

INFLUENCE OF EXERCISE FIVE BALLS TO GAWANG ON SHOOTING SKILL PRECISION SHOOTING PLAYERS SSB BINA BAKAT U12 PEKANBARU

Zulhamsyah¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Zulhamsyah@yahoo.com, Slametunri@gmail.com , Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 082284178314

*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 Bina Bakat U-12 Pekanbaru 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 study is to see the effect of training kick Five ball kegawang against the shooting accuracy of SSB Bina Bakat U-12 Pekanbaru. The population in this study is the team SSB Bina Bakat U-12 Pekanbaru 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 Bina Bakat U-12 Pekanbaru proven with Thitung of 5,905 and Ttabel 1.753. Means Thitung > Tables. At $\alpha = 0,05$ level.*

Key Words: *training kick five balls, precision shooting*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG LIMA BOLA KE GAWANG TERHADAP KETERAMPILAN KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SSB BINA BAKAT U12 PEKANBARU

Zulhamsyah¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Zulhamsyah@yahoo.com, Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor Telpon: 082284178314

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa ketepatan *shooting* pemain SSB Bina bakat U12 Pekanbaru 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 Lima bola kegawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Bina Bakat U12 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim SSB Bina Bakat U12 Pekanbaru 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 Tes *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 Lima bola kegawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Bina Bakat U12 Pekanbaru terbukti dengan T_{hitung} sebesar 5,905 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci : Latihan Menendang Lima Bola, Ketepatan *Shooting*

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 Bina Bakat U12 Pekanbaru 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 ke gawang 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 Lima Bola ke Gawang Terhadap Keterampilan Ketepatan *Shooting* Pemain SSB Bina Bakat U12 Pekanbaru.**

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 : Bompa, 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 :

A. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus :
“Denyut Nadi Maksimum (DNM) = 220 – umur (dalam tahun)”.

B. Takaran intensitas latihan

1. Untuk olahraga prestasi : antara 80 – 90 % dari DNM.
2. Untuk olahraga kesehatan : antara 70 – 85 % dari DNM.

Pada penelitian ini, sampel rata-rata berumur 19 tahun, dan olahraga ini bersifat olahraga prestasi maka takaran intensitas yang diambil adalah 80 – 90 dari DNM atau 160 – 180 kali/menit.

6) Lama Latihan

Yang dimaksud dengan lamanya latihan atau *Duration* adalah sampai beberapa minggu atau beberapa bulan program tersebut dijalankan, sehingga seseorang atlet memperoleh kondisi yang diharapkan. Lama latihan mempunyai hubungan terbalik dengan intensitas latihan. Bila intensitas latihan dimulai tinggi maka lama latihan lebih singkat atau sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka lama latihan lebih panjang. Untuk mendapatkan efek yang baik dari suatu latihan tanpa resiko bahaya menurut (Harsono, 1988 : 117) bahwa “Untuk tujuan olahraga prestasi lama latihan 45-120 menit dan untuk olahraga kesehatan lama latihan 20 – 30 menit dalam *training zone*”.

Latihan yang dilakukan secara teratur dalam priode waktu tertentu, maka akan menampakkan perubahan yang nyata. Untuk mendapatkan perubahan, yaitu berupa peningkatan kondisi fisik tertentu, menurut (Sajoto, 1988 : 210) bahwa “Lama latihan yang diperlukan antara 12-16 minggu atau lebih untuk tujuan *endurance* sedangkan antara 8-10 minggu untuk tujuan *anaerobic*”. Oleh karena itu penyusunan dalam suatu program latihan harus dilakukan minimal selama 8 minggu, maka kemungkinan belum menampakkan hasil yang nyata.

7) Frekuensi

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensitas dalam satu minggu (Sajoto, 1988:209). Pada umumnya bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas daya tahan yang dilatih tersebut. Dalam hal ini menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut, karena belum tentu seseorang mampu beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, dan akibatnya bukan peningkatan kekuatan yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit atau cedera.

