

THE EFFECT OF EXERCISE SHOOT ON GOAL ABILITY TO SHOOTING AT TEAM SOCCER MTs DUMAI CITY

Fajrul Rozi¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
fajrulrozi05@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
082169977484

EDUCATION COACHING SPORTS FACULTY TEACHER TRAINING AND EDUCATION RIAU UNIVERSITY

Abstract: *This research was conducted to determine whether there are effects of exercise shot to goalkeeper "Swerving" Against ability Shooting At Team Soccer MTs Dumai City, 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 MTs Dumai City team 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 (Swerving) on the ability of shooting at a football team MTs Dumai city. The population in this study is the team MTs Dumai City 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. Based on the analysis of statistical data, generate Preetest L_{hitung} amount 0,1621, and data Posttest L_{hitung} amount 0,1797, and $L_{hitung} < L_{tabel}$. Then the data is normally distributed. Analyses were performed using t-test. based on data analysis and discussion, as evidenced by T_{hitung} amounted to 6,9 and 1,764 T_{tabel} . Means $T_{hitung} > T_{tabel}$. 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 team MTs Dumai City.*

Keywords: *Shots on Goal (Swerving), Shooting Ability, Football.*

PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN KE GAWANG “*SWERVING*” TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA TIM SEPAK BOLA MTs NEGERI KOTA DUMAI

Fajrul Rozi¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
fajrulrozi05@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
082169977484

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Tembakan ke Gawang “*Swerving*” Terhadap Kemampuan *Shooting* Tim Sepak Bola MTs Negeri Kota Dumai, 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 Tim MTs Negeri Kota Dumai 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 kegawang terhadap kemampuan shooting pada tim sepak bola MTs Negeri Kota Dumai. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola MTs Negeri Kota Dumai 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. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Menembak / Menendang Bola ke sasaran (*Shooting*) sebagai alat untuk mengukur keterampilan *shooting*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *Preetest* L_{hitung} sebesar 0,1621 data *Posttest* L_{hitung} sebesar 0,1797 dan $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 6,9 dan T_{tabel} 1,764. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tembakan ke gawang terhadap kemampuan shooting pada tim sepak bola MTs Negeri Kota Dumai

Kata kunci : Tembakan Kegawang (*Swerving*), Kemampuan *Shooting*, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Bahkan hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Salah satu cabang olahraga yang mampu mengharumkan nama bangsa Indonesia adalah Sepak Bola. Sepak bola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepak bola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda. Sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Karena sepakbola adalah olahraga berskala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional (Joseph A. Luxbacher, Ph.D 2012:1).

Di Indonesia, sepak bola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepak bola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun 1956, dimana tim nasional mampu lolos ke *Olimpiade Melbourne*. Terselenggaranya kompetisi yang berkelanjutan tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepak bola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepak bola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepak bola (SSB).

Dalam permainan sepakbola hendaknya setiap atlet menguasai teknik dasar permainan sepak bola, ada pun macam-macam teknik sepak bola merupakan, *dribbling* yaitu keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. *Juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik didalam permainan. *Passing* yaitu seni memindah momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Trapping* yaitu metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. *Throw in* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepak bola. *Heading* adalah menyundul bola, heading dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari olahraga ini. *Shooting* yaitu menembak. (Mielke 2007:1-67).

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Ketepatan *shooting* bola pada permainan sepak bola juga sangat dibutuhkan setiap pemain. Maka, upaya meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* bola harus

dilakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan agar mencapai hasil yang bagus.

Selain teknik, didalam permainan sepak bola juga memerlukan latihan kondisi fisik. Menurut Harsono (1988:153) kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen-komponen utuh yang tidak bisa di pisahkan begitu saja. Adapun Komponen-komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga yaitu, Kekuatan, Daya Tahan, Daya Otot, Kecepatan, Daya Lentur, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan dan Reaksi (Sajoto, 1995:8). Kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan.

