

THE EFFECT OF INSTEP DRIVE EXERCISE TRACKING ON SHOOTING SKILL ON TEAM SSB DURI GALAXY

Fegi Crieshandi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email: fegicries06@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082381752677

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

Abstract: *The purpose of this research is to know the effect of instep drive shooting practice on shooting skills on SSB Duri Galaxy team. The researcher took SSB Duri Galaxy team, amounting to 16 people, as the population of the study. The researcher used the total sampling technique of saturated sample where all population sampled. The design of this study used pretest-posttest approach. The instrument taken is by shooting the target on the wall to measure the skills. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of α (0.05). The hypothesis proposed is the effect of instep drive shooting exercises on shooting skills. Based on statistical data analysis, it yields pretest data Lcount 0,1221, data posttest Lcount 0,1766 and Ltable 0,213, mean Lcount <Ltabel. Then the data is normally distributed. Based on t test analysis yielded Tcount equal to 6,30 and Ttabel 1,753, mean Tcount > T table. Thus, we can concluded that there are Effect of Instep drive fire training on shooting skills on the SSB Duri Galaxy team.*

Keywords: *Drive Instep Shot, Shooting Skill*

PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN *INSTEP DRIVE* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA *TEAM SSB DURI GALAXY*

Fegi Crieshandi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email: fegicries06@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082381752677

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan *instep drive* terhadap keterampilan *shooting* pada *team SSB Duri Galaxy*. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi *team SSB Duri Galaxy* yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengukur keterampilan *shooting* dengan cara tembakan sasaran ke dinding. 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 tembakan *instep drive* terhadap keterampilan *shooting*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pretest* L_{hitung} sebesar 0,1221, data *posttest* L_{hitung} sebesar 0,1766 dan L_{tabel} 0,213, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,30 dan T_{tabel} 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan tembakan *instep drive* terhadap keterampilan *shooting* pada *team SSB Duri Galaxy*.

Kata kunci: Tembakan *Instep Drive*, Keterampilan *Shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih 1993:3). Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar keseluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga dengan salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Tujuan dan sasaran olahraga Indonesia salah satunya adalah mengenai prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui *event-event*, baik itu ditingkat Nasional maupun Internasional. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan olahraga di lingkungan pengembangan olahraga prestasi. Upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk lebih berprestasi serta bertanggung jawab membina dan mengembangkan olahraga. Dengan demikian masyarakat Indonesia memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga.

Sehubungan dengan perkembangan olahraga di Indonesia, setiap daerah yang berkembang pesat memiliki masyarakat yang mempunyai apresiasi yang tinggi terhadap perkembangan olahraga, olahraga sudah menempati posisi yang penting dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, bahkan meningkatnya minat masyarakat ditunjukkan dengan semakin bertambahnya club-club atau kelompok-kelompok dari berbagai cabang olahraga, cabang olahraga yang sangat pesatnya perkembangannya adalah cabang sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai “bola kaki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir seluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di Olimpiade. Tidak diragukan lagi, sepak bola merupakan permainan yang paling terkenal (Joseph A. Luxbacher 2012:1)

Ada empat macam kelengkapan yang harus dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu: 1). Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2). Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3). Pengembangan mental (*mental build-up*), 4). Kematangan juara (Sajoto 1995:7). Salah satu macam kelengkapan yang sangat berpengaruh dalam menghadapi pertandingan dengan prestasi yang baik adalah pengembangan teknik. Mengingat olahraga sepak bola termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan teknik, maka teknik pemain sangat penting dalam menunjang

efektivitas permainan. Adapun teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah *passing*, *stopping*, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola out, serta *shooting* namun dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas tentang *shooting*.

Shooting adalah menembak. Seorang pemain harus mampu menguasai keterampilan dasar menendang bola dan mengembangkan sederet teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain menggunakan bagian kaki. Menendang bola merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola (Danny Mielke 2007:67)

