

THE EFFECT OF TRAINING VARIATIONS ON SHOOTING PRECISION ON TEAM OF SMAN 2 TANAH PUTIH

Zulfikar¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: zulfikarui05@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, Nitawijayanti87@yahoo.com
085272794613

*Physical Health And Recreation Education Program
Teachers Training And Education Faculty
Universitas Riau*

Abstract: *This research was conducted to find out whether there is influence of variation of Kick against Shooting on Football Team SMAN 2 Tanah Putih, when doing counter attack for lack of variation of kicking kicks so many attacks are wasted. The form of this research is experimental (Experimental) research, with the soccer player population of SMAN 2 Tanah Putih, the data in this study is the entire population of 15 people. The instrument performed in this study is a Test Shoot the ball to the target, which aims to measure the accuracy of the kick into the goal. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by Liliefors test at a significant level of α (0.05). The hypothesis proposed is the effect of variation of kick exercises on the precision of Shooting on Football team SMAN 2 Tanah Putih, Based on t test analysis yield T count equal to 3.57 and T table 0,227, mean T count > T table. Based on statistical data analysis, there is average pre-test of 4.20 and average post-test of 5.15, then the data is normal. Thus, there is an Effect of Kick Variations Exercise on the precision of Shooting on the Football team of SMAN 2 Tanah Putih.*

Keywords: *Kick variations, Shooting Accuracy*

PENGARUH LATIHAN VARIASI TENDANGAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA TIM SEPAKBOLA SMAN 2 TANAH PUTIH

Zulfikar¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: zulfikarui05@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, Nitawijayanti87@yahoo.com
085272794613

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan variasi Tendangan terhadap kemampuan Shooting pada tim Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih, pada saat melakukan serangan balik kurangnya variasi tendangan kegawang sehingga banyak serangan yang tebuang sia sia. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (Eksperimental), dengan populasi pemain Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Menembak bola ke sasaran, yang bertujuan untuk mengukur ketepatan tendangan ke Gawang. 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 variasi tendangan terhadap ketepatan Shooting pada tim Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,57 dan T_{tabel} 0,227, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata pree-test sebesar 4,20 dan rata-rata post-test sebesar 5,15, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan variasi tendangan terhadap ketepatan Shooting pada tim Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih.

Kata Kunci: Variasi Tendangan, Ketepatan *Shoting*.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Disamping meningkatkan kesegaran jasmani olahraga juga kebutuhan bagi setiap orang. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan.

Olahraga juga dapat dikembangkan dan dibina sehingga menghasilkan prestasi yang gemilau. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga. Seperti yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 20 yang menyatakan: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan manusia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Olahraga tak hanya bisa membuat tubuh kita sehat dan energik, namun juga bisa membuat kita terkenal, kaya raya, bahkan menjadi pahlawan yang tak terlupakan.

Menurut Sucipto Dkk (2000:7-8) sepak bola merupakan permainan beregu, masing masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan utama permainan sepak bola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu dari permainan sepak bola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*).

Dalam ruang lingkup sepak bola yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti dikatakan Harsono (1988:100) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental.

Ada beberapa komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola menurut Koger (2007:3) yaitu daya tahan tubuh, kontrol pikiran, kelincahan, kekuatan tubuh, kecepatan bereaksi dan koordinasi. Kemudian dilanjutkan dengan teknik permainan sepak bola, sesuai yang dijelaskan Sucipto dkk (2000:17-38) teknik dalam permainan sepak bola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Disamping fisik dan teknik, taktik juga berpengaruh dalam permainan sepak bola karena taktik membantu pemain menguasai cara bermain didalam formasi, bergerak ke bidang terbuka di lapangan dan lain-lain. Adapun taktik dalam sepak bola yang dijelaskan Sucipto dkk (2000:43-44) yaitu taktik individu, unit dan tim. Mental juga dibutuhkan dalam permainan sepak bola sebab betapa sempurnanya pun perkembangan fisik, teknik dan taktik tapi apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut Ganesha putra (2010:39) mental yang harus ditanamkan

dalam pemain sepak bola yaitu kecintaan pada sepak bola, belajar berkelompok menghargai serta dihargai orang lain dan *fair play*.

