

**THE EFFECT OF EXERCISE KICKING THE BALL ON GOAL IN
TURNS TO THE ABILITY OF U-12 SHOOTING ON SSB YAPORA
PRATAMA PEKANBARU**

*Lintang Bela Pertiwi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd
lintang.bela@yahoo.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref_vai@lecture.unri.ac.id
085363174070*

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *This study was conducted to determine whether there is any effect of the practice of kicking the ball on the go in turns to the ability of U-12 shooting on SSB Yapora Pratama Pekanbaru, so that when performing the attack pattern the player is able to create more goals into the opposing goal and can win the game. The problem in this study is that there are still shortcomings during practice. Especially in the final settlement or a ball shot into the opponent's goal. This can be seen from the lack of basic shooting techniques so the ball is easily captured by the opposing goalkeeper. This type of research is a type of experimental research to see the effect of the form of exercise. The purpose of this exercise is to see the effect of the practice of kicking the ball on the go in turn to the ability of U-12 shooting on SSB Yapora Pratama Pekanbaru. The population in this study as many as 43 people, and the sample is only 10 people. Sampling technique is by using probability sample. The data retrieval technique is obtained from pre-test and post-test. Instruments in this research use Shooting Test / Kick Ball to Target (shooting) as a tool to measure shooting skill. Based on statistical data analysis, yield pretest data Lhitung equal to 0,1478 data posttest Lhitung equal to 0,1571 and Lhitung < Ltabel. Then the data is normally distributed. The analysis was performed using the t-test. Based on data analysis and discussion, proven with Thitung of 4.74 and Ttabel of 1.833. Means Thitung > Ttabel. At a significant level $\alpha = 0.05$. Then it can be concluded that there is a significant influence of the practice of kicking the ball on goal in turns to the ability of U-12 shooting on SSB Yapora Pratama Pekanbaru.*

Keywords: *Kick the Goal in Turn, Shooting Ability, Football*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG BOLA KE GAWANG SECARA BERGILIRAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* U-12 PADA SSB YAPORA PRATAMA PEKANBARU

Lintang Bela Pertiwi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd
lintang.bela@yahoo.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref_vai@lecture.unri.ac.id
085363174070

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting* U-12 pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan pola penyerangan pemain mampu menciptakan lebih banyak gol ke dalam gawang lawan dan bisa memenangkan pertandingan. Masalah dalam penelitian ini bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dapat dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting* sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan latihan ini adalah untuk melihat pengaruh latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting* U-12 pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 43 orang, dan yang menjadi sampel hanya 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *probability sample*. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post-test. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*) sebagai alat untuk mengukur keterampilan *shooting*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pretest* L_{hitung} sebesar 0,1478 data *posttest* L_{hitung} sebesar 0,1571 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 4,74 dan T_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting* U-12 pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Kata kunci: Menendang Bola ke Gawang Secara Bergiliran, Kemampuan Shooting, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapat dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Bila dikaji lebih lanjut, ternyata yang menjadi tiang penyangga keberhasilan pembibitan atlet negara-negara tersebut adalah sekolah-sekolah dan club-club olahraga. Di Indonesia sekolah dapat menjadi tiang penyangga utama bagi pembibitan olahragawan (M.Yusuf Hadisasmata, 1996:97).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Permainan sepakbola saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Cara bermain dalam olahraga sepakbola ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Dalam permainan ini terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus di kuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Menurut Mellius Ma'u (2014) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) Menggiring (*dribbling*), (2) Mengoper (*passing*), (3) Kontrol bola, (4) Menggiring bola dan Akurasi Menembak (*shooting*), (5) *Sprint* dan *Shooting*, (6) *Lompat-Passing-Lompat-Sprint-Shooting*, (7) Menggiring Mundur dan *Shooting*, (8) *Sprint* Segitiga dan *Shooting*, (9) Menanduk bola (*heading*), (10) Pendinginan. Latihan *shooting* dalam sebuah penelitian bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. 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 di lapangan. Berdasarkan pembahasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bisa mencetak gol dalam setiap situasi atau momentum pada permainan dan pertandingan dimana terdapat kesempatan atau peluang didalamnya.