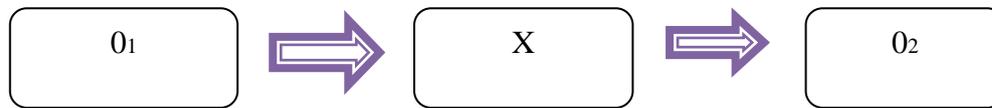
Berdasarkan Observasi di lapangan saat pertandingan team sepak bola SSB DURI GALAXY, peneliti melihat para pemain sudah memiliki fisik yang mendukung dari segi kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, karena oleh itu pemain mampu menguasai pertandingan, dari rotasi yang dilakukan pemain sehingga pemain menguasai pertandingan namun terdapat kekurangan saat penyelesaian akhir, karena pemain masih kurang tepat melakukan *shooting*, saat berada dalam pertahanan lawan. pemain yang seharusnya melakukan *shooting* ke gawang namun arah bola melenceng jauh dari gawang yang di sebabkan perkenaan punggung kaki dengan bola belum tepat sehingga bola tidak mengarah ke gawang. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan bentuk latihan yang akan meningkatkan *shooting* dan sesuai dengan permasalahan yang ada. Dalam buku (Joseph A . Luxbacher 2012:105) menjelaskan ada berapa latihan yang bisa meningkatkan keterampilan shooting yaitu *insted drive*, *full volley*, *half volley*, *side volley*, *swerving*. Dari beberapa bentuk latihan di atas saya tertarik untuk mengambil bentuk latihan *shooting instep drive* karena lebih tepat untuk mengatasi permasalahan *shooting*.

Dari masalah yang di temukan pada observasi team SSB DURI GALAXY peneliti mencoba untuk melakukan penelitian guna memperbaiki dan meningkatkan kemampuan *Shooting* dengan cara melakukan bentuk latihan *instep drive*, Latihan ini dinilai tepat karna semua pemain bisa melakukan banyak *shooting* dengan waktu yang singkat dan juga para pemain lebih tertantang melakukan *shooting*, latihan *shooting instep drive* sangat tepat untuk mencetak goal dan para pemaain juga akan berani melakukan *shooting* ketika ada peluang untuk melepaskan *shooting* yang akurat, hal ini berpengaruh positif terhadap perkembangan latihan pemain. Oleh karena itu peneliti tertarik mengangkat judul yaitu “ **Pengaruh Tembakan *Instep Drive* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Team SSB Duri Galaxy**”.

METODE PENELITIAN

Adapun penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sugiono (2008:107). 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 SSB DURI GALAXY. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut:



O_1 = *Preetest*
 X = *Perlakuan*
 O_2 = *Posttest*

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiono (2008:72) dan dalam penelitian ini populasinya adalah Team SSB Duri Galaxy yang terdapat didalam team sepak bola sebanyak 16 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sugiono (2008:124) dalam penelitian ini penulis menggunakan sampling jenuh untuk menentukan sampel. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah Sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah Team SBB Duri Galaxy yang terdapat dalam team sepak bola sebanyak 16 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini penulis mengamati sampel yang berjumlah 16 orang *team* SSB Duri Galaxy, saat melakukan *tembakan sasaran shooting* yang dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*Preetest*) yang mana tes keterampilan shooting dengan cara tembak sasaran dinding sebelum sampel melakukan latihan *tembakan instep drive* dan test akhir (*Posttest*) dengan cara tes tembak sasaran dinding setelah sampel melakukan latihan tembak instep drive sebanyak 16 kali pertemuan dari bulan November 2017 sampai dengan bulan Desember 2017 dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Tembakan ke Gawang*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang pemain Klub SBB Duri galaxy. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Kemampuan Shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pre-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

Setelah dilakukan *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* sebelum dilaksanakan latihan Tembakan ke Gawang (*Instep Drive*) maka didapat data awal (*pre-test test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (shooting)*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 61.5, skor terendah 49.5, dengan rata-rata 56.97, varian 12.68, standar deviasi 3.56, data analisis *pre-test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

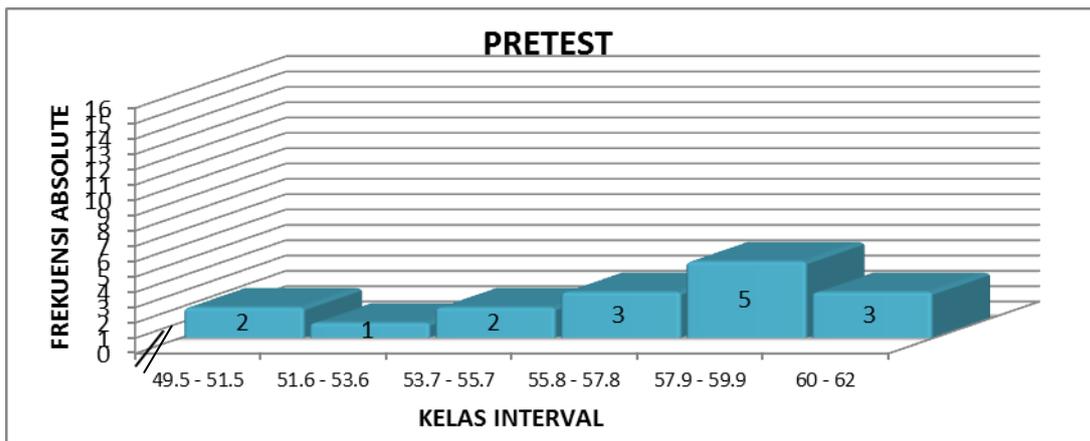
Tabel 1. Analisis Hasil *Pre-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

