

THE EFFECT OF PRESSURE SHOTS TRAINING ON THE RESULTS OF CLUB AS ABADI FOOTBALL PEKANBARU

Sardotua Alhamid Pane¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³

E-mail: sardotualahamidpane@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 085271576343

*Sports Training Education
Faculty of Education And Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem in this research is that they don't maximize the chances of scoring goals against the opponent's goal when they are under pressure from the opposing team, the aim of this study is to improve the marksmanship of athletes to decide. The format of this research is (one group pretest-posttest design) with the population of SSB Club AS Abdi Pekanbaru. The data in this research was the entire population of 16 subjects. The instrument used in this research was the use of a shooting test. Based on the analysis of the normality test on the independent variable (X), it produces LoMax of 0.168 and Ltable of 0.213, meaning $LoMax < Ltable$. while the dependent variable (Y) produces LoMax of 0.191 and Ltable of 0.213. This means that $LoMax < L$ The data table is normally distributed. When testing the t distribution hypothesis, it can be concluded that between the x variable and y variable, the value $t = 7.756$, then $tcount > ttable$ that is $(7.756) > (1.753)$, then H_a is accepted, in other words there is an effect of practicing pressure shots on the results of shooting American club football. Eternal Pekanbaru.*

Key Words: *Practice Pressure Shots, Shooting, Football*

PENGARUH LATIHAN *PRESSURE SHOTS* TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA CLUB AS ABADI PEKANBARU

Sardotua Alhamid Pane¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³

E-mail: sardotualahamidpane@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
No. HP: 085271576343

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa mereka kurang memaksimalkan kesempatan yang ada dalam mencetak gol ke gawang lawan apabila mendapatkan tekanan dari tim lawan, tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan shooting atlet. Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan populasi SSB Club AS Abdi Pekanbaru. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *shooting*. Berdasarkan analisis uji kenormalan pada variabel bebas (X) menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,168 dan L_{tabel} 0,213, berarti $LoMax < L_{tabel}$. sedangkan variabel terikat (Y) menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,191 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $LoMax < L_{Tabel}$ data tersebut berdistribusi normal. Pada pengujian hipotesis ditribusi t dapat disimpulkan bahwa antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 7,756$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(7,756) > (1,753)$, maka H_a diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* sepakbola club AS Abadi Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Pressure Shots*, *Shooting*, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan, suatu kegiatan yang di lakukan secara long life dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh kegiatan ini dalam perkembangannya dapat di lakukan untuk membantu mengurangi stress tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga. Dalam undang – undang No. 3 Tahun 2005 dalam Pidato Presiden pada peresmian undang – undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Dalam memberikan sumbangsih kepada bangsa banyak sekali anak bangsa telah mencoba belajar dengan cara berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, pembinaan dalam berbagai olahraga menjadikan olahraga sebagai pasar kesehatan yang menjanjikan, pembinaan diluar sekolah kini telah menjamur dan menciptakan manusia yang bermanfaat bagi masyarakat, dalam hal ini olahraga yang sangat berkembang salah satunya adalah sepakbola. Menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta, mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa keolahragaan memiliki tujuan yang sangat kompleks. Oleh sebab itu bidang keolahragaan sangatlah perlu dilakukan pembinaan yang menara disetiap daerah, mengapa demikian, agar dapat menghasilkan manusia yang berkualitas terutama dibidang keolahragaan. Kegiatan pembinaan cabang olahraga telah dilaksanakan di sekolah yang dikenal dengan pendidikan jasmani dan kegiatan – kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Dari pihak pemerintah sudut melaksanakan usaha pengenalan pendidikan jasmani dari taman kanak – kanak hingga tingkat Perguruan Tinggi. Hal ini juga terlihat dengan adanya perkembangan perkumpulan – perkumpulan ataupun lembaga – lembaga olahraga sesuai dengan cabang olahraganya. Salah satu lembaga olahraga tersebut adalah SSB (Sekolah Sepak Bola) atau Klub, suatu lembaga olahraga sepakbola dimana lembaga ini yang akan memberikan pendidikan olahraga khususnya olahraga sepakbola yang diperuntukkan mulai dari usia dini.

