical Exercise
Faculty of Education And Teachers' Training
Riau University*

Abstract. *Issues raised in this research is weak accuracy shooting when receiving passing or crossing when attacked, it looked when the players who receive passing or crossing then do the shooting still tend to widen laterally wicket, over the bar when playing. Then the results of interviews with coaches SSB UNRI concluded that the disadvantages experienced on SSB UNRI U-17 team is a weak player accuracy shooting. Purpose of this research to knowing influence one touch cross and finishing exercise, the ability accuracy shooting. Form of research with experimental (Experimental), with a population of soccer player SSB UNRI U-17, the data in this research is the entire population of 18 people. The instruments are made in the research is test shooting / kicking a ball into a goal (Shooting). After the data is processed with statistical, normality test to test the extent signifikat lilifor 0,05 α . The hypothesis is effect of one touch cross and finishing exercise on the ability accuracy shooting. Based on t test analysis produces $T_{calculated}$ at 9.62 and T_{table} at 1.740. Mean $T_{calculated} > T_{table}$. Earn in concluding that H_1 is received. With thus there is effect of one touch cross and finishing exercise on the ability accuracy shooting at SSB UNRI U-17 team.*

Key Words : *One Touch Cross And Finishing Exercise, The Ability Accuracy Shooting*

**PENGARUH LATIHAN *ONE TOUCH CROSS AND FINISHING*
TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN (*ACCURACY*)
SHOOTING PADA TIM SSB UNRI U-17**

Arif Budi Darmawan, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd
Email: arifbudidarmawan22@gmail.com, No HP:082383711821
Slametkepelatihan@ymail.com, nitawijayanti87@yahoo.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah lemahnya *accuracy shooting* ketika menerima *passing* ataupun *crossing* saat menyerang, hal ini tampak saat pemain yang menerima *passing* atau *crossing* kemudian melakukan *shooting* masih cenderung melebar kesamping gawang, keatas gawang saat bertanding. Kemudian hasil dari wawancara dengan pelatih SSB UNRI disimpulkan bahwa kelemahan yang di alami pada tim SSB UNRI U-17 adalah lemahnya *accuracy shooting* pemain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *one touch cross and finishing* terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*). Bentuk penelitian dengan percobaan (Eksperimental), dengan populasi pemain sepakbola SSB UNRI U-17, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian adalah tes menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*). Setelah itu data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lillifors pada taraf signifikat $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah pengaruh latihan *one touch cross and finishing* terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9.62 dan T_{tabel} sebesar 1.740. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*) pada tim SSB UNRI U-17.

Kata Kunci: Latihan *one touch cross and finishing*, kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*)

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer di kalangan masyarakat bahkan mendunia. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Peranan penting dalam kegiatan berolahraga salah satunya adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak pada tubuh, meningkatkan kesegaran jasmani dan peningkatan untuk pembinaan prestasi di kalangan generasi muda sekarang.

Dalam hal pembinaan prestasi pemerintah mengeluarkan Undang-Undang sistem keolahragaan Nasional no. 3 tahun 2005 yaitu : "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan Nasional yang dapat menjalin pemerataan akses terhadap olahraga Nasional. Melalui olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

Tujuan dan sasaran olahraga Indonesia dalam pembinaan prestasi salah satunya agar olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani dan rekreasi, namun haruslah melakukan pembinaan pada bakat yang dimiliki mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan bakat atlet haruslah dilakukan sesuai dengan program yang teratur agar para atlet bisa berprestasi dengan baik dibidangnya. Pembinaan tersebut harus dilakukan di daerah-daerah yang ada di Indonesia untuk mencari atlet-atlet yang mempunyai bakat dan mempunyai kualitas untuk dijadikan atau siap dalam kompetisi Nasional maupun Internasional.

Dari penjelasan undang-undang di atas bahwa pembinaan pengembangan olahraga sangat di perlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal, pembinaan yang dimaksud adalah dari usia dini agar bangsa Indonesia dapat bersaing di event-event Nasional maupun Internasional. Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang seperti kondisi fisik dan teknik olahraga ataupun bakat yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam kriteria tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang bagus atau tepat. Potensi yang harus dimiliki seorang atlet adalah kondisi fisik dan teknik yang bagus dari atlet itu sendiri, jika atlet ingin mencapai prestasi yang bagus maka atlet haruslah menguasai teknik dan kondisi fisik olahraga yang ditekuninya.

