

EFFECT OF SHOOTING PRACTICE ON GOAL OF DRIVE INSTEP AGAINST SHOOTING ABILITY ON FOOTBALL TEAM TALENTA FC DUMAI CITY

Tomy Dwi Putra¹ Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², ArdiahJuita, S.Pd. M.Pd³
Email: Tomy_Dwi_Putra@yahoo.co.id, slametunri@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No.HP:082284726990

**EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstrak : *The purpose of this research is to know the effect of exercise shots on goal instep the drive against the shooting on football team Talenta FC the city of Dumai. In this study researcher took population of the football team Talenta FC the city of dumai, amounting to 16 people. The researcher used the total sampling technique of saturated sample where all population sampled. The design of this study used one group pretest-posttest approach. The instrument was done measure the ability of the shooting by shots on target to the wall. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of α (0.05). This hypothesis put forward influence of the shots on goal instep drive against the shooting. Based on statistical data analysis, it yields pretest data L_{count} 0,1796, data posttest L_{count} 0,2022 and L_{tabel} 0,213, mean $L_{count} < L_{tabel}$. Then the data is normally distributed. Based on t test analysis yielded T_{count} equal to 7 and T_{tabel} 1,75, mean $T_{count} > T_{tabel}$. Thus, there is the influence of training shot on goal agaist the shootinf on the football team Talenta FC the city of Dumai.*

The Key Word: *Shots on goal (Instep Drive), The Shooting*

PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN KE GAWANG *INSTEP DRIVE* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA TIM SEPAK BOLA TALENTA FC KOTA DUMAI

Tomy Dwi Putra¹ Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², ArdiahJuita, S.Pd. M.Pd³
Email: Tomy_Dwi_Putra@yahoo.co.id, slametunri@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No.HP:082284726990

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan ke gawang *instep drive* terhadap kemampuan *shooting* pada tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai 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 kemampuan *shooting* dengan cara tembakan sasaran kedinding. 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 ke gawang *instep drive* terhadap kemampuan *shooting*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pretest* L_{hitung} sebesar 0,1796, data *posttest* L_{hitung} sebesar 0,2022 dan L_{tabel} 0,213, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 7, dan T_{tabel} 1,75, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan tembakan ke gawang *instep drive* terhadap kemampuan *shooting* pada tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai.

Kata kunci: Tembakan ke gawang (*Instep Drive*), Kemampuan *Shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila.

Pembangunan pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dan kualitas masyarakat Indonesia dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 di jelaskan sebagai berikut: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Sejak proklamasi kemerdekaan Indonesia, dunia olahraga di tanah air memperlihatkan perkembangan yang makin lama makin baik. Demikian pula kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga, bertambahnya sarana dan prasarana, tumbuhnya perkumpulan-perkumpulan olahraga diseluruh pelosok tanah air.

Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan – latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dan pembentukan mental memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggung jawab, disebabkan adanya peraturan – peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan disebabkan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, khususnya prestasi olahraga. Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan prestasi untuk bangsa Indonesia adalah olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang merata di seluruh dunia, meskipun olahraga ini sudah masuk ke pelosok-pelosok Indonesia namun prestasi olahraga ini belum seperti yang di diharapkan. Pada umumnya para pemain sepak bola hanya berlatih fisik dan taktik sepak bola, mereka melupakan faktor penunjang lainnya yaitu teknik yang baik dan benar bagi seorang pemain.

Untuk mencapai tujuan prestasi yang baik bagi setiap cabang olahraga termasuk pemain sepak bola, hendaknya memiliki 4 unsur utama yang di butuhkan seorang atlet untuk meraih suatu prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Grossing, 1985) dalam Syafruddin (2011:3).

Pada dasarnya prestasi olahraga sepak bola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*),

kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Selain komponen kondisi fisik yang menjadi faktor utama dalam permainan sepak bola ada juga faktor teknik yang tidak kalah pentingnya.

Di dalam sepak bola hal yang paling mendasar yang harus dikuasai oleh semua pemain adalah teknik bermain sepak bola, penguasaan teknik bermain sepak bola adalah syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Menurut Timo Scheunemann (2014:31), Teknik adalah kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efisien. Menurut Danny Mielke (2007:1-67), Teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik menimang bola (*juggling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*trapping*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar (*throw-in*).