Sepakbola merupakan permainan tim dan kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, mental dan teknik dasar yang bagus pula. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus, mental dan teknik dasar yang unggul perlu diadakan latihan yang teratur dan terprogram. Beberapa teknik permainan sepakbola yang penting dan perlu dilatih diantaranya: 1. Teknik menendang bola, 2. Menghentikan (*menyetop*) dan mengontrol bola, 3. Teknik membawa atau menggiring bola (*dribbling*),

4. Teknik gerakan (menipu), 5. Teknik menyundul bola (mengkop bola), 6. Teknik melempar bola ke dalam (*throw in*). Untuk mendapatkan kemenangan dalam bermain sepakbola teknik diatas harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

Danny Mielke (2007:67) mengatakan bahwa "*Sasaran utama dalam sepakbola adalah untuk melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan*". Untuk mencetak gol pada gawang lawan tentu tidaklah mudah karena banyak sekali gangguan yang akan dihadapi seorang pemain. Oleh karena itu seorang pemain harus memiliki keterampilan menembak dibawah tekanan permainan yang dibatasi oleh waktu permainan, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Salah satu yang penting untuk menunjang keberhasilan mencetak gol ke gawang lawan dalam permainan sepakbola adalah kondisi fisik yang baik.

Dari hasil pengamatan penulis pada Club As Abadi Pekanbaru, permasalahan yang sering penulis jumpai ketika observasi adalah ketidak maksimalan untuk mencetak gol saat bermain sepakbola, dan dalam hal ini penulis berasumsi bahwa mereka kurang memaksimalkan kesempatan yang ada dalam mencetak gol ke gawang lawan apabila mendapatkan tekanan dari tim lawan. Untuk membuktikan asumsi dari penulis, penulis memberikan pretest awal yang dimaksudkan untuk memperkuat argumen yang di jelaskan. Adapun Berdasarkan temuan awal di atas, dapat penulis simpulkan bahwa atlet Club As Abadi Pekanbaru memang memiliki permasalahan pada kemampuan shooting. Dari beberapa tembakan yang di hasilkan, terlihat nilainya baik namun dari segi waktu kurang baik, hasilnya rendah namun waktunya baik. Tentu saja permasalahan ini perlu dicari solusinya yaitu dengan memberikan perlakuan/*treatment* kepada Atlet Club As Abadi Pekanbaru. Di samping itu juga terdapat permasalahan kurangnya *Finishing Touch* atlet karena umumnya tendangan yang di hasilkan belum memberikan tekanan yang berarti ke tim lawan. Menurut Robert Smith (2010: 25) latihan yang dapat membantu atlet dalam memperbaiki kualitas shooting ketika mendapat tekanan adalah *Pressure Shots*.

Berdasarkan pernyataan dan hasil pengamatan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian "**Pengaruh Latihan *Pressure Shots* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Club As Abadi Pekanbaru**".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepak bola AS Abadi Pekanbaru. Waktu penelitian ini pada bulan Januari 2021 s/d Juni 2021. Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB AS Abadi Pekanbaru. sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrument penelitian ini menggunakan tes *shooting*. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan *pressure shoot*, dan variabel terikat (Y) adalah *shooting*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* Sepakbola Club AS Abadi Pekanbaru, Guna mendapatkan data tentang hasil *shooting* dilakukan tes dengan menggunakan *shooting at the ball*.

Deskripsi Data *Pre-Test Shooting*

Setelah dilakukan *pree-test shooting at the ball* sebelum dilaksanakan metode latihan *pressure shots* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pree-test* pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-test*

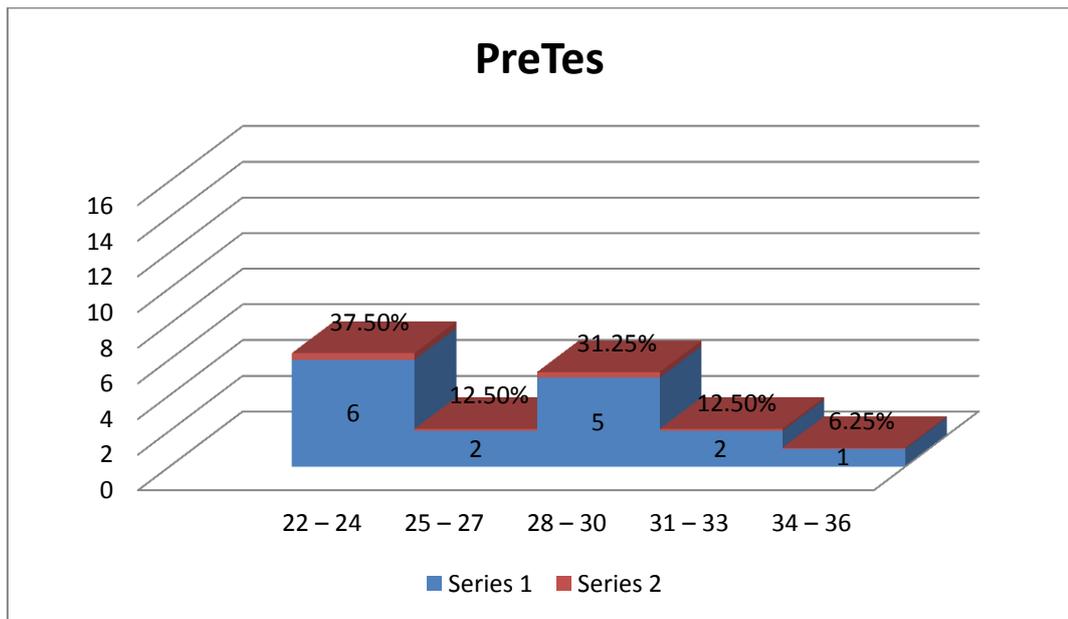
STATISTIK	Nilai
Sampel	16
Jumlah	434
Mean	27,125
Maksimum	34
Minimum	22
Std. Deviasi	3,72
Varian	13,85