Dari keempat aspek yang telah dijelaskan bahwa dalam permainan sepak bola yang penting dan harus dikuasai yaitu teknik bermain karena dengan teknik ini membantu pemain mengembangkan keterampilan untuk bermain sepak bola Koger (2007:2). Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah kemampuan *shooting* ke gawang. Seperti yang diungkapkan Danny Mielke (2003:67) *shooting* adalah menembak. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan nya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan.

Dari penjelasan diatas jelas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus memiliki salah satu kemampuan *shooting* yang baik pula. Jika seorang pemain sepak bola tidak menguasai tendangan dengan baik, maka dia tidak akan menjadi pemain yang baik sehingga permainan sepak bola menjadi tidak menarik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola yang baik, cepat, cermat dan tepat sasaran., sasaran teman ataupun membuat gol ke gawang lawan Sukatamsi (1984:44).

Prestasi olahraga merupakan sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap atlit, namun cukup sulit untuk mencapainya. Banyak faktor yang harus dimiliki atlit bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995 :07). Untuk meningkatkan prestasi diperlukan pembinaan atlit yang serius dan selalu diperhatikan semua aspeknya, salah satunya yang paling utama yaitu teknik, karena sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal.

Dari penjelasan diatas jelas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus memiliki salah satu kemampuan *shooting* yang baik pula. Jika seorang pemain sepak bola tidak menguasai tendangan dengan baik, maka dia tidak akan menjadi pemain yang baik sehingga permainan sepak bola menjadi tidak menarik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola yang baik, cepat, cermat dan tepat sasaran., sasaran teman ataupun membuat gol ke gawang lawan Sukatamsi (1984:44).

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih, masih banyaknya pemain SMAN 2 Tanah Putih yang belum memiliki kemampuan *shooting* bola yang maksimal, baik saat latihan maupun pertandingan uji coba, ketika tim sepak bola SMAN 2 Tanah Putih melakukan uji coba dengan tim sepak bola Ujung Tanjung, banyak pemain dari SMAN 2 Tanah Putih yang tidak *shoot on target*, artinya banyak tendangan yang tidak mengarah ke gawang atau melenceng, bukan hanya pemain depan yang kurang dalam melakukan shooting tetapi pemain tengah dan belakang juga kurang dalam melakukan tendangan ke gawang ini, terbukti dalam melakukan tendangan pojok pemain belakang naik sampai ke daerah lawan, setelah tendangan pojok dilakukan bola kebanyakan memantul atau di buang oleh lawan ke daerah lapangan tim SMAN 2 Tanah Putih, sering kali pemain belakang dari SMAN Tanah Putih mendapatkan bola tersebut dan langsung men-*shooting* nya ke gawang lawan dan hasilnya bola melambung jauh,

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih, Bapak Hefrizon. Beliau mengatakan bahwa Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih memang kurang dalam melakukan variasi shootingan,

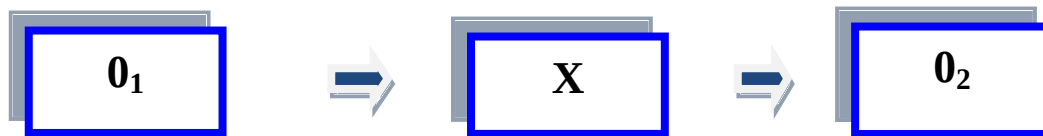
sangat monoton ketika mereka bermain dan melakukan *shooting* tanpa adanya variasi dan hasilnya banyak tendangan yang melambung jauh. dan pelatih juga mengatakan bahwa Tim SMAN 2 Tanah Putih sangat perlu dilatih dalam melakukan variasi shootingan ke gawang agar pemain lebih bisa menguasai permainan dan mampu melakukan *shooting* yang *on target* atau tepat sasaran.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap ketepatan *shooting* dan mencoba mencari solusi dengan melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Variasi Tendangan ke Gawang Terhadap Ketepatan Shooting pada Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih”**.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Keterangan :