Salah satu cabang yang perlu mendapat peningkatan prestasi adalah cabang olahraga sepakbola. Menurut Soekatamsi (1992 : 3) sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sedangkan, menurut Feri Kurniawan (2011 : 49) Sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang mengkombinasikan gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga lain.

Pada saat ini permainan sepakbola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Sedangkan yang penting dalam sepakbola adalah cara memainkan strategi dan taktik dalam permainan, namun demikian diperlukan juga teknik dasar yang bagus untuk mencapai suatu bentuk permainan yang berkualitas dan bisa mencapai prestasi yang bagus.

Pada dasarnya prestasi olahraga sepak bola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1995 : 8) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen-komponen kondisi fisik meliputi 1)kekuatan (*strength*),

2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentur (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*).

Ketepatan (*accuracy*) menurut Sajoto (1995 : 9) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. 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 (Syafuruddin, 2011 : 178). Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penting adalah *shooting* atau tembakan ke gawang dengan tepat agar dapat menciptakan gol.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa ketepatan (*accuracy*) *shooting* sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola untuk meraih kemenangan, jika dalam satu tim mempunyai kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* yang baik maka tim tersebut akan bisa meraih hasil pertandingan yang memuaskan. Dan kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* dalam suatu tim sangat diperlukan pada saat melakukan penyerangan dari sektor mana saja, baik serangan dari sektor sebelah kanan maupun sektor sebelah kiri ataupun dari sektor tengah. Lebih lanjut, kemampuan ketepatan (*accuracy*) ini membutuhkan latihan secara rutin dan berulang-ulang sehingga dapat memperoleh hasil yang baik. Artinya, jika seorang pemain sepakbola mempunyai kualitas ketepatan (*accuracy*) *shooting* yang baik maka ia akan terlihat tangguh dilapangan hijau dan ditakuti oleh tim pertahanan lawan.

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi langsung kelapangan tempat latihan SSB UNRI U-17 dan melakukan wawancara dengan pelatih sepakbola SSB UNRI U-17. Dari pengamatan peneliti di temukan kelemahan di tim SSB UNRI U-17 yaitu *dribble*, *passing*, dan *accuracy shooting* masih cenderung lemah. Akan tetapi yang terlihat sangat dominan ketika bertanding adalah lemahnya *accuracy shooting* ketika menerima *passing* ataupun *crossing* saat menyerang, hal ini tampak saat pemain yang menerima *passing* atau *crossing* kemudian melakukan *shooting* masih cenderung melebar kesamping gawang, ke atas gawang saat bertanding. Kemudian hasil dari wawancara dengan pelatih SSB UNRI disimpulkan bahwa kelemahan yang di alami pada tim SSB UNRI U-17 adalah lemahnya *accuracy shooting* pemain.

Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* setelah menerima *passing* atau *crossing* diantaranya adalah : *short sprint and cut with half-turn and finishing*, *zigzag sprint and cut with finishing*, dan *one touch cross and finishing* (Justin cresser 2007 : 67, 92, 94).

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* setelah menerima *passing* atau *crossing* penulis membatasi salah satu bentuk latihannya yaitu “*one-touch cross and finishing*.” Karena bentuk latihan ini sangat sesuai untuk membantu mengatasi permasalahan yang di alami pemain, serta bentuk latihan ini belum pernah di aplikasikan sebelumnya pada tim SSB UNRI U-17. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil bentuk latihan dengan judul “Pengaruh latihan *one-touch cross and finishing* terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* pada tim SSB UNRI U-17.”