Selain faktor teknik dasar yang harus dikuasai, faktor kondisi fisik juga sangat di butuhkan dalam permainan sepakbola. Adapun masing-masing komponen kondisi fisik

adalah sebagai berikut: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi. M. Sajoto (1988:16-18) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru. SSB ini dibina langsung oleh Doni Marcos selaku Manager sekaligus pelatih dalam SSB tersebut. SSB tersebut dibagi menjadi beberapa kelompok usia yaitu U-10, U-12, U-14, U-15, dan U-17. Banyak pertimbangan mengapa saya memilih SSB ini untuk melaksanakan penelitian, salah satunya karena lapangan yang cukup memadai, peralatan yang lengkap seperti bola dan cone, kemudian pelatihnya yang mau membimbing dan memberi saran ketika peneliti melakukan kesalahan. SSB ini juga sudah banyak meraih prestasi yang cukup banyak salah satunya Juara I Piala Danone, Juara II Piala Ligana U12, Yapora Pratama mendominasi Liga Asosiasi Sekolah Sepakbola (ASSB) Kota Pekanbaru 2015-2016 dan Yapora Pratama keluar sebagai juara di kelompok umur 16 tahun dan meraih posisi tiga di kelompok umur 14.

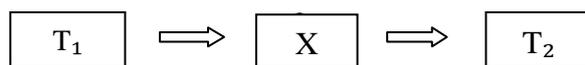
Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada U-12 SSB Yapora Pratama Pekanbaru beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dapat dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting* sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Hal ini juga diakui kebenarannya oleh pelatih SSB Yapora Pratama Pekanbaru. Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih keterampilan *shooting* jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan *shooting* yang sederhana dengan sedikit variasi, kemudian pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *shooting* dan variasinya, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai secara maksimal.

Beberapa penjelasan di atas, adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* yang terdapat dalam buku (Robert Koger,2008:40-46) adalah Latihan Menendang Lima Bola Ke Gawang, Menendang Sembilan Bola Ke Gawang, Melompat dan Menendang Bola, Menendang bola Ke Gawang Secara Bergiliran, Mengoper dan Menembakkan Bola, Menembak Bola dari Samping Gawang, Menerima Lemparan Bola Melawan Bek, Menendang Bola Ke Gawang dengan Cepat. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran.

Dari keseluruhan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan *shooting* dengan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan kemampuan *shooting* dengan tepat, selain itu latihan ini berpasang-pasangan siswa akan lebih serius selama latihan fokus terhadap bola mengarahkan tepat kepada pasangannya dan tidak bermain-main sesuka hati mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran Terhadap Kemampuan *Shooting* U-12 Pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru”.

1. Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran adalah latihan menendang bola ke arah gawang secara bergantian dengan teman satu tim. Pelaksanaan latihannya adalah sebagai berikut: Pada latihan ini dibutuhkan empat kelompok, yang mana masing-masing kelompok terdiri dari minimal dua orang. Dua kelompok berdiri di sisi kanan dan kiri gawang. Dua kelompok lagi di sisi kanan dan kiri area pinalti. Perintahkan satu pemain depan yang berdiri di sebelah tiang untuk memberikan umpan kepada para penyerang yang ada di area pinalti. Lalu penyerang tersebut menendang bola ke arah gawang. Pemain pada posisi gawang yang lain melakukan hal yang serupa. Penyerang yang telah melakukan tendangan ke gawang harus mengambil bola dan langsung bersiap di sisi gawang. Rotasi keempat kelompok tersebut harus dilakukan dengan cepat. Pada latihan ini pemain dapat melakukan kaki mana saja.
2. Kemampuan *Shooting* 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. Dengan melakukan awalan, testi menendang bola sekuat kuatnya ke arah sasaran. Pelaksanaannya tidak dilakukan dengan aba-aba. Kecepatan waktu menendang bola ke sasaran juga dihitung waktunya. Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya pada saat kaki testi mengenai bola, dan tepat pada saat bola mengenai sasaran, stopwatch dimatikan.

Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Menurut (Sumadi Suryabrata, 1983:101-102) dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu diberikan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk ke dua kalinya. Design ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

T_1 = Nilai pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

T_2 = Nilai pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(H. Mahmud, 2011:154) populasi atau *population* menurut bahasa sama dengan penduduk atau orang banyak, bersifat umum (*universe*). Dalam penelitian, populasi adalah keseluruhan objek penelitian, mungkin berupa manusia, gejala, benda, pola sikap, tingkah laku, dan sebagainya yang menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota yang aktif dalam SSB Yapora Pratama Pekanbaru yang berjumlah 43 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Suharsimi Arikunto 2013:174). Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili. Mengingat jumlah populasi relatif besar makanya hanya sepuluh orang yang akan dijadikan sampel. Penelitian ini *probability sample*. Sampel yang akan peneliti gunakan sebanyak 10 orang.