- O_1 = Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)
- X = Perlakuan
- O_2 = Nilai *posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
- $(O_2 - O_1)$ = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Sepak bola SMAN 2 Tanah putih yang berjumlah 15 orang. Berhubung jumlah populasi hanya 15 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan 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, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 15 orang pemain Sepak bola SMAN 2 Tanah putih

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes Menembak bola ke sasaran, sebelum melakukan latihan variasi tendangan ke gawang, dan tes akhir (*post-test*) tes Menembak bola ke sasaran setelah melakukan latihan variasi tendangan ke gawang selama 16 kali pertemuan, dari bulan Juli 2017 sampai dengan bulan Oktober 2017.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan variasi tendangan ke gawang terhadap ketepatan Shooting pada tim sepak bola SMAN2 Tanah Putih, Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan variasi tendangan ke gawang yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, ketepatan Shooting dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pree-test* Tendangan kegawang

Setelah dilakukan Tes Menembak Bola ke sasaran sebelum dilaksanakan metode latihan *variasi Tendangan ke gawang* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* Tes Menembak Bola ke sasaran sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Menembak Bola ke sasaran

NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	15
2	Rata-rata	4.20
3	Standar Deviasi	1,98
4	Varians	3,92
5	Minimum	1
6	Maximum	7
7	Jumlah	63

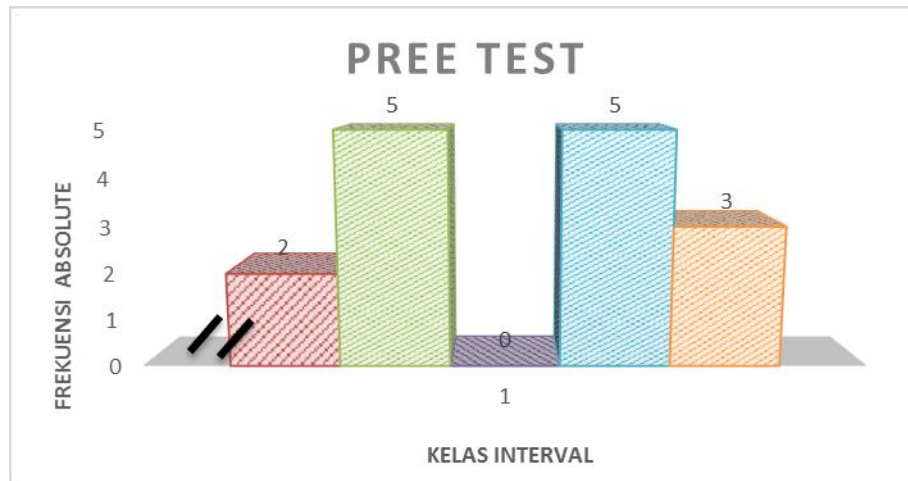
Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test* Menembak Bola ke sasaran diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **7**, skor terendah **1**, dengan rata-rata **4.20**, standar deviasi **1,98**, dan varians **3,92**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Pree-Test* Menembak Bola ke sasaran

Data <i>Pree-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1-2,2	2	13,33
2,3-3,5	5	33,33
3,6-4,8	0	0,00
4,9-6,1	5	33,33
6,2-7,4	3	20
Jumlah	15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 15 orang sampel diatas ternyata hanya 2 orang memperoleh kekuatan dengan nilai Interval 1-2,2, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori kurang, 5 orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 2,3-3,5, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori sedang, 5

orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 4,9-6,1, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori baik, 3 orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 6,2-7,4, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori sangat baik.



