

THE EFFECT OF EXERCISE SHEEP IN BOX 16 ON SHEAR ACCURACY ON SSB CHEVRON U-12 PEKANBARU

Wahyu Naidy¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: Wahyunaidy050694@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, **ardiah_juita@yahoo.com**
No. HP. 082283638407

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstract : *The problem in this research is still lack of skill of fire in box 16 at athletes chevron U-12 Pekanbaru. Based on that problem the researcher to practice accuracy. This study aims to determine whether there is an effect of accuracy training on the skills of shooting in box 16 on athletes SSB Chevron U-12 Pekanbaru. So at the time of doing the skills of the shot to get maximum results. The form of this research is experimental (experimental, with population of SSB Chevron U-12 Pekanbaru), the data in this study is the entire population of 15. Instruments performed in this research is accuracy, which aims to measure how many athletes can do shoot in the box 16. After that, the data were processed with statistical, to test the normality by the Liliefors test at a significant level of α (0.05) the hypothesis proposed is the effect of the accuracy training on the firing skills in box 16. Based on statistical data analysis, pre-test of 0.1374 and post-test 0.0756, then the data is normal with an increase of 0.07. Based on t test analysis yielded T_{hitung} of 5.04 and T_{tabel} 1.761, r_{ti} $T_{hitung} > T_{tabel}$ thus, there is an effect of accuracy training on firing skills in box 16 on SSB athletes Chevron U-12 Pekanbaru.*

Keywords : Accuracy, Shoot Skills In Box 16

PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN DALAM KOTAK 16 TERHADAP AKURASI TEMBAKAN PADA SSB CHEVRON U-12 PEKANBARU

Wahyu Naidy¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: Rahmadzuilendra@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP. 082283638407

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan tembakan dalam kotak 16 pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan akurasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan akurasi terhadap keterampilan tembakan dalam kotak 16 pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Sehingga pada saat melakukan keterampilan tembakan mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan populasi atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes akurasi, yang bertujuan untuk mengukur berapa banyak atlet bisa melakukan tembakan dalam kotak 16. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan akurasi terhadap keterampilan tembakan dalam kotak 16. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 0,1374 dan rata-rata *post-test* sebesar 0,0756, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 0,07. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,04 dan T_{tabel} 1,761, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan akurasi terhadap keterampilan tembakan dalam kotak 16 pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru.

Kata Kunci: Akurasi , Keterampilan Tembakan Dalam Kotak 16

PENDAHULUAN

Sejalan dengan kemajuan yang telah dicapai bangsa Indonesia pendidikan olahraga menempati posisi strategis. Karena dalam kegiatan olahraga terkandung nilai-nilai luhur yang dapat mengkomondasikan berbagai motivasi bagi pelakunya, dimana pada gilirannya akan memberikan dorongan moral terhadap proses pembangunan manusia seutuhnya sebagai pengalaman pancasila. Pentingnya pendidikan olahraga dalam pembangunan manusia dinyatakan dalam Garis-Garis Besar Haluan Negara sebagai berikut: “Pendidikan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dan upaya dalam peningkatan kualitas manusia seutuhnya yang ditujukan kepada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, memupuk watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga dilingkungan pengembangan olahraga prestasi. Upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk lebih berpartisipasi serta bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga”.(TAP II MPR 1998 : 201)

Sebagaimana yang dikemukakan sajoto (1995:1) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain, sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci.

Tujuan olahraga pendidikan di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang berdasarkan pancasila, yaitu untuk meningkatkan ketakwaan kita terhadap tuhan yang maha esa, meningkatkan kecerdasan dan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air kosasih (1993:1)

Adapun cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasi di Indonesia salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, karena sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan di sepak bola, seperti berlari, melompat, melempar, menggiring dan menendang bola.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Mereka harus latihan yang terdiri dari latihan fisik, teknik dan srategi, semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan

maksimal. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat di perlukan dalam peningkatan pembelajaran seseorang, terkait hal itu dalam permainan sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan psikis secara menyeluruh seperti yang di katakan Sajoto (1995:10) bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal. Ada pun komponen-komponen kondisi fisik yang di butuhkan dalam sebuah permainan sepakbola yaitu : kekuatan (*sterng*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya lentur (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), daya ledak (*power*), kordinasi (*cordinasition*), reaksi (*reaction*).