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 10 orang pemain U-12 pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil kemampuan *shooting* bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

1. Hasil *Pree-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

Setelah dilakukan menembak bola ke sasaran atau *shooting* sebelum dilaksanakan metode latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* menembak bola ke sasaran atau *shooting* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

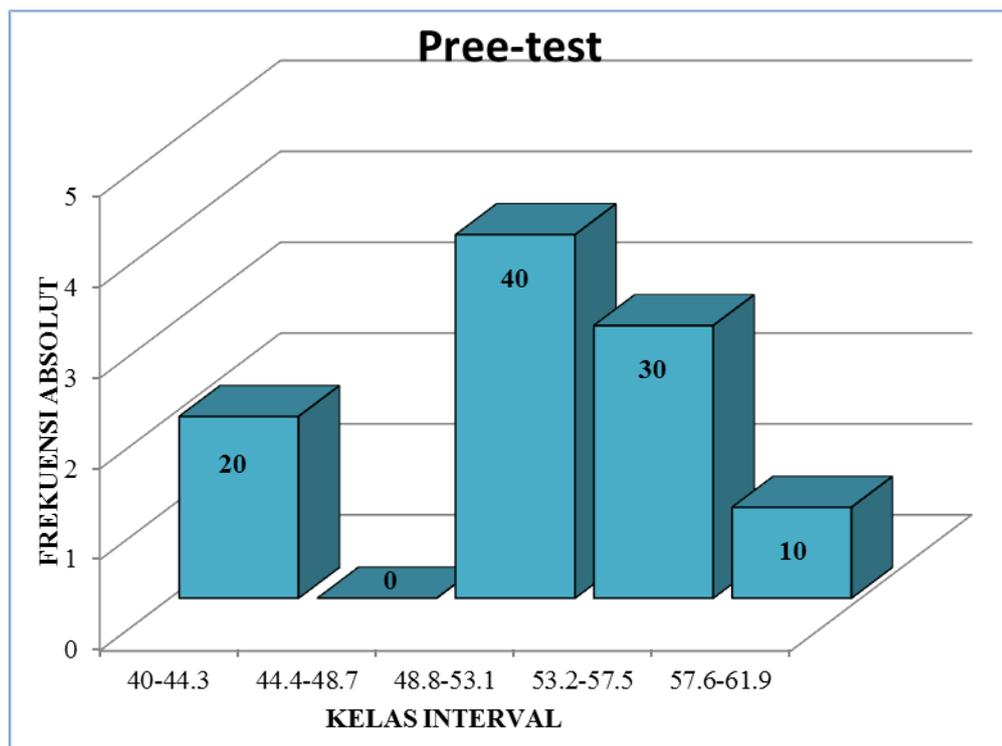
NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	10
2	Rata-rata	51,7
3	Standar Deviasi	6,3
4	Varians	39,78
5	<i>Minimum</i>	40
6	<i>Maximum</i>	61
7	Jumlah	208,78

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test* menembak bola ke sasaran atau *shooting* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **61**, skor terendah **40** dengan rata-rata **51,7**, standar deviasi **6,3**, dan varians **39,78**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Pre-Test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

Data <i>Pre-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
40-44,3	2	20
44,4-48,7	0	0
48,8-53,1	4	40
53,2-57,5	3	30
57,6-61,9	1	10
Jumlah	10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 10 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki hasil kemampuan *shooting* bola kaki dengan kelas interval 40-44,3 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 0 orang sampel (0%) dengan kelas interval 44,4-48,7 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (40%) dengan kelas interval 48,8-53,1 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 3 orang (30%) dengan kelas interval 53,2-57,5 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 1 orang sampel (10%) dengan kelas interval 57,6-61,9 dengan kategori baik.