Berdasarkan analisis hasil *pree-test shooting at the ball* Pada sepakbola club AS Abdi Pekanbaru dari 16 sampel adalah nilai maksimum 34 dan nilai minimum adalah 22. standar deviasi atau simpangan baku = 3,72 varians 13,85 dan jumlah atau sigma 434, untuk lebih jelasnya bias dilihat frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Pre-Tes*

No	Nilai Rentang	Fa	Fr%
1	22 – 24	6	37,50%
2	25 – 27	2	12,50%
3	28 – 30	5	31,25%
4	31 – 33	2	12,50%
5	34 – 36	1	6,25%
	Jumlah	16	100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel terdapat 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 22 – 24 terdapat 6 orang atau 37,50% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 25 – 27 terdapat 2 orang atau 12,50% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 28 – 30 terdapat 5 orang atau 31,25% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 31 - 31 terdapat 2 orang atau 12,50% kategori baik, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 34 – 36 terdapat 1 orang atau 6,25% kategori baik. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-Test*

Distribusi Frekuensi *Post-Test Shooting*

Setelah dilakukan *Post-test shooting at the ball* sesudah dilaksanakan metode latihan *pressure shots* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *post-test* pada tabel berikut:

Tabel 4. Analisis Hasil *Pos-Test*

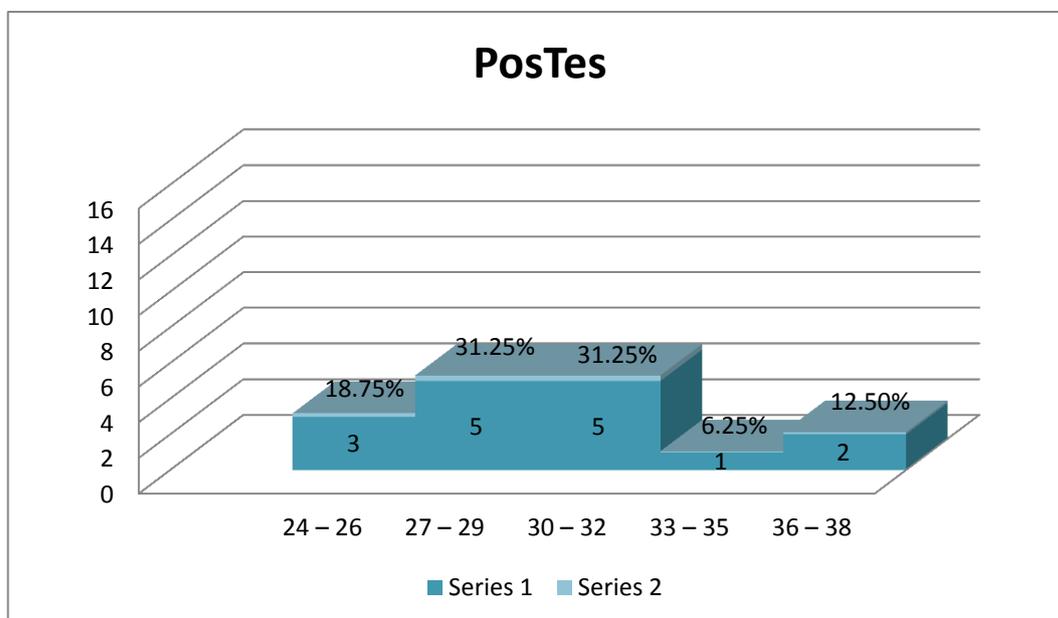
STATISTIK	Nilai
Sampel	16
Jumlah	476
Mean	29,75
Maksimum	36
Minimum	24
Std. Deviasi	3,49
Varian	12.20