Selain kondisi fisik yang baik sebagai modal dasar permainan sepakbola maka di butuhkan teknik yang baik pula. Sementara untuk menjadi pemain sepakbola yang handal pemain di haruskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki berbagai peraturan yang harus di patuhi, anara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apa bila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus keluar lapangan permainan. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, Sucipto dkk (2000:17-38) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari beberapa bentuk latihan teknik dasar tersebut, peneliti hanya mengambil satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan akurasi tembakan yaitu latihan tembakan didaerah kotak penalti.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SBB Chevron untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan tembakan secara tidak tepat, hal ini di tunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam tembakan dalam kotak 16, antara lain: tembakan tidak tepat pada gawang, tembakan yang tidak terarah pada gawang, tembakan yang asal-asalan sehingga udah jelas bola pergi kemana-mana. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan tembakan yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan tembakan di saat latihan maupun pertandingan.

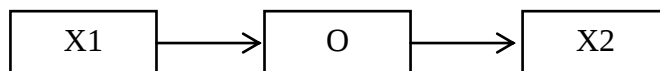
Untuk memperbaiki kemampuan tembakan ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tembakan di antaranya : tembakan instep drive,

tembakan *full volley*, tembakan *harf volley*, tembakan *side volley*, tembakan di daerah kotak penalti dan tembakan *swerving*. Ada pun bentuk latihan yang di teliti oleh penulis yaitu latihan tembakan di daerah kotak penalti.

Bentuk latihan diatas dapat meningkatkan teknik dasar tembakan dalam kotak 16 pada SSB Chevron U-12 dalam melakukan permainan, maka perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul: **“Pengaruh latihan tembaka dalam kotak 16 terhadap akurasi tembakan pada SBB Chevron U-12 Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest post test one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* Akurasi.(Nurhasan, 2008:60).Setelah itu diberikan program latihan tembakan dalam kotak 16 selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* Akurasi.(Nurhasan, 2008:60). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan Tembakan Dalam Kotak 16 terhadap Akurasi tembakan dalam kotak 16 pada SSB Chevron U-12 PekanbaruI. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut:



Keterangan:

X1 = Nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

O = Latihan

X2 = Nilai *post test* (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1 = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 15 orang yang berasal dari Pekanbaru. penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 15 orang atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes Akurasi sebelum melakukan latihan tembakan dan tes akhir (*post-test*) tes Akurasi setelah melakukan latihan tembakan selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2017 sampai dengan bulan Mei 2017. Sampel berjumlah sebanyak 15 orang atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan tembakan terhadap Keterampilan tembakan

dalam kotak 16 pada Atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan tembakan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan tembakan dalam kotak 16 dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* Tembakan Kotak 16

Setelah dilakukan test tembakan sebelum dilaksanakan metode latihan tembakan dalam kotak 16 maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* tembakan dalam kotak 16 sebagai berikut.

Tabel 4.1. Analisis *Pree-test* Tembakan Dalam Kotak 16

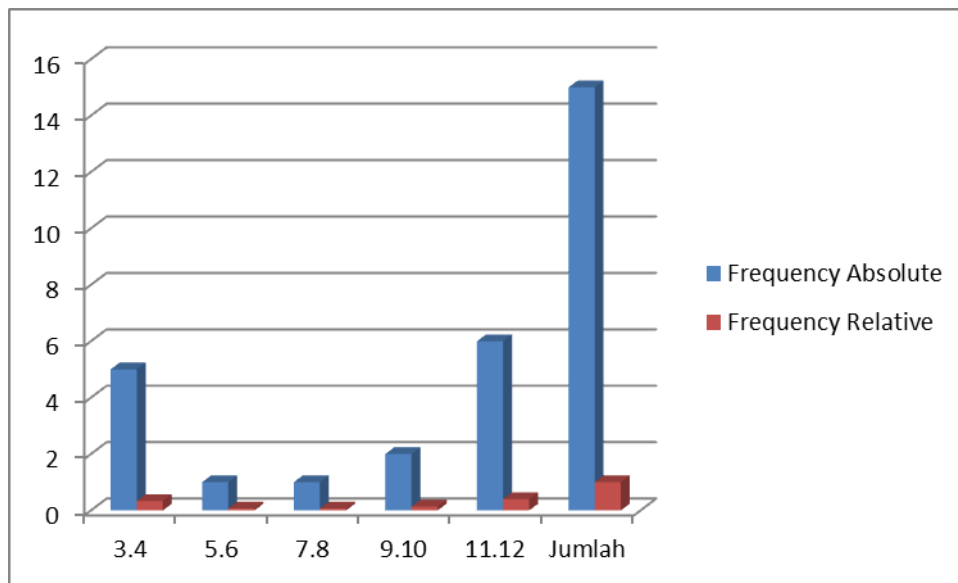
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	15
2	<i>Mean</i>	7,8
3	<i>Std. Deviation</i>	3,55
4	<i>Variance</i>	12,6
5	<i>Minimum</i>	3
6	<i>Maximum</i>	12
7	<i>Sum</i>	117