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) (Nurhasan, 2001 : 162). Selanjutnya diberikan latihan *one touch cross and finishing* menurut *Justin Cresser* (2007 : 67) lalu dilakukan test akhir atau *post test* tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan desain metode eksperimen Sugiyono (2013 : 111) sebagai berikut.

$$O_1 \ X \ O_2$$

Keterangan:

- O_1 = nilai *pre test* (sebelum diberi latihan)
 X = perlakuan
 O_2 = nilai *post test* (setelah diberi perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB UNRI U-17 yang berjumlah 18 pemain. Berhubung jumlah sampel hanya 18 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). keseluruhan populasi yang berjumlah 18 orang (sampling jenuh). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono 2013 : 124-125). Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan di beri perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 18 orang yang merupakan pemain SSB UNRI U-17.

Data dalam penelitian ini adalah data yang diambil sebelum dan sesudah *one touch cross and finishing* sebanyak 16 kali pertemuan pada pemain sepakbola SSB UNRI U-17. sumber data pada penelitian ini adalah dilakukan *pretest* (tes awal) sebelum melakukan latihan *one touch cross and finishing* dan *posttest* (tes akhir). Setelah melakukan latihan *one touch cross and finishing* 16 kali pertemuan dengan 3 kali dalam seminggu dan sampel berjumlah 18 orang pemain sepakbola SSB UNRI U-17.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan Pengaruh latihan *one touch cross and finishing* terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* pada tim SSB UNRI U-17. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *one touch cross and finishing* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pre-test* tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Setelah dilakukan tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) sebelum dilaksanakan latihan *One Touch Cross and Finishing* maka didapat data awal (*pree-test*) tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*) adalah sebagai berikut :

Tabel.1 Analisis *pree-test* menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*)

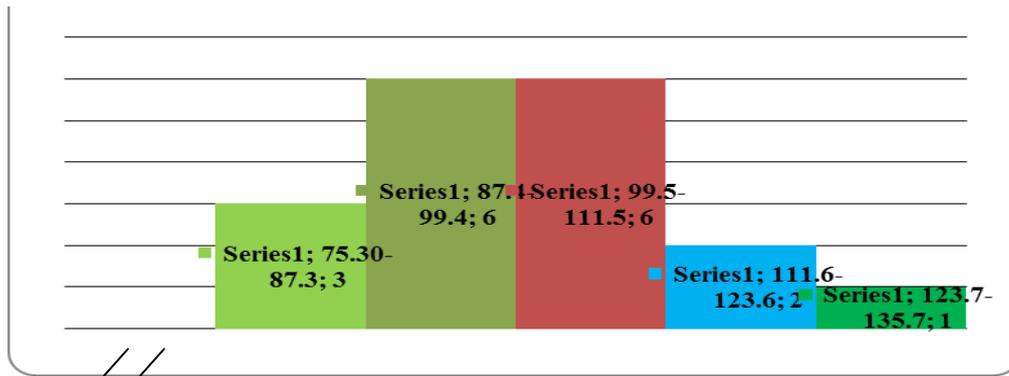
STATISTIK	<i>Pre-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	18
<i>Mean</i> (Rata-rata)	99.61
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	134.80
<i>Minimum</i> (Terendah)	75.30
<i>Variance</i> (Varian)	201.84
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	14.21

Berdasarkan analisis terhadap data awal (*pree-test*) tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 134.80, skor terendah 75.30, dengan rata-rata 99.61, varian 201.84, standar deviasi 14.21. Analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel.2 Distribusi frekuensi *pree-test* tes menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*)

Interval	Absolute	Relatif %
75.30-87.3	3	16.6667
87.4-99.4	6	33.3333
99.5-111.5	6	33.3333
111.6-123.6	2	11.1111
123.7-135.7	1	5.55556
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel.2 di atas dari 18 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 75.30-87.3, 6 orang dengan rentangan interval 87.4-99.4, 6 orang dengan rentangan interval 99.5-111.5, 2 orang dengan rentangan interval 111.6-123.6, dan 1 orang dengan rentang interval 123.7-135.7 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar.1 di bawah ini:



Gambar.1 Histogram data hasil *pre-test* tes menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*)

Hasil *Post-test* tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Setelah dilakukan tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) sesudah dilaksanakan latihan *One Touch Cross and Finishing* maka didapat data akhir (*post-test*) tes Menembak/menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) adalah sebagai berikut :