Gambar 1 Histogram Hasil *Pree-test* Menembak Bola ke sasaran

Hasil *Post-test* Menembak Bola ke sasaran

Setelah dilakukan *Post-test* Menembak Bola ke sasaran setelah diterapkan latihan *Variasi tendangan* maka didapat data akhir *Post-test* Menembak Bola ke sasaran sebagai berikut:

Tabel 3 Analisis *Post-test* Menembak Bola ke sasaran

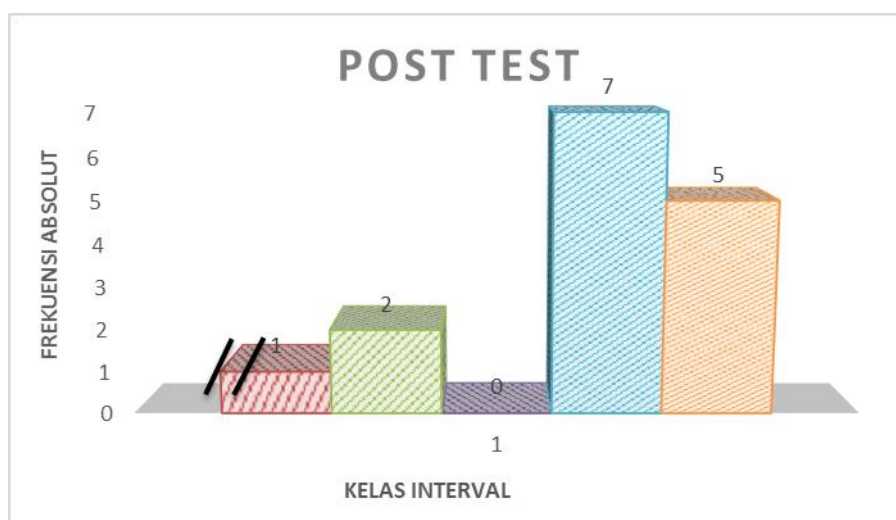
NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	15
2	Rata-rata	5,13
3	Standar Deviasi	1,77
4	Varians	3,13
5	<i>Minimum</i>	1
6	<i>Maximum</i>	7
7	Jumlah	77

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test* Menembak Bola ke sasaran diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 7, skor terendah 1 dengan rata-rata 5,13, standar deviasi 1,77, dan varians 3,13. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Nilai Interval Data *Post-test* Menembak Bola ke sasaran

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1-2,2	1	10.00
2,3-3,5	2	20.00
3,6-4,8	0	0.00
4,9-6,1	7	70.00
6,2-7,4	5	50
Jumlah	15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 15 orang sampel diatas ternyata sebanyak 1 orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 1-2,2, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori kurang, 2 orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 2,3-3,5, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori sedang, 7 orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 4,9-6,1, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori baik, 5 orang memperoleh kekuatan dengan nilai interval 6,2-7,4, berdasarkan penilain acuan norma dengan katagori sangat baik.

**Gambar 2 Histogram Hasil *Post-test test* Menembak Bola ke sasaran**

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi 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 *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Variasi tendangan ke Gawang (X)* dan Tes Menembak Bola ke sasaran (**Y**).

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test test Menembak Bola ke sasaran*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> Menembak Bola ke sasaran	0,1958	0,227	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Menembak Bola ke sasaran	0,1986	0,227	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* Menembak Bola ke sasaran setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1958** dan L_{tabel} **0,227**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Menembak Bola ke sasaran adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Menembak Bola ke sasaran menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1986** dan L_{tabel} sebesar **0,227**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil ***post test*** Menembak Bola ke sasaran adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Variasi tendangan ke gawang (X)* Terhadap Kemampuan Shootingan ke gawang (**Y**) Pada Tim Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih.

Tabel 6 Hasil Analisis uji t

t_{hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
3,57	0,227	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 Variasi tendangan ke gawang (**X**) terhadap Ketepatan Shooting(**Y**). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **3,57** dan t_{tabel} sebesar **0,227**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih, masih banyaknya pemain SMAN 2 Tanah Putih yang belum memiliki kemampuan *shooting* bola yang maksimal, baik saat latihan maupun pertandingan uji coba, ketika tim sepak bola SMAN 2 Tanah Putih melakukan uji coba dengan tim sepak bola Ujung Tanjung, banyak pemain dari SMAN 2 Tanah Putih yang tidak *shoot on target*, artinya banyak tendangan yang tidak mengarah ke gawang atau melenceng, bukan hanya pemain depan yang kurang dalam melakukan shooting tetapi pemain tengah dan belakang juga kurang dalam melakukan tendangan ke gawang ini, terbukti dalam melakukan tendangan pojok pemain belakang naik sampai ke daerah lawan, setelah tendangan pojok dilakukan bola kebanyakan memantul atau di buang oleh lawan ke daerah lapangan tim SMAN 2 Tanah Putih, sering kali pemain belakang dari SMAN Tanah Putih mendapatkan bola tersebut dan langsung *men-shooting* nya ke gawang lawan dan hasilnya bola melambung jauh,