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* tembakan dalam kotak 16 diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 12, skor terendah 3, dengan *mean* 7,8, standar deviasi 3,15, varian 12,6 dan sum 117. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.2. Nilai *Interval Data Pree-test* Tembakan Dalam Kotak 16

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> Tembakan Dalam Kotak 16		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	3-4	5	13,33%
2	5-6	1	6,67%
3	7-8	1	6,67%
4	8-10	2	13,33%
5	11-12	6	40%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dari 15 sampel, , kelas interval 3-4, sebanyak 5 orang dengan frequency Relative 33,33%. (2,47 – 6,02) termasuk dalam kategori kurang. Kelas interval 5-6, sebanyak 1 orang dengan frequency Relative 6,67%. (2,47 – 6,02) termasuk dalam kategori kurang. Kelas interval 7-8, sebanyak 1 orang dengan frequency 6,67%. (6,03 – 9,59) termasuk dalam kategori sedang. Kelas interval 9-10, sebanyak 2 orang dengan frequency Relative 13,33%. (9,56 – 13,83) termasuk dalam kategori baik, dan kelas interval 11-12, sebanyak 6 orang dengan frequency 40%. (9,56 – 13,83) termasuk dalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4.1 Histogram *Pree-test* Tembakan Dalam kotak 16

2. Hasil *Post-test* Tembakan Dalam Kotak 16

Setelah dilakukan test tembakan setelah dilaksanakan metode latihan tembakan dalam kotak 16 maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* tembakan dalam kotak 16 sebagai berikut:

Tabel 4.3. Analisis Hasil *Post-test* Tembakan Dalam Kotak 16

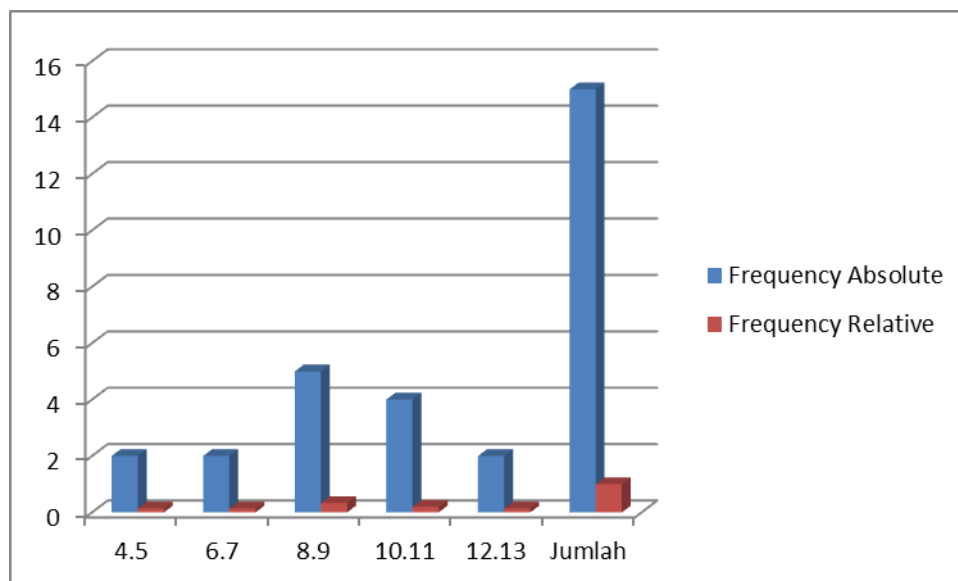
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	15
2	<i>Mean</i>	8,87
3	<i>Std. Deviation</i>	2,65
4	<i>Variance</i>	6,98
5	<i>Minimum</i>	4
6	<i>Maximum</i>	13
7	<i>Sum</i>	133