STATISTIK	Pre-test
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	16
<i>Mean</i> (Rata-rata)	56.97
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	61.50
<i>Minimum</i> (Terendah)	49.50
<i>Variance</i> (Varian)	12.68
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Diviasi)	3.56

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

Interval	Absolute	Frekuensi Absolut %
49.5 - 51.5	2	12.5
51.6 - 53.6	1	6.25
53.7 - 55.7	2	12.5
55.8 - 57.8	3	18.75
57.9 - 59.9	5	31.25
60 - 62	3	18.75
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 49.5 - 51.5, 1 orang dengan rentangan interval 51.6 - 53.6, 2 orang dengan rentangan interval 53.7 - 55.7, 3 orang dengan rentangan interval 55.8 - 57.8, 5 orang dengan rentang interval 57.9 - 59.9, dan 3 orang dengan rentang interval 60 - 62 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. *Histogram Data Hasil Pre-test Test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

2. Data Hasil Post-test Test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)

Setelah dilakukan test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting) sesudah dilaksanakan latihan Tembakan ke gawang (Instep Drive) maka didapat data Akhir (post-test) test Menembak / menendang Bola ke Sasaran (Shooting) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 69 , skor terendah 60 , dengan rata-rata 64.88, varian 7.28, standar deviasi 2.70, data analisis post-test tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (shooting) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

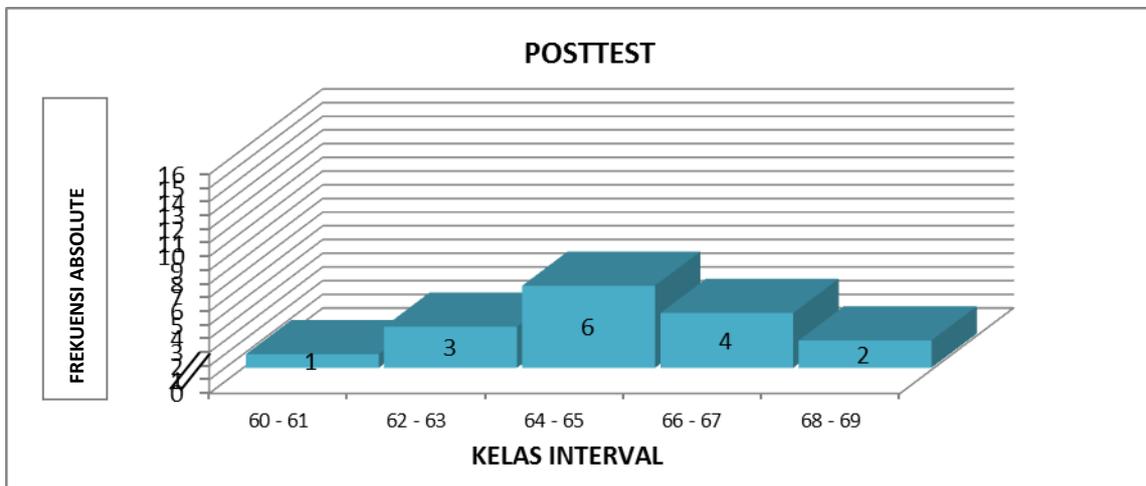
Tabel 3. *Analisis Hasil Post-test tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

STATISTIK	Post-test
Sampel (Jumlah Obyek)	16
Mean (Rata-rata)	64.88
Maximum (Tertinggi)	69
Minimum (Terendah)	60
Variance (Varian)	7.28
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	2.70

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Post-test Tes Menembak / Menendang Bola Kesasaran (Shooting)*

Interval	Absolute	Frekuensi Absolut %
60 – 61	1	6.25
62 – 63	3	18.75
64 – 65	6	37.5
66 – 67	4	25
68 – 69	2	12.5
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 60 – 61 , 3 orang dengan rentangan interval 62 – 63, 6 orang dengan rentangan interval 64 - 65, 4 orang dengan rentangan interval 66 - 67, dan 2 orang dengan rentangan 68 – 69. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. *Histogram Data Hasil Post-test Test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* (X) hasil *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)</i>	0.122	0.213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)</i>	0.176	0.213	Berdistribusi Normal

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.122 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting) post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,176 < L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat

disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting) post-test* adalah berdistribusi normal.

B. Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)(X)* yang signifikan dengan *kemampuan shooting(Y)*. Berdasarkan analisis uji *t* menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,30 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Yaitu :

H_1 : Terdapat pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)(X)* terhadap *kemampuan shooting (Y)* pada klub Sekolah Sepak Bola SSB Duri galaxy.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang(X)* terhadap *kemampuan shooting (Y)* pada klub Sekolah Sepak Bola SSB Duri galaxy. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	6,30	1,753	Ho ditolak dan Hi diterima

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang instep drive* terhadap *kemampuan shooting* pada klub Sekolah Sepak Bola SSB Duri galaxy. ini dapat dilihat dari peningkatan dari nilai beda *pre-test* dan *post-test tertinggi* sebesar 19.50 sebanyak 1 orang dan nilai terendah 0.50 sebanyak 1 orang dan dapat juga dilihat dari hasil rata-rata *pre-test* shooting sebelum di beri perlakuan yaitu 56,97 dan hasil rata-rata dari hasil rata-rata *post-test* shooting setelaha diberi perlakuan yaitu 64,88 menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *tembakan ke Gawang instep drive* terhadap *kemampuan shooting* pada klub SSB Duri galaxy. Untuk mendapatkan *kemampuan shooting* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan shooting, *Shooting* adalah kemampuan seseorang dalam menempatkan bola ke gawang untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan tujuan memenangkan pertandingan.

Salah satu bentuk latihan teknik *shooting* adalah latihan *Tembakan ke Gawang* menggunakan kura-kura kaki (*Instep Drive*). Latihan *Tembakan ke Gawang* adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan sasaran utama dari setiap tembakan adalah gawang dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah *Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*, sebelum melakukan

latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* dan Sesudah melakukan latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)*.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* terhadap *kemampuan shooting* pada klub Sekolah Sepak Bola SSB Duri galaxy.

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

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan.

Penelitian ini dimulai dengan pengambilan data *pretest* keterampilan dasar bola kaki, Setelah diberikan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest menembak / menendang bola ke sasaran (shooting)*. Kemudian data eksperimen keterampilan *Shooting* tersebut diubah menjadi nilai T-Score (nilai keterampilan), nilai keterampilan kemudian di kategorikan dengan norma tes keterampilan teknik dasar bola kaki. Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Tembakan ke Gawang* terhadap kemampuan *Shooting* pada SSB Duri galaxy.

Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu berjumlah 16 orang pemain dari tim SSB Duri galaxy. Permasalahan dalam penelitian ini terdapat kurangnya keterampilan shooting pada team SSB duri galaxy untuk melatih keterampilan shooting yaitu latihan *instep drive* karena lebih tepat untuk mengatasi permasalahan *shooting*.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,30 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistic terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 56.97 dan rata-rata *post-test* sebesar 64.88. Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 7.91, dapat disimpulkan bahwa *kemampuan* atlet berpengaruh dengan latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *Shooting*. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* dengan *kemampuan shooting* pada klub Sekolah Sepak Bola SBB Duri galaxy.

Berdasarkan pandangan peneliti terhadap latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* terhadap Kemampuan *Shooting* bahwa keterampilan latihan teknik dapat menuai hasil maksimal karena kebiasaan yang di lakukaan oleh setiap individu atlit.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *Shooting* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan *Shooting*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi klub Sekolah Sepak Bola Duri galaxy agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
5. Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 20x, dan tidak perlu menggunakan intensitas latihan atau Denyut Nadi Maksimal, apabila intensitas digunakan dalam latihan ini maka tidak mampu mencapai 80% - 90% dari Denyut Nadi Maksimal.
6. Diharapkan bagi pelatih-pelatih sepak bola mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk peningkatan teknik *Shooting* dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Asril. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Hadisasmita, Yusuf & Syarifuddin, Aip. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta

- Kraemer, William J & Fleck, Steven J. (1993). *Strength Training For Young Athletes*
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Ritoga, Zulfan. (2007). *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia
- Robison, Bonnie. *Bimbingan Petunjuk & Teknik Bermain Bola Volley*
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Voli*. Palembang: Unsri Press
- Syafrudin. (2011). *Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press