Gambar 1 Histogram Hasil *Pre-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

2. Hasil *Post-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

Setelah dilakukan *Post-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* setelah diterapkan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran maka didapat data akhir *Post-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Post-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

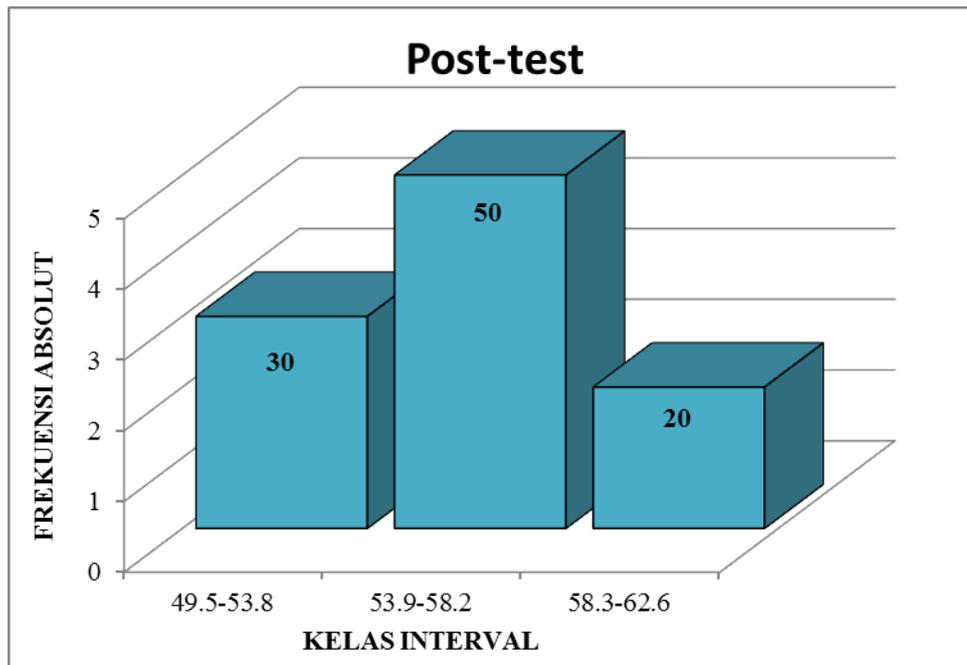
NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	10
2	Rata-rata	54,9
3	Standar Deviasi	3,4
4	Varians	12,1
5	<i>Minimum</i>	49,5
6	<i>Maximum</i>	59
7	Jumlah	188,9

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **59**, skor terendah **49,5** dengan rata-rata **54,9**, standar deviasi **3,4**, dan varians **12,1**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Nilai Interval Data *Post-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

Data <i>Post-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
49,5-53,8	3	30
53,9-58,2	5	50
58,3-62,6	2	20
Jumlah	10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 10 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (30%) memiliki hasil kemampuan *shooting* bola kaki dengan kelas interval 49,5-53,8 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 5 orang sampel (50%) dengan kelas interval 53,9-58,2 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 2 orang sampel (20%) dengan kelas interval 58,3-62,6 dengan kategori baik.



Gambar 2. Histogram Hasil *Post-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

3. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran (X) dan tes Menembak Bola kesasaran atau *Shooting* (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test* Menembak Bola kesasaran atau *Shooting*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> Menembak Bola kesasaran atau <i>shooting</i>	0,1478	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Menembak Bola kesasaran atau <i>shooting</i>	0,1571	0,258	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1478** dan L_{tabel} **0,258**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1571** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* menembak bola kesasaran atau *shooting* adalah berdistribusi normal.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran (X) Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Kaki U-12 (Y) Pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
4,74	1,833	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 Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran (X) terhadap kemampuan *shooting* bola kaki (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4,74 dan t_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan pada U-12 SSB Yapora Pratama Pekanbaru beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dapat dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting* sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan.

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih SSB Yapora Pratama Pekanbaru, Bapak Doni Markos mengatakan bahwa SSB Yapora Pratama Pekanbaru memang perlu dilatih kemampuan *shooting* bola kaki. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa even yang lalu, SSB Yapora Pratama Pekanbaru belum mampu memberikan prestasi juara dan perlu dilatih kemampuan *shooting* bola kaki.

Menurut Robert Koger (2008:40-46) adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* adalah Latihan Menendang Lima Bola Ke Gawang, Menendang Sembilan Bola Ke Gawang, Melompat dan Menendang Bola, Menendang bola Ke Gawang Secara Bergiliran, Mengoper dan Menembakkan Bola, Menembak Bola dari Samping Gawang, Menerima Lemparan Bola Melawan Bek, Menendang Bola Ke Gawang dengan Cepat. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran.