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test* tembakan dalam kotak 16 sebagai berikut : skor tertinggi 13, skor terendah 4, dengan mean 8,87, standar deviasi 2,64, varian 6,98 dan sum 133 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.4 Nilai Interval Data Post-test Backboard

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Post-test Backboard</i>		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Cumulative
1	4-5	2	13,33%
2	6-7	2	13,33%
3	8-9	5	33,33%
4	10-11	4	20%
5	12-13	2	13,33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dari 15 sampel, kelas interval 4 - 5, sebanyak 2 orang dengan frequency Relative 13,33%. (2,47 – 6,02) termasuk dalam kategori kurang, kelas interval 6 - 7, sebanyak 2 orang dengan frequency Relative 13,33%. (6,03 – 9,56) termasuk dalam kategori sedang, kelas interval 8 - 9, sebanyak 5 orang dengan frequency Relative 33,33%. (6,03 – 9,56) termasuk dalam kategori sedang, kelas interval 10 – 11, sebanyak 4 orang dengan frequency Relative 20%. (9,57 – 13,83) termasuk dalam kategori baik, dan kelas interval 12 - 14, sebanyak 2 orang dengan frequency Relative 13,33%. (9,57 – 13,83) termasuk dalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

**Gambar 4.2 Histogram Post-test Tembakkan Dalam Kotak 16**

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 *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan tembakan(X) hasilakurasi tembakan(Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes</i> tembakan dalam kotak 16	0,1374	0.220	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes</i> tembakan dalam kotak 16	0,0756	0.220	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* tembakan dalam kotak 16 setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1374 dan L_{tabel} sebesar 0,220. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test* tembakan dalam kotak 16 adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test* tembakan dalam kotak 16 *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,0756 < L_{tabel} sebesar 0,220. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test* tembakan dalam kotak 16 *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan tembakan (X) Terhadap Keterampilan akurasi tembakan (Y) pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan Tembakan (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Keterampilan Akurasi Tembakan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,04 dan t_{Tabel} sebesar 1,761. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Tembakan (X) Terhadap Keterampilan Akurasi Tembakan (Y) pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru.

pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	8,73	2,015	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengelolaan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil

penelitian, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan tembakan terhadap akurasi tembakan”. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 5,04 dan ttabel sebesar 1,761 berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan penelitian hasil penelitian sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan tembakan dalam kotak 16 terhadap akurasi tembakan pada SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Ini ditunjukkan terhadap pengaruh latihan tembakan dalam kotak 16 yang dipakai untuk meningkatkan akurasi tembakan pada SSB Chevron U-12 Pekanbaru.

Jadi dengan adanya pola latihan tembakan dalam kotak 16 terhadap akurasi tembakan dalam kotak 16. Hal ini berarti latihan tembakan dalam kotak 16 dipakai untuk meningkatkan kemampuan tembakan ke arah gawang tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang mampu meningkatkan kemampuan tembakan ke arah gawang.

Dan saya harapkan untuk klub-klub SSB yang lain agar bisa menerapkan latihan tembakan dalam kotak 16 dalam sesi latihan, dikarenakan tembakan dalam kotak 16 berpengaruh untuk menembak saat dalam kotak penalti untuk setiap individu.

