

**THE EFFECT OF EXERCISE NIGHT COVER TO GATE ON
SHOOTING SKILL PRECISION SHOOTING PLAYERS
SSB GALAXY U12 DURI**

Tony wujaya¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Dr. Zainur, M.Pd³
Wijayatony124@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, zainur.lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 081277982758

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

Abstract: *The problem in this research is that the accuracy of shooting of SSB Galaxy U-12 Duri is still lacking, it is seen from various test and official match and this is one factor causing the defeat. This type of research is a type of experimental research to see the effect of the form of exercise. The purpose of this riset to see the effect of training kick Nine ball kegawang against the shooting accuracy of SSB Galaxy U12 Duri. The population in this riset is the team SSB Galaxy U12 Duri, amounting to 16 people. Sampling technique is by using total sampling, where the total population is sampled. The data retrieval technique is obtained from pre-test and post test. Instrument in this research use Test shooting at the ball as a tool to measure shooting accuracy skill. The analysis was performed using the t-test. based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is a significant influence of training kick Nine ball kegawang against the skills of precision shooting players SSB Galaxy U12 Duri proven with T of 7.609 and Ttabel 1.764. Means Thitung > Tables. At a = 0,05 level.*

Keywords: *training kick nine balls, precision shooting.*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG SEMBILAN BOLA KE GAWANG TERHADAP KETERAMPILAN KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SSB GALAXY U12 DURI

Tony wujaya¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Dr. Zainur, M.Pd³
Wijayatony124@gmail.com ,081277982758, Ramadi59@yahoo.co.id, zainur.lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 081277982758

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini bahwa ketepatan shooting pemain SSB Galaxy U-12 Duri masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan menendang Sembilan bola kegawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Galaxy U12 Duri. Populasi dalam penelitian ini adalah tim SSB Galaxy U12 Duri yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Test shooting at the ball sebagai alat untuk mengukur keterampilan ketepatan shooting. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang Sembilan bola kegawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Galaxy U12 Duri terbukti dengan T_{hitung} sebesar 7,609 dan T_{tabel} 1,764. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata kunci : Latihan menendang sembilan bola, kelincahan.

PENDAHULUAN

Menurut Sucipto Dkk (2000:7-8) sepakbola 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 sepakbola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu dari permainan sepakbola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*).

Menurut Luxbacher (2004:1) unsur utama pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan. Menurut Sajoto (1995:8-10) adapun komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*muscular power*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Sajoto,1995:8-10).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih terhadap club SSB Galaxy U12 Duri terlihat bahwa pemain-pemain masih kurang menguasai teknik ketepatan shooting ke gawang. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan teknik shooting yang diberikan pelatih kepada pemain. Peneliti melihat banyak latihan yang di berikan pelatih seperti passing bola, menggiring bola, menyundul bola, dan kekuatan shooting, tetapi jarang sekali pelatih memberikan latihan ketepatan shooting. Pada saat mereka bermain dengan teman satu timnya dan melakukan shooting sering sekali bola tidak masuk dan tidak mengarah ke gawang , jadi peneliti mencoba memberikan tes kemampuan ketepatan shooting kepada mereka dan pelatih mereka menyetujui dan juga menyarankan peneliti untuk melakukan tes , yaitu dengan instrumen tes *shooting at the ball* untuk mengukur kemampuan shooting pemain. dikarenakan penguasaan teknik dasar shooting sepak bola merupakan salah satu modal utama untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan dapat memenangkan pertandingan.

Setelah peneliti memberikan tes *shooting at the ball* kepada mereka peneliti mendapatkan masalah pada mereka yaitu kemampuan shooting yang masih dibawah rata-rata, dan mungkin ini juga yang membuat mereka sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Karena dengan Teknik dasar *Heading/sundulan, Dribbling/menggiring bola, Passing/operan Kicking/tendangan, Trapping, Receiving, Kontrol* yang bagus saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Robert Koger (2007:39-46) Adapun bentuk latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan shooting adalah : menendang lima bola ke gawang, menendang sembilan bola ke gawang, melompat dan menendang bola, menendang bola ke gawang secara bergiliran, menembak bola dari samping gawang, menerima lemparan bola melawan bek, menendang bola kegawang dengan cepat. Dari sekian banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan shooting diatas, penulis membatasi salah satu metode latihannya yaitu menendang Sembilan bola ke gawang. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh latihan *menendang Sembilan bola ke gawang* terhadap keterampilan ketepatan shooting pemain SSB Galaxy U12 Duri.

Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketinggian yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betapapun sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

Setiap program latihan hendaknya menerapkan dan tidak meninggalkan dari prinsip-prinsip dasar itu sendiri guna mencapai kinerja fisik yang maksimal. sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang baik serta kemampuan fisik yang merata. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati serta dipahami adalah sebagai berikut James C (1958 : Robert, 1958) : Ick (1993 : Bomp, 1994) :

1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan memerlukan intensitas kerja menuju maksimal dan secara bertahap ditingkatkan agar tingkat kesegaran individu meningkat selaa program kondisi. Dalam meningkatkan beban latihan dapat dilihat dari denyut nadinya. Bila latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka latihan tersebut tidak mempunyai manfaat, pada saat itulah perlu dilakukan peningkatan beban latihan.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan

selain cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Misalnya melakukan berbagai cabang olahraga lainnya yang membangkitkan tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

3. Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus bagi cabang olahraga tersebut, misalnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut.

4. Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor-faktor individu, karena setiap individu mempunyai perbedaan. Karakteristiknya satu dengan yang lain tidak bisa disamakan, baik secara fisik maupun psikologis.

5. Intensitas Latihan

Intensitas Latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit. Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksama dan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali tiap menit (Sajoto, 1988 : 196). Menurut Harsono (1988 : 116) cara pengukuran intensitas latihan yang sesuai dan dapat dijadikan pedoman adalah sebagai berikut :

Menurut (Robert Koger, 2008:41) pada dasarnya latihan ini memerlukan banyak bola, sama dengan latihan menendang 5 bola ke gawang, hanya saja kali ini menggunakan 9 bola dan seorang penjaga gawang. Perbedaan dari latihan terdahulu adalah penempatan bola. 9 bola itu di jajarkan di depan kotak penalty dari ujung ke ujung lainnya. Penempatan bola seperti ini mengharuskan pemain untuk menyangkan bola dari berbagai sudut sambil terus bergerak. Tempatkan kesembilan cone itu di sepanjang garis luar kotak penalty untuk menunjukkan titik-titik penempatan bola. Jika para pemain yang menghadap ke gawang itu menendang bola dengan kaki kanannya maka bola harus di letakkan di sebelah kiri cone. Sebaliknya, kalau pemain menendang bola dengan kaki kiri, bola harus di letakkan di sebelah kanan cone. Aturilah jarak bola sedemikian rupa agar para pemain masih bisa melangkah beberapa kali sebelum

menendang bola berikutnya. Satu persatu pemain dari tim A mendapat giliran menendang. Tim b bertugas mengambil bola dan meletakkannya kembali ke samping cone. Aturlah jarak bola sedemikian rupa agar para pemain masih bisa melangkah beberapa kali sebelum menendang bola berikutnya. Satu persatu pemain tim A harus menendang kesembilan bola itu ke gawang tanpa berhenti. Bola yang berhasil masuk ke gawang akan mendapatkan nilai. Perintahkan penjaga gawang menendang bola ke tengah lapangan. Setelah semua pemain dari tim A selesai menendang bola ke gawang dengan kaki kanan, tiba giliran tim B untuk menendang, dan tim A harus mengambil bola. Setelah tim B selesai, tim A kembali mendapat giliran untuk menendang dengan kaki kiri. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak akan menjadi pemenangnya. Kegiatan ini melatih pemain untuk menendang bola ke gawang sambil terus bergerak, mengasah kemampuan menembak bola secara tepat, menendang bola dengan cepat ke gawang, melatih menggunakan kedua kaki, dan memberi kesempatan latihan kepada penjaga gawang untuk melompat dan menendang. Untuk latihan ini diperlukan Sembilan bola, seorang bek, seluruh anggota tim lainnya sebuah gawang, dan penjaga gawang, pelaksanaannya perintahkan semua pemain duduk di tanah. Lemparkan atau gelindingkan bola kepada salah satu pemain, dan pemain tersebut harus melompat, mengontrol bola dan menendang bola secepat mungkin. Anda juga dapat menempatkan seorang bek di antara pemain yang duduk, dan penjaga gawang untuk memainkan bola. Latihan ini mengajarkan pemain untuk menembak bola dalam situasi apapun.

METODELOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* “*Test shooting at the ball*” (DR. Marjohan, HS., M.Pd., 2014:137-139) untuk mengukur ketepatan shooting sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan menendang Sembilan bola ke gawang (Robert Koger, 2008:41) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “*Test shooting at the ball*” (DR. Marjohan, HS., M.Pd., 2014:137-139) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan pemain tim SSB Galaxy U12 Duri dengan jumlah 16 orang.

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 16 orang (sampling jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi

perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 16 orang yang merupakan pemaintim SSB Galaxy U12 Duri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang(X) terhadap keterampilan ketepatan *shooting* (Y) pemain ssb galaxy u12 duri ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang dengan hasil ketepatan menendang bola, ini menggambarkan bahwa hasil ketepatan menendang bola berpengaruh dengan latihan Sembilan bola ke gawang yang di butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil ketepatan menendang bola atlit. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka di perlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan di capai akan di pengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya menendang Sembilan bola.

Salah satu bentuk latihan *shooting* adalah latihan menendang Sembilan bola ke gawang. Latihan menendang Sembilan bola 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 *Test shooting at the ball*, sebelum melakukan latihan menendang Sembilan bola ke gaawang dan sesudah melakukan latihan menendang Sembilan bola ke gawang.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1581 dan L_{tabel} sebesar 0,213 dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1769 dan L_{tabel} sebesar 0,213 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 7,609 dan t_{tabel} sebesar 1,764 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang 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 Menendang Sembilan Bola Ke Gawang.

Setelah di lakukan *pree-test* 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: Frendy mendapatkan nilai terendah di karenakan posisinya sebagai penjaga gawang dan jarang menembak bola ke gawang pada saat permainan, kurang nya memahami teknik juga mempengaruhi hasil ketepatan *shooting test*. Meko 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*, Odi mendapatkan nilai beda tertinggi di karenakan ia rajin datang latihan dan bersungguh-sungguh mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih, Ferdy mendapatkan nilai beda terendah dikarenakan ia jarang datang latihan dan kurang minat mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih dan hadikal mendapatkan nilai beda terendah karena posisi dia sebagai kiper. 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. Peneliti semaksimal mungkin memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kendala yang dihadapi peneliti antara lain: Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet namun masih ada atlit yang tidak serius, dan tidak disiplin, Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidur atlet sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan, Peneliti sulit mengontrol jadwal pelaksanaan latihan, disebabkan pemain bersekolah dan kerja sehingga dapat ditentukan pelaksanaan latihannya pada hari kamis, sabtu dan minggu.

1. Pre test

Setelah dilakukan *test shooting at the ball* sebelum dilaksanakan latihan menendang sembilan bola ke gawang maka didapat data awal (*pree-test*) *test shooting at the ball* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 33, skor terendah 10 dengan rata-rata 20, standar deviasi 6,23, dan varians 38,8.

2. Post test

Setelah dilakukan *test shooting at the ball* sebelum dilaksanakan latihan menendang sembilan bola ke gawang maka didapat data awal (*post-test*) *test shooting at the ball* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 35, skor terendah 14, dengan rata-rata 23,12, standar deviasi 5,40, dan varians 29,17.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Tes Shooting At The Ball*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Tes Shooting At The Ball</i>	0,1581	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test Tes Shooting At The Ball</i>	0,1769	0,213	Normal

Sumber : Data olahan peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Shooting At The Ball* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1581 dan L_{tabel} 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Ketepatan Shooting Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Tes Shooting At The Ball* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1769 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Tes Shooting At The Ball* adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **3,12** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **7,609** dan t_{tabel} sebesar **1,704**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan menendang Sembilan bola ke gawang yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap keterampilan ketepatan *Shooting* pemain Ssb Galaxy U12 Duri. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat di simpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menendang Sembilan bola ke gawang (X) pada pemain ssb galaxy U12 Duri.

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 Sembilan bola ke gawang untuk meningkatkan keterampilan 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

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. 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.

- Herry Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga : Bola Kaki*. Optima Mandiri. Jakarta
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Nossef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- 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. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Sukma Aji. 2016. *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu. Bumi pamulang-bumbu apus.