Dari keseluruhan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan *shooting* dengan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan kemampuan *shooting* dengan tepat, selain itu latihan ini berpasang-pasangan siswa akan lebih serius selama latihan fokus terhadap bola mengarahkan tepat kepada pasangannya dan tidak bermain-main sesuka hati mereka.

Cara melakukan latihan ini pada dasarnya memerlukan banyak bola, seorang penjaga gawang, dan anggota tim lainnya. Pelaksanaan latihannya adalah sebagai berikut: Bagilah empat kelompok. Tempatkan dua kelompok untuk berdiri disebelah kiri dan kanan tiang gawang dan membawa bola. Tempatkan dua kelompok lainnya dilapangan sejajar dengan kedua tiang gawang. Perintahkan satu pemain depan kelompok kanan yang berada dilapangan lari menuju gawang. Perintahkan satu pemain depan yang berdiri disisi tiang gawang yang berlawanan arah menendang bola kepada

penyerang yang mendekat. Penyerang itu harus menendang bola ke dalam gawang. Pemain depan sisi gawang yang lain juga harus melakukan hal serupa. Pemain yang gagal menyangkan bola ke gawang harus mengambil bola itu, dan posisi mereka bergantian berlawanan dengan arah jarum jam, sampai ketempat tim itu menduduki semua posisi seperti yang ditunjukkan gambar di bawah ini. Rotasi posisi keempat regu itu harus dilakukan dengan cepat. Latihan ini mengharuskan pemain menggunakan kaki mana saja, menembakkan bola sambil berlari, dan mengarahkan bola. Penjaga gawang juga mendapatkan kesempatan untuk memainkan bola dilapangan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1478** dan L_{tabel} sebesar **0,258** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1571** dan L_{tabel} sebesar **0,258** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **4,74** dan t_{tabel} sebesar **1,833** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting* bola kaki 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 Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran.

Dari 10 orang sampel ada kenaikan dan penurunan atlet dalam melakukan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*), salah satunya Irhan Syahputra mengalami kenaikan nilai yang cukup signifikan dari hasil *pre-test* 49,5 dan *post-test* 59 maka dapat nilai bedanya sebesar 10,5 dikarenakan siswa tersebut ketika sedang diberikan latihan, siswa tersebut melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan mengikuti setiap instruksi yang peneliti berikan. Kemudian ada Muhammad Bilal dan Asa Bhakti yang mengalami penurunan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* yang disebabkan oleh mereka sering telat datang latihan memang karena jadwal mereka pulang sekolah bertepatan dengan jadwal latihan setiap minggunya, selanjutnya dikarenakan fisik mereka yang juga sudah terkuras terlebih dahulu ketika mereka berada disekolah. Tidak hanya Muhammad Bilal dan Asa Bhakti saja yang mengalami penurunan tetapi masih ada beberapa atlet juga mengalami penurunan walaupun tidak signifikan dikarenakan pada saat latihan mereka masih sering bercanda dan tidak melakukan instruksi yang peneliti berikan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan pada U-12 SSB Yapora Pratama Pekanbaru beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dapat dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting* sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan.

Menurut Robert Koger (2008:40-46) adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* salah satunya adalah menendang bola ke gawang secara bergiliran. Dari keseluruhan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan *shooting* dengan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan kemampuan *shooting* dengan tepat, selain itu latihan ini berpasang-pasangan siswa akan lebih serius selama latihan fokus terhadap bola mengarahkan tepat kepada pasangannya dan tidak bermain-main sesuka hati mereka.

Sementara itu metode penelitian yang peneliti lakukan adalah Menembak Bola Kesasaran atau *shooting* yang ada pada buku Winarno. Cara melakukan tes pengukuran ini adalah 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.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **51,7**, kemudian dilakukan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran selama 16 kali pertemuan pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru sebanyak 10 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **54,9**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **2,4** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **4,74** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran (X) memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola U-12 (Y) Pada SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

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 Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* 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

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Rosda Karya.
- Herry Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga : Bola Kaki*. Optima Mandiri. Jakarta
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Mellius Ma'u. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Cakrawala.
- Nosfef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Winarno. 2012. *Keterampilan Sepak Bola*. Erlangga. Jakarta
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.