Untuk menghasilkan tendangan yang sesuai dan mengarah pada sasaran maka di butuhkan kemampuan tembakan atau *shooting* yang maksimal dengan teknik yang baik. Beberapa upaya yang dilakukan oleh pelatih Tim MTs Negeri Kota Dumai untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atletnya adalah salah satunya dengan passing melalui teman lalu bola di tendang ke arah gawang, dan latihan taktik atau strategi menyerang lebih cenderung di berikan kepada pemain sebagai materi untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, namun setelah di lakukan latihan dengan materi menyerang kemampuan *shooting* pemain masih belum bisa melakukan *shooting* dengan baik karena kurangnya latihan teknik melakukan *shooting* untuk memenangkan pertandingan, saat pertandingan uji coba di lakukan melawan tim SMPN 1 Kota Dumai secara statistik pertandingan yang di catat oleh penulis, tendangan kerah gawang sebanyak 13 kali, 6 bola di tangkap oleh penjaga gawang lawan, 6 bola keluar dan tidak mengarah pada gawang, 1 bola menjadi gol dan masuk ke dalam jaring gawang lawan. Dengan skor akhir pada pertandingan saat itu 3 : 1, yang di menangkan oleh SMPN 1 Kota Dumai.

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan di MTs Negeri Kota Dumai penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat pertandingan persahabatan yang di ikuti, terutama dalam menyelesaikan serangan ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurang optimalnya kemampuan *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain Tim Sepakbola MTs Negeri Kota Dumai. 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*, *slide volley* dan *swerving* (Joseph A.Luxbacher, Ph.D, 2012:105).

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan menggunakan salah satu bentuk latihan teknik *shooting* yaitu Tembakan *Swerving*. Alasannya tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan teknik *shooting* yang di paparkan oleh Joseph Lux A. Bacher, Ph.D, penulis ingin meneliti lebih jauh untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan mengambil judul “ **Pengaruh Latihan Tembakan ke Gawang “ *Swerving* “ Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Tim Sepakbola MTs Negeri Kota Dumai”**

1. Latihan Tembakan Kegawang

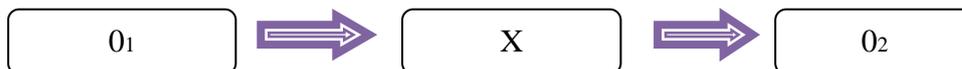
Latihan Tembakan *Kegawang* adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* dengan sasaran utama dari setiap tembakan atau tendangan adalah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Teknik menendang bola dalam latihan ini mencakup 1 bentuk latihan tendangan yaitu tembakan *Swerving*. Dari semua bentuk latihan tembakan kegawang lakukan dengan jarak bola 20 yard (18,288m) dari gawang yang sebagai sasaran. Lakukan latihan ini sebanyak 20 kali atau tendangan kegawang.

2. Keterampilan *Shooting* Bola

Shooting merupakan keterampilan seseorang dalam melakukan tembakan kegawang dengan teknik yang benar dan baik. Adapun alat ukur dalam rancangan penelitian ini adalah “kemampuan *testee*/sampel untuk melakukan gerakan menendang bola ke gawang dengan satuan waktu dan skor. Pelaksanaannya Bola diletakkan pada sebuah titik berjarak 13m di depan garis gawang dan tepat dipertengahan lebar gawang. Petak sasaran dan skor dapat dilihat pada gambar dibawah ini. Dengan melakukan awalan, testi menendang bola sekuat kuatnya ke arah sasaran. Pelaksanaannya tidak dilakukan dengan aba-aba. Kecepatan waktu menendang bola kesasaran juga dihitung waktunya. Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya pada saat kaki testi mengenai bola, dan tepat pada saat bola mengenai sasaran, stopwatch dimatikan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest menembak / menendang bola ke sasaran (shooting)* (Winarno, 2006:55). Setelah itu orang coba diberikan program latihan *Tembakan ke Gawang* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest menembak / menendang bola ke sasaran (shooting)* (Winarno, 2006:55). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Tembakan ke Gawang* terhadap kemampuan *Shooting* pada MTs Negeri Kota Dumai. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Gambar 1. Rancangan *Preetest* ,Perlakuan / Latihan , *Posttest*

0₁ = *Preetest*
 X = Perlakuan
 0₂ = *Posttest*

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) dan dalam penelitian ini populasinya adalah MTs Negeri Kota Dumai U-15 yang berjumlah 16 orang.

Menurut Sugiyono (2013 : 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 16 orang (sampling jenuh). Menurut Sugiyono (2013 : 124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh penelitian hanya 16 orang yang merupakan pemain Tim Sepak Bola MTs Negeri Kota Dumai. Adapun instrumen pengumpulan data penelitian yakni, tes menembak bola kesasaran atau *shooting* (Winarno, 2006:55). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*).