Teknik dapat diartikan sebagai cara. Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan benar terarah kepada sasaran yang diinginkan Syafruddin (2011:178). Dalam proses pencapaian prestasi yang penting dan harus selalu di latih dalam permainan sepak bola adalah latihan teknik. Salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang penting adalah *shooting* atau tembakan ke gawang. Menurut Danny Mielke (2003:70) mengatakan seorang pemain yang mendekati gawang harus mengalahkan pertahanan lawan dan kemudian melakukan *shooting* ke gawang. Para pemain harus mengembangkan kebiasaan *shooting* sesegera mungkin setelah mereka mendapatkan posisi tembakan langsung ke gawang. Karena sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol.

Shooting adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menembak ke arah gawang untuk menghasilkan gol. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *shooting* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar Danny Mielke (2007:1). Menembak bola dalam sepak bola yaitu untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya agar bisa memenangkan pertandingan. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki dalam menembak ujung kaki, kura-kura kaki bagian luar, kura-kura kaki penuh, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam Joseph A. Luxbacher (2012:105)

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada Tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai 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 Talenta FC Kota Dumai. 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 sepak bola belum dicapai secara maksimal. 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*, *Side Volley* dan *swerving* Joseph A. Luxbacher (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 *Instep Drive*. Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan teknik *shooting* yang di paparkan oleh Joseph Lux A. Bacher, penulis ingin meneliti lebih jauh untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan dengan mengambil judul : **“Pengaruh Latihan Tembakan Ke Gawang *Instep Drive* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola Talenta Fc Kota Dumai”**

1. Tembakan Ke gawang *Instep Drive*

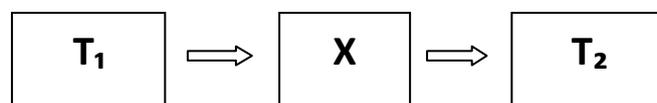
Latihan Tembakan Ke gawang *Instep Drive* adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* dengan sasaran utama dari setiap tembakan atau tendangan adalah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Teknik menendag bola dalam latihan ini mencakup 1 bentuk latihan tendangan yaitu tembakan *Instep Drive*. 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. Tes menembak bola ke sasaran (*Shooting*)

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. 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

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 :



Gambar 1. *Pre-test post test one group design*

Keterangan

- T₁ = Nilai pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- T₂ = Nilai pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) dan dalam penelitian ini populasinya adalah Tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai yang berjumlah 16 orang.

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sample menggunakan teknik total sampling (sample jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sample sugiyono,(2008:124). Berdasarkan penentuan sample diatas maka didapat sample sebanyak 16 orang pada tim sepak bola TALENTA FC kota Dumai.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