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih, Bapak Hefrizon. Beliau mengatakan bahwa Tim Sepak Bola SMAN 2 Tanah Putih memang kurang dalam melakukan variasi shootingan, sangat monoton ketika mereka bermain dan melakukan *shooting* tanpa adanya variasi dan hasilnya banyak tendangan yang melambung jauh. dan pelatih juga mengatakan bahwa Tim SMAN 2 Tanah Putih sangat perlu dilatih dalam melakukan variasi shootingan ke gawang agar pemain lebih bisa menguasai permainan dan mampu melakukan *shooting* yang *on target* atau tepat sasaran, oleh karna itu peneliti dan pelatih sepakat untuk memberikan latihan *variasi* shootingan ke gawang, sebelum diberikan latihan selama kurang lebih 16 pertemuan dilakukan terlebih dahulu pree test dengan menggunakan uji normalitas dan diperoleh hasil rata-rata dari Pree test sebesar **4,20** dan data hasil *pree-test* Menembak Bola ke sasaran setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1958** dan L_{tabel} **0,227**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Menembak Bola ke sasaran adalah berdistribusi normal, setelah selesai pada Pree test, baru diberikan latihan yang berjumlah 16 kali pertemuan dengan program latihan. Dan selanjutnya dilakukan Post test dan diperoleh hasil rata-rata sebesar **5,13** dan data hasil Menembak Bola ke sasaran menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1986** dan L_{tabel} sebesar **0,227**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test* Menembak Bola ke sasaran adalah berdistribusi normal, selanjutnya data pree test dan post test dianalisis menggunakan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan Variasi tendangan ke gawang (X) terhadap Ketepatan Shooting(Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **3,57** dan t_{tabel} sebesar **0,227**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima.

Menurut Mielke (2003:67) shooting adalah menembak. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola.

Tendangan merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola, maka untuk menjadi pemain yang baik, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran dalam menendang bola. Tendangan yang baik dalam permainan sepak bola

memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dituju. Jadi seorang pemain harus bisa memperkirakan seberapa kekuatan yang harus dikeluarkannya untuk menendang bola tepat pada sasaran.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada bab sebelumnya dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan Variasi Tendangan ke gawang terhadap Ketepatan Shooting pada tim Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih.
2. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,57 dan T_{tabel} sebesar 0,227 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dapat disimpulkan bahwa latihan Variasi Tendangan ke gawang Berpengaruh terhadap Ketepatan Shooting pada tim Sepak bola SMAN 2 Tanah Putih

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *Shooting* pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Variasi tendangan ke Gawang* untuk meningkatkan kemampuan Shooting pada pemain sepak bola.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik sepak bola.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepak bola pada khususnya

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta, Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.
- Danny Mielke. 2007. *Soccer Fundamentals/Dasar-dasar Sepak Bola*.
- Ganesha Putra. 2010. *Kutak-katik Latihan Sepak Bola Usia Muda*. Visi Gala 2000. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Irawadi, Hendri, 2011, *kondisi fisik dan pengukuran*, Padang.
- Koger, Robert, 2005, *latihan dasar dalam sepak bola remaja*. McGraw-Hill, Two Penn Plaza, New York.
- Nossek, Yosef. 1982. *Institut Nasional Olahraga Lagos*
- Nurhasan, 2001, *tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*, Jakarta Pusat
- Robert Koger 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung.
- Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Scheunemann, Reyna Claudio, *kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia*.
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.