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Data Hasil *Pre-test*

Setelah dilakukan test ketepatan *shooting* bola sebelum dilaksanakan metode latihan *shooting* ke gawang maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Shooting* Bola sebagai Berikut :

Tabel 1. Analisis *Pre-test* Ketepatan *Shooting* Bola

NO	Data Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	56,81
3	Standar Deviasi	4,96
4	Varians	24,6
5	<i>Minimum</i>	46,5
6	<i>Maximum</i>	67,5
7	Jumlah	909

Berdasarkan analisis hasil data *Pre-test Shooting* Bola diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **67,5**, skor terendah **46,5** dengan rata-rata **56,81**, standar deviasi **4,96**, dan varians **24,6**. Distribusi Frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Data *Pre-test* Ketepatan *Shooting* Bola

Data <i>Pre-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
46,5 – 50,7	2	12,5
50,8 – 55	2	12,5
56 – 60,2	9	56,2
60,3 – 64,5	2	12,5
64,6 – 68,8	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan *shooting* bola dengan kelas interval 46,5 – 50,7 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 50,8 – 55 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 9 orang sampel (56,2%) dengan kelas interval 56 – 60,2 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 60,3 – 64,5 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 64,6 – 68,8 dengan kategori baik.

2. Data Hasil *Post-test*

Setelah dilakukan *Post-test Shooting* Bola setelah diterapkan latihan *shooting* bola ke gawang maka didapat data akhir *post-test shooting* bola sebagai berikut:

Tabel 3 Analisis *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Bola

NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	63,22
3	Standar Deviasi	2,66
4	Varians	7,08
5	<i>Minimum</i>	59,5
6	<i>Maximum</i>	69
7	Jumlah	1011,5

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test Shooting* Bola diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **69**, skor terendah **59,5** dengan rata-rata **63,22**, standar deviasi **2,66**, dan varians **7,08**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Nilai Interval Data *Post-test Shooting Bola*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif %
59,5 – 61,4	2	12,5
61,5 – 63,4	6	37,5
63,5 – 65,4	4	25
65,5 – 67,4	3	18,75
67,5 – 69,4	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan *shooting* bola dengan kelas interval 59,5 – 61,4 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) dengan kelas interval 61,5 – 63,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) dengan kelas interval 63,5 – 65,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75%) dengan kelas interval 65,5 – 67,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 67,5 – 69,4 dengan kategori baik.

B. Uji Normalitas

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

1. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan Tembakan ke gawang (X) dan Kemampuan *Shooting* (Y). Dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Shooting Bola*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Shooting Bola</i>	0,1651	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test Shooting Bola</i>	0,1797	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test shooting* bola setelah dilakukan perhitungan menghasilka L_{hitung} sebesar **0,1651** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test shooting* bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test shooting* bola menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1797** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test shooting* bola adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah: H_0 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Tembakan ke Gawang (X) Terhadap Kemampuan *Shooting* (Y) Pada Tim Sepak Bola MTs Negeri Kota Dumai.

Tabel 6 Hasil Analisis uji t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
6,9	1,75	Jika $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu : “terdapat pengaruh latihan tembakan ke gawang (*swerving*) (X) terhadap kemampuan *Shooting* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **6,9** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima.