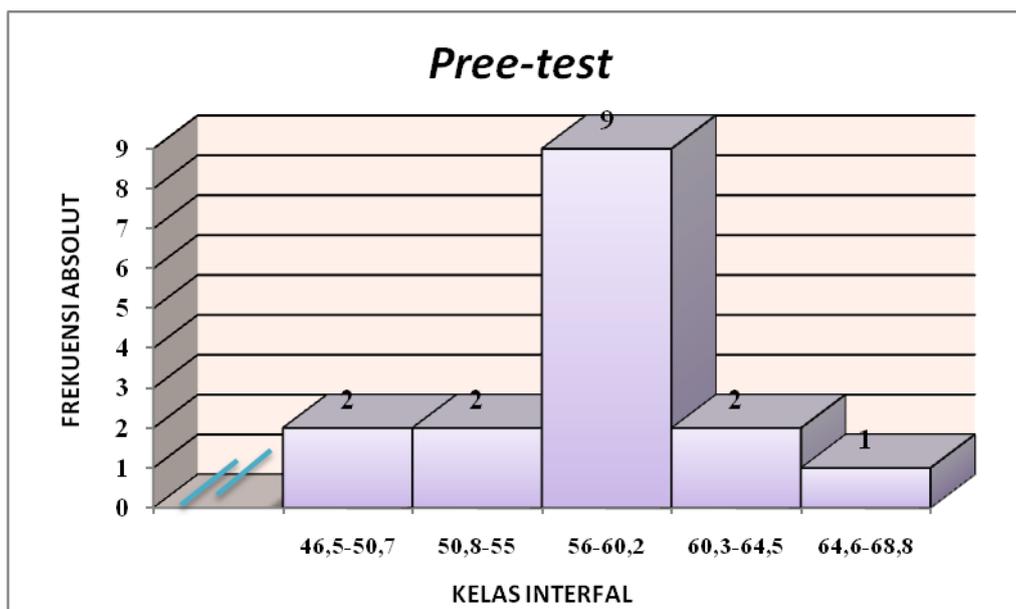
1. Data Hasil *Pree-test*

Setelah dilakukan Ketepatan *Shooting Test*se belum dilaksanakan metode latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* Ketepatan *Shooting Test* sebagai berikut: skor tertinggi **67,5**, skor terendah **46,5** dengan rata-rata **56,88**, standar deviasi **4,96**, dan varians **24,6**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Data *Pree-Test* ketepatan shooting

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

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil ketepatan *Shooting* 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 dan cukup, 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 katagori baik, kemudian sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kelas interval 64,6-68,8 dengan baik.



Gambar 2. Histogram Hasil *Pre-test* ketepatan shooting

2. Data Hasil *Post-test*

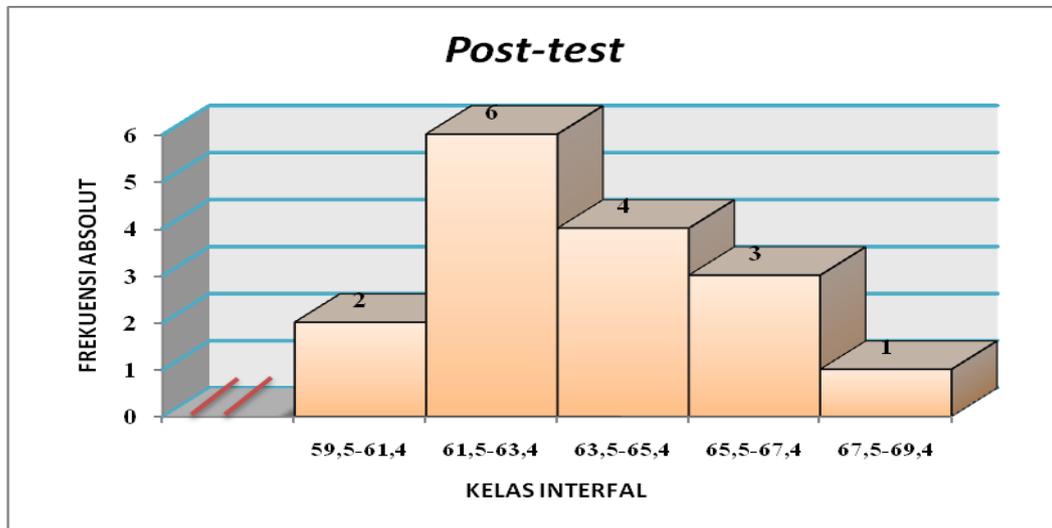
Setelah dilakukan *Post-test* Ketepatan *Shooting Test* setelah diterapkan latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) maka didapat data akhir *Post-test* Ketepatan *Shooting Test* sebagai berikut: : skor tertinggi **69**, skor terendah **59,5**, dengan rata-rata **63,59**, standar deviasi **2,52**, dan varians **6,35**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* ketepatan *Shooting*

Data <i>Post-test</i> (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 (12,5%) memiliki hasil ketepatan *Shooting* 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 cukup dan 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.



Gambar 3. Histogram Hasil Post-test ketepatan shooting

B. Uji Normalitas

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 *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 (*Instep drive*) (X) dan Ketepatan *Shooting Test* (Y).

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan <i>Shooting Test</i>	0,1796	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting Test</i>	0,2022	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* Ketepatan *Shooting Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1796** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Ketepatan *Shooting Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Ketepatan *Shooting Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2022** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* Ketepatan *Shooting Test* adalah berdistribusi normal

2. Pengujian Hipotesis

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 (*Instep drive*) (X) terhadap ketepatan *Shooting* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **7** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

H: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) (X) Terhadap Ketepatan *Shooting* (Y) Pada Tim Sepak Bola Talenta FC Kota Dumai.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan Tim Sepak Bola Talenta FC Kota Dumai, dapat dikatakan bahwa pemain Talenta FC Kota Dumai belum memiliki kemampuan *Shooting* yang belum maksimal pada saat latihan. Terlihat ketika melakukan latihan di lapangan sepak bola Talenta FC Kota Dumai, dapat dilihat bahwa Tim Sepak Bola Talenta FC Kota Dumai kesulitan pada saat melakukan *Shooting*, perkenaan bola tidak tepat di punggung kaki sehingga bola tidak terarah kearah yang di inginkan, bola masih melambung dan sulit mengarahkan bola, hal ini tentu merugikan bagi tim pada saat pertandingan.