Tabel.3 Analisis hasil *post-test* tes menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*)

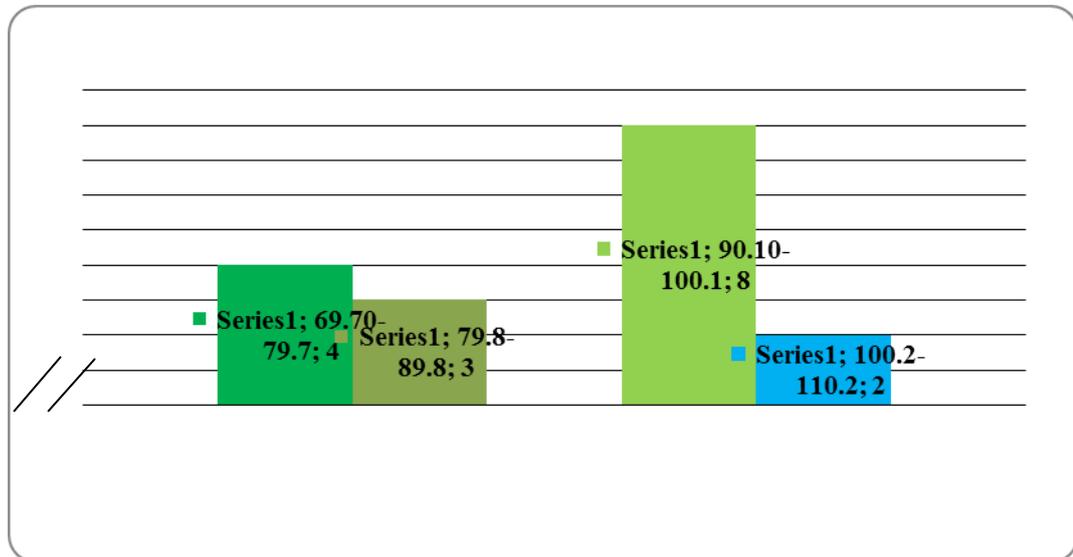
<i>Statistik</i>	<i>Post-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	18
Mean (Rata-rata)	91.43
Maximum (Tertinggi)	120.27
Minimum (Terendah)	69.70
Variance (Varian)	155.30
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	14.21

Berdasarkan analisis data akhir (*post-test*) tes Menembak/menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 120.27, skor terendah 69.70, dengan rata-rata 91.43, varian 155.30, standar deviasi 14.21. Analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel.4 Distribusi frekuensi *post-test* tes menembak / menendang bola kesasaran (*shooting*)

Interval	Absolute	Relatif %
69.70-79.7	4	22.2222
79.8-89.8	3	16.6667
89.9-90.9	0	0
90.10-100.1	8	44.4444
100.2-110.2	2	11.1111
110.3-120.3	0	0
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel.4 di atas dari 18 sampel, sebanyak 4 orang dengan rentangan interval 69.70-79.7, 3 orang dengan rentangan interval 79.8-89.8, 0 orang dengan rentangan interval 89.9-90.9, 8 orang dengan rentang interval 90.10-100.1, 2 orang dengan rentang 100.2-110.2, dan 0 orang dengan rentangan interval 110.3-120.3. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar.2 di bawah ini:



Gambar.2 Histogram data hasil *post-test test* menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*)

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lillifors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lillifors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *one touch cross and finishing*, hasil tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) dapat dilihat pada tabel.5 sebagai berikut :

Tabel.5 Uji normalitas

Variabel	L_{0max}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> Tes Menembak /Menendang Bola ke Sasaran (<i>Shooting</i>)	0,145	0,200	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> Tes Menembak /Menendang Bola ke Sasaran (<i>Shooting</i>)	0.135	0,200	Berdistribusi Normal

Dari tabel.5 di atas terlihat bahwa data hasil *pre-test* tes menembak/ menendang bola ke sasaran (*shooting*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,145 dan L_{tabel} sebesar 0,200. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,135 dan L_{tabel} sebesar 0,200. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test* tes menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*) adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu :“terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) yang signifikan dengan kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* (Y).

Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel.6 sebagai berikut :

Tabel.6 Hasil pengujian hipotesis

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Latihan <i>one touch cross and finishing</i>	9.62	1.740	Berpengaruh

Berdasarkan tabel.6 di atas terlihat bahwa analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9.62 dan t_{tabel} 1.740. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima yaitu : H_1 : Terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* (Y) pada tim SSB UNRI U-17.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy*) *shooting* (Y) pada tim SSB UNRI U-17. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Melihat tim SSB UNRI U-17 yang terlihat cenderung lemah ketika bertanding adalah lemahnya *accuracy shooting* ketika menerima *passing* ataupun *crossing* saat menyerang, hal ini tampak saat pemain yang menerima *passing* atau *crossing* kemudian melakukan *shooting* masih cenderung melebar kesamping gawang, keatas gawang saat bertanding. Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* setelah menerima *passing* atau *crossing* diantaranya adalah : *short sprint and cut with half-turn and finishing*, *zigzag sprint and cut with finishing*, dan *one touch cross and finishing* (Justin cresser 2007 : 67, 92, 94).

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* setelah menerima *passing* atau *crossing* penulis membatasi salah satu bentuk latihannya yaitu “*one-touch cross and finishing*.” Karena bentuk latihan ini sangat sesuai untuk membantu mengatasi permasalahan yang di alami pemain, serta bentuk latihan ini

belum pernah di aplikasikan sebelumnya pada tim SSB UNRI U-17. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil bentuk latihan dengan judul “Pengaruh latihan *one touch cross and finishing* terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*) pada tim SSB UNRI U-17.”

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*) (Y) pada tim SSB UNRI U-17 ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*) (Y) pada tim SSB UNRI U-17. Latihan ini membutuhkan setengah dari ukuran lapangan biasa untuk area bermain. Menempatkan 3 kerucut dari setengah jalan *line* pertama ditempat pusat, 5 yard kedua dari samping garis sebelah kiri, dan 5 yard ketiga dari samping garis sebelah kanan. Kemudian para pemain dari tiga baris yang sama berada dibelakang kerucut pusat dan kerucut dekat garis yang tepat harus ada surplus bola ditempat pusat. Ketika pemain siap digaris tengah, pemain *passing* lurus ke kaki pelatih, setelah *passing* ke pelatih pemain yang berada dikerucut samping garis berlari dengan cepat kedepan menerima bola untuk melakukan *cross* kemudian pemain tengah berlari dan mengambil posisi untuk menyelesaikan dengan satu sentuhan. Pemain harus kembali ke belakang garis dengan berlari.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*) (Y) pada tim SSB UNRI U-17.”

Kendala-kendala yang peneliti hadapi di lapangan setelah melakukan penelitian adalah cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan hujan. Namun peneliti tetap melanjutkan penelitian sesuai keadaan di lapangan. Artinya ketika hujan peneliti menghentikan *testee* dan melanjutkan kembali apabila lapangan yang peneliti gunakan tidak terkendala. Apabila lapangan terkendala maka peneliti menghentikan penelitian dan melanjutkan kembali keesokan harinya, mungkin itu saja kendala di lapangan yang peneliti hadapi selama latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9.62 dan T_{tabel} 1.740. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *one touch cross and finishing* (X) terhadap kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*) (Y) pada tim SSB UNRI U-17.

Berdasarkan analisis uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 8.18, dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan latihan *one touch cross and finishing* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kemampuan ketepatan (*accuracy shooting*).

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan ketepatan (*accuracy*) *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 tim SSB UNRI U-17 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Cresser, Justin. 2007. *Total Soccer Conditioning Volume 1. England : World Class Coaching*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : AKA Press.
- Kurniawan, Feri 2011. *Buku pintar olahraga, mens sana in corpore sano*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga. DEPDIKNAS.

Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permainan Besar 1 (Sepak Bola)*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : DEPDIKNAS.

Syafuruddin. 2011. *Teori kepelatihan olahraga teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang. Universitas Negeri Padang.

Zulkarnain & Ritonga, zulfan. 2007. *Statistika Penelitian*. Pekanbaru : Cendikia Insani.