NO	Analisis Uji t	
1	$\sum d$	103
2	N	16
3	D	6,41
4	Sd	3,70
5	\sqrt{n}	4
6	T	6,9

$$t_{hitung} = \frac{6,41}{3,70/\sqrt{16}}$$

$$= \frac{6,41}{3,70/4}$$

$$= \frac{6,41}{0,93}$$

$$= \mathbf{6,9}$$

PEMBAHASAN

Untuk menghasilkan tendangan yang sesuai dan mengarah pada sasaran maka di butuhkan kemampuan tembakan atau *shooting* yang maksimal dengan teknik yang baik. Beberapa upaya yang dilakukan oleh pelatih Tim MTs Negeri Kota Dumai untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atletnya adalah salah satunya dengan passing melalui teman lalu bola di tendang ke arah gawang, dan latihan taktik atau strategi menyerang lebih cendrung di berikan kepada pemain sebagai materi untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, namun setelah di lakukan latihan dengan materi menyerang kemampuan *shooting* pemain masih belum bisa melakukan *shooting* dengan baik karena kurangnya latihan teknik melakukan *shooting* untuk memenangkan pertandingan, saat pertandingan uji coba di lakukan melawan tim SMPN 1 Kota Dumai secara statistik pertandingan yang di catat oleh penulis, tendangan kerah gawang sebanyak 13 kali, 6 bola di tangkap oleh penjaga gawang lawan, 6 bola keluar dan tidak mengarah pada gawang, 1 bola menjadi gol dan masuk ke dalam jaring gawang lawan. Dengan skor akhir pada pertandingan saat itu 3 : 1, yang di menangkan oleh SMPN 1 Kota Dumai.

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan di MTs Negeri Kota Dumai penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat pertandingan persahabatan yang di ikuti, terutama dalam menyelesaikan serangan ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurang optimalnya kemampuan *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain Tim Sepakbola MTs Negeri Kota Dumai. 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*, *slide volley* dan *swerving* (Joseph A.Luxbacher, Ph.D, 2012:105).

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan menggunakan salah satu bentuk latihan teknik *shooting* yaitu Tembakan *Swerving*. Alasannya tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan teknik *shooting* yang di paparkan oleh Joseph Lux A. Bacher, Ph.D,

Cara melakukan latihan tembakan ke gawang adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* dengan sasaran utama dari setiap tembakan atau tendangan adalah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Teknik menendang bola dalam latihan ini mencakup 1 bentuk latihan tendangan yaitu tembakan *Swerving*. Dari semua bentuk latihan tembakan ke gawang lakukan dengan jarak bola 20 yard (18,288m) dari gawang yang sebagai sasaran. Lakukan latihan ini sebanyak 20 kali atau tendangan ke gawang.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1621** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1797** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **6,9** dan t_{tabel} sebesar **1,75** Ha diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan tembakan ke gawang (*swerving*) terhadap kemampuan *shooting* bola yang dibutuhkan

untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. 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 Ke Gawang (*swerving*).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan di MTs Negeri Kota Dumai penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat pertandingan persahabatan yang di ikuti, terutama dalam menyelesaikan serangan ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurang optimalnya kemampuan *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain Tim Sepakbola MTs Negeri Kota Dumai, adapun latihan *shooting* yang digunakan yaitu tembakan *swerving*.

Teknik menendang bola dalam latihan ini mencakup 1 bentuk latihan tendangan yaitu tembakan *Swerving*. Dari semua bentuk latihan tembakan kegawang lakukan dengan jarak bola 20 yard (18,288m) dari gawang yang sebagai sasaran. Lakukan latihan ini sebanyak 20 kali atau tendangan kegawang. Latihan di lakukan di lapangan sepak bola MTs Negeri Kota Dumai dengan frekuensi 3x dalam seminggu. Rancangan penelitian ini adalah *Preetest posttest one grup design* dengan sampel sebanyak 16 orang. Sumber data yaitu Tim Sepak bola MTs Negeri Kota Dumai. Kemudian instrumen penelitian dilakukan dengan test menembak bola kesasaran atau *shooting*, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan menembak bola ke sasaran (*shooting*)

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **56,81**, kemudian dilakukan latihan *shooting* bola selama 16 kali pertemuan pada Tim Sepak Bola MTs Negeri Kota Dumai sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* **63,22** sebesar . Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **54,27** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,9** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan Tembakan Ke Gawang (*Swerving*) memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Pada Tim Sepak Bola MTs Negeri Kota Dumai.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan tembakan ke gawang (*swerving*) (X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) bola Pada Tim MTs Negeri Kota Dumai.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

- a) Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para atlit

- b) Diharapkan agar atlit menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.
- c) Diharapkan bagi tim sepak bola MTs Negeri Kota Dumai, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
- d) Bagi Penelitian, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta..

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.

Bompa. 1932. *Power Training For Sport*. Canada

Danny Mielke. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi fisik*. Bandung.

H.M Yusuf Hadisasma. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta

Joseph A. Luxbacher 2012. *Sepak Bola*. Divisi Buku Sport. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.

Kosasih, Engkos. 1993. *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. AKADEMI PRESINDO. Jakarta

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.

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

Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP PRESS. Padang

Winarno. 2006. *Test Keterampilan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Malang

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