Dari 15 atlet yang mengikuti metode latihan tembakan dalam kotak 16 terdapat 4 orang yang mengalami peningkatan Cuma 1 angka disebabkan karena, diantara lain Hasbi dengan hasil *pretest* sebesar 4 angka dan hasil *posttest* sebesar 5 angka, Zacky dengan hasil *pretest* sebesar 3 angka dan hasil *posttest* 4 angka, Gema dengan hasil *pretest* sebesar 8 dan hasil *posttest* sebesar 9 dan Tegar dengan hasil *pretest* sebesar 9 dan hasil *posttest* sebesar 10 dikarenakan siswa yang latihan yang tidak serius, sedangkan nilai yang drastis meningkat sebanyak 2 orang siswa, Ricky dengan hasil *pretest* sebesar 4 dan hasil *posttest* sebesar 9 angka, Agil dengan hasil *pretest* sebesar 3 dan hasil *posttest* sebesar 8 dikarenakan siswa yang rajin latihan dan menekuni pada saat latihan dan sedangkan angka yang tidak naik atau pun yang turun dikarenakan siswa yang jarang pada saat latihan dan ada juga siswa yang sakit.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan tembakan terhadap akurasi tembakan yang dibutuhkan untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat melakukan pertandingan. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka dibutuhkan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu tembakan. Langkah-langkah melakukan latihan ini adalah sebagai berikut:

1. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

2. Selanjutnya lakukan sampai 10-15 bola (repetisi) dengan 1-3 kali pengulangan (set).
3. Kemudian istirahat 1 menit setelah melakukan 1 set untuk ke set selanjutnya.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan tembakan terhadap akurasi tembakan pada SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Pada taraf alfa 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan tembakan dalam kotak 16 pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan akurasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan akurasi terhadap keterampilan tembakan dalam kotak 16 pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Sehingga pada saat melakukan keterampilan tembakan mendapatkan hasil yang maksimal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tembakan dalam kotak 16 terhadap akurasi tembakan pada SSB Chevron U-12 Pekanbaru. Permasalahan yang peneliti temukan pada tim SSB Chevron U-12 Pekanbaru kurangnya ketepatan dalam melakukan tembakan dalam kotak 16. Saat melakukan tembakan dalam kotak 16, tembakan tidak tepat pada sasaran atau gawang sehingga skor atau poin tidak bertambah pada tim. Maka dari itu diberi latihan tembakan dalam kotak 16 untuk meningkat akurasi tembakan dalam kotak 16. Jenis penelitian ini adalah *experiment* dengan rancangan penelitian X1-O-X2 dengan menggunakan desain penelitian *one group presttest-posttest*. Dengan instrumen test Akurasi.

Dengan menggunakan instrumen akurasi lalu dilakukan analisis deskriptif uji *liliefors* menghasilkan *pree-test* akurasi didapatkan hasil rata-rata sebesar **7,8**. Kemudian dilakukan latihan tembakan dalam kotak 16 selama 16 kali pertemuan pada tim SSB Chevron U-12 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang dan dilakukan selanjutnya *post test*, didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **8,87**. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **0,07**. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **5.04** dan t_{tabel} sebesar **1,761**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa akurasi tembakan atlet berpengaruh dengan latihan tembakan dalam kotak 16 yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan akurasi tembakan kearah gawang.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan tembakan (X) terhadap akurasi tembakan (Y) pada atlet SSB Chevron U-12 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan penelitian ini saran yang dapat berguna dalam upaya meningkatkan akurasi tembakan adalah:

1. Perlu diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan akurasi tembakan.
2. Asal diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas akurasi tembakan menjadi lebih baik.
3. Lalu diharapkan latihan tembakan ini dapat menjadi bahan masukan bagi atlet-atlet daerah atau klub.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa melakukan latihan ini menggunakan rangkayan latihan supaya penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai.

Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 16x, dan tidak perlu menggunakan intensitas latihan atau Denyut Nadi Maksimal.

DAFTAR PUSAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Joe Luxbacher 2011. *Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Robert Koger 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Drs. Nurhasan, M.Pd. Tes pengukuran dalam pendidikan jasmani, prinsip-prinsip dan penerapan.
- Nossek Yosef. 1982. *Institut Nasional Olahraga Lago*
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta.

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

Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta.

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.

H. Subardi dan Andri Setyawan 2014. *Olahraga Kegemaranku, SEPAK BOLA*

Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program latihan*, PT. Akadematika
Presindo, Jakarta

Winorrno, 2006, tes keterampilan olahraga