Dalam hal ini Sajoto (1988:209) mengemukakan bahwa “untuk meningkatkan kapasitas anaerobik, frekuensi latihan 3 kali perminggu cukup efektif”. Brooks dan Fahey dalam Sajoto (1988:209) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3 – 5 kali perminggu, dengan waktu latihan antara 20 – 60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi, sedangkan untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan gerakan lari-berhenti-lari, seperti dalam cabang sepakbola, tenis lapangan dan lainnya maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 8 minggu atau lebih. Dengan latihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 8 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik

Hakikat Latihan Menendang Lima Bola ke Gawang

Menurut (Robert Koger, 2008:40) pada dasarnya Menendang Lima Bola Ke Gawang adalah latihan yang memerlukan lima buah bola, sebuah gawang, beberapa *cone*, dan penjaga gawang serta seluruh pemain di bagi menjadi dua tim, yaitu tim A dan B. Pelaksanaan latihan ini jajarkan lima *cone* di garis luar kotak *penalty* (langsung menghadap ke gawang) untuk menunjukkan dimana bola harus di letakkan. Jika pemain menendang dengan kaki kanan mereka, bola harus diletakkan di sebelah kiri *cone*. Jika pemain menendang dengan kaki kiri, maka bola di letakkan di sebelah kanan *cone*. Pada

saat tim A mendapatkan giliran menendang bola, maka tim B bertugas mengambil bola untuk di tempatkan kembali ke posisinya semula. Letakkan bola sehingga pemain dapat mengambil beberapa langkah sebelum dan sesudah menendang. Satu persatu pemain dari tim A harus menendang kelima bola itu kedalam gawang tanpa berhenti. Setelah semua pemain tim A selesai menendang bola ke gawang dengan kaki kanan, tiba giliran tim B untuk menendang, tim A mendapat giliran mengambil bola. Setelah tim B selesai, giliran kembali pada tim A yang menendang dengan kaki kiri, dan setelah semua pemain tim A selesai menendang bola ke gawang dengan kaki kiri, dan juga tiba giliran tim B untuk menendang bola ke gawang menggunakan kaki kiri.

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 terkendalikan (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 Bina Bakat U12 Pekanbaru..

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti, populasi penelitian ini adalah pada pemain tim SSB Bina Bakat yang berjumlah 16 orang. Berhubungan dengan jumlah sampel hanya 16 orang, maka peneliti mengambil semuanya untuk di jadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 16 orang yang merupakan pemain tim SSB Bina Bakat U12 Pekanbaru.

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 Lima bola ke gawang(X) terhadap keterampilan ketepatan *shooting*(Y) Pemain SSB Bina Bakat U12 Pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang Lima bola ke gawang dengan hasil ketepatan menendang bola, ini menggambarkan bahwa hasil ketepatan menendang bola berpengaruh dengan latihan Lima bola ke gawang yang di butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil ketepatan menendang bola. 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 Lima bola.

Salah satu bentuk latihan *shooting* adalah latihan menendang Lima bola ke gawang. Latihan menendang Lima 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 Lima bola ke gawang dan sesudah melakukan latihan menendang Lima bola ke gawang.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1666** dan L_{tabel} sebesar **0,243** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1908** dan L_{tabel} sebesar **0,243** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **5,905** dan t_{tabel} sebesar **1,753** maka H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang Lima 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 Lima Bola Ke Gawang.

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: Khalid 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*. Habib 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*, Andika dan Eko mendapatkan nilai beda tertinggi di karenakan ia rajin datang latihan dan bersungguh-sungguh mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih, Ikhsan 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. 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 atlet 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 rabu, jumat dan minggu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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 **29**, skor terendah **10** dengan rata-rata **18,31**, standar deviasi **5,42**, dan varians **29,42**.

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 **23,31**, standar deviasi **5,3**, dan varians **28,48**.

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>	1,666	0,243	Normal
Hasil <i>Post-test Tes Shooting At The Ball</i>	0,1908	0,243	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 **0,1666** dan L_{tabel} **0,243**. 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 **0,1908** dan L_{tabel} sebesar **0,243**. 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 **4,37** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **5,905** dan t_{tabel} sebesar **1,753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan menendang Lima bola ke gawang yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap keterampilan ketepatan *Shooting* pemain Ssb Bina Bakat U12 Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: pengaruh latihan menendang Lima bola ke gawang(X) terhadap keterampilan ketepatan *shooting*(Y) Pemain SSB Bina Bakat U12 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 Lima 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
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya: Bandung
- Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang: Klaten

- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo: Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- 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*. Dahara Prize: Semarang.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sukma Aji. 2016. *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu. Bumi pamulang-bumbu apus.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena: Jakarta