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih Talenta FC, Bapak Jhonly Sasprinto Nadeak, S.Pd mengatakan bahwa Tim Sepak Bola Talenta FC Kota Dumai memang perlu dilatih ketepatan *Shooting*. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa even yang lalu, Tim Sepak bola Talenta FC Kota Dumai belum mampu memberikan prestasi juara dan perlu dilatih ketepatan *Shooting*.

Shooting adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karna semua pemain harus mampu menembak ke arah gawang untuk menghasilkan gol. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *shooting* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar Danny Mielke (2007:1) . Menembak bola dalam sepak bola yaitu untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya agar bisa memenangkan pertandingan. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki dalam menembak ujung kaki, kura-kura kaki bagian luar, kura-kura kaki penuh, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam Joseph A. Luxbacher (2012:105)

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada Tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai 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 Talenta FC Kota Dumai. Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih ketepatan *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 sepak bola belum dicapai secara maksimal. 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*, *Side Volley* dan *swerving* Joseph A. Luxbacher (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 *Instep Drive*. Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan teknik *shooting* yang di paparkan oleh Joseph Lux A. Bacher.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1796** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2022** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **7** dan t_{tabel} sebesar **1,75** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) terhadap ketepatan *Shooting* 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 (*Instep drive*).

Setelah di lakukan *pretest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal itu disebabkan oleh posisi pemain ataupun kegigihan pemain dalam berlatih. Berikut penjelasan dari hasil ketepatan *shooting test* pemain yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi: Whidy Hermanto mendapatkan nilai terendah di karenakan posisinya sebagai penjaga gawang dan jarang membak bola ke gawang pada saat permainan, kurang nya memahami teknik juga mempengaruhi hasil ketepatan *shooting test*. Indra Saputra mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai gelandang yang sering mengumpan dan menembak bola pada saat permainan, terbiasa melakukan tembakan dan giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil ketepatan *shooting test*, Ridho mendapatkan nilai beda tertinggi di karenakan ia rajin datang latihan dan bersungguh-sungguh mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih, Dedi Setia mendapatkan nilai beda terendah dikarenakan ia jarang datang latihan dan kurang minat mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan, para pemain ada yang berhalangan hadir dan sakit.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) terhadap kemampuan *Shooting* pada tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai. Permasalahan yang terdapat di tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai adalah pemain kurang tepat melakukan *shooting*, ini diakibatkan karena kesulitan pada saat melakukan *Shooting*, perkenaan bola tidak tepat di punggung kaki sehingga bola tidak terarah kearah yang di inginkan, bola masih melambung dan sulit mengarahkan bola, hal ini tentu merugikan bagi tim pada saat pertandingan.

Berdasarkan permasalahan yang terdapat di tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai, peneliti berupaya meningkatkan kemampuan *shooting* tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai dengan memberikan Latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) Joseph A.Luxbacher (2012:105). Jenis dalam penelitian ini adalah *weak experiment* dengan rancangan penelitian ini memakai pendekatan *one-group pree test – post test design*.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **56,88**, kemudian dilakukan latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) selama 16 kali pertemuan pada Tim Sepak Bola Talenta FC Kota Dumai sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **63,59**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **6,72** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **7** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola Talenta FC Kota Dumai.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan tembakan ke gawang (*Instep drive*) terhadap kemampuan *Shooting* tim sepak bola Talenta FC Kota Dumai. Pengaruh latihan yang signifikan ini difaktori oleh pemain yang gigih saat latihan.

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 tembakan ke gawang (*Instep drive*) untuk meningkatkan ketepatan *Shooting*.
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

- Arsil dan Aryadie Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga. Jakarta
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung
- 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
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta..
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar (Sepak Bola)*, Jakarta
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* Alfabeta,cv. Bandung
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Syukadiyanto. 1996. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta
- Timo Scheunemann, (2004),Ayo Indonesia, Jakarta
- Www.https//((FIFA, Rule Of The Game, 2010)