Berdasarkan analisis hasil *post-tets shooting at the ball* diatas diperoleh dari 16 Atlet pada sepakbola club AS Abdi Pekanbaru adalah rata-rata 29,75 dan nilai terendah adalah 24 dan nilai tertinggi 36. standar deviasi atau simpangan baku = 3,49 variansi 12,20 dan jumlah atau sigma 476, untuk lebih jelasnya bias dilihat frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Shooting*

No	Nilai Rentang	Fa	Fr %
1	24 – 26	3	18,75%
2	27 – 29	5	31,25%
3	30 – 32	5	31,25%
4	33 – 35	1	6,25%
5	36 – 38	2	12,50%
		16	100

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel terdapat 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 24 - 26 terdapat 3 orang atau 18,75% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 27 - 29 terdapat 5 orang atau 31,25% dengan kategori kurang baik, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 30 - 32 terdapat 5 orang atau 31,25% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 33 – 35 terdapat 1 orang atau 6,25% kategori baik, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 36 – 38 terdapat 2 orang atau 12,50% kategori baik sekali, Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Post-Test*

Pengujian Persyaratan Analisis

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

Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *Pre-Test* didapat Lo Max sebesar 0.168 dan hasil perhitungan uji normalitas *Post-Test* didapat Lo max sebesar 0.191 dengan nilai L tabel sesuai dengan banyak sampel adalah 0,213. sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji *lilliefors*

<i>Lilifors</i>	LoMax	Ltabel
<i>Pre-Test Heading</i>	0,168	0,213
<i>Post-Test Heading</i>	0,191	

Pengujian Hipotesis

Pada penelitian ini, data yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan uji t, dimana yang menjadi variabel X adalah *pressure shots* dan yang menjadi variabel Y adalah shooting. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah :

H_a : Terdapat pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* Sepakbola Club AS Abadi Pekanbaru.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai Hipotesis dari latihan *pressure shots* berpengaruh Terhadap hasil *shooting* Sepakbola Club AS Abadi Pekanbaru adalah **7,756**. Pada taraf signifikan 0,05 (N-1) didapati $t_{tabel} = 1,753$. dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau **7,756** > 1,753. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel X dan variabel Y yang signifikan dari pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* Sepakbola Club AS Abadi Pekanbaru. sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima yaitu : pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* Sepakbola Club AS Abadi Pekanbaru.

Tabel 7. Uji Hipotesis

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	7,756	1,753	Signifikan

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang dimulai dari bulan Januari 2021 s/d April 2021. dengan diawali pengambilan data awal hingga pengambilan data akhir pada Atlet Sepakbola club AS Abadi Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan *one grup pretest posttest design* sebanyak 16 sampel. Instrumen yang digunakan ini adalah *shooting at the ball*. Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre test*) lalu diberikan metode latihan *pressure shots* pemain sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3-4 kali seminggu. Setelah itu, diakhiri dengan tes akhir (*posttest*).

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian:

“Terdapat Pengaruh Latihan *Pressure Shots* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Club AS Abadi Pekanbaru”

Dari 16 atlet yang mengikuti metode latihan *pressure shots* tidak semua atlet mengalami peningkatan yang bagus, atlet atas nama Kirzan dengan hasil pre-test dan posttest nya tidak ada peningkatan sama sekali pada atlet tersebut hal ini dikarenakan atlet jarang hadir dalam latihan dan pada saat latihan mereka kurang semangat dan sepenuh hati untuk melakukan latihan jika dilihat hasil perolehan angka pada sasaran *shooting* pada angka mendapatkan lebih besar namun nilai tetap sama. selanjutnya ada 4 atlet yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu 16 poin yang bernama Dani dengan hasil pretest 22 posttestnya 26 dan Kiki mendapatkan nilai pre-tes 24 dan postesnya 28, begitu juga Doni dan Picta Rully mendapatkan nilai pre-tes 24 dan postesnya 28. Yang mengalami peningkatan sebesar 3 kali perolehan dari pre tes dan postesnya, dikarenakan atlet serius mengikuti program latihan yang diberikan dan atas nama Picta dan Rully. Ini memang memiliki kemampuan *shooting* yang bagus dari semua sampel yang ada dialah yang dapat nilai tertinggi, ada 8 atlet yang masing-masing mengalami peningkatan sebesar 4 poin dari tes pre-tes dan pos-tesnya, atlet tersbut atas nama Sandi, Pandi, Angga, Febri, Dika, Yolana, Arian. Jika dilihat dari kemampuan *shooting*nya masing-masing atlet berbeda, perolehan pada angka sasaran juga tergolong berbeda, ada yang berkategori baik namun tetap mendapatkan peningkatan 4 poin, dan jika ada kategori sedang tetap mendapat peningkatan 4 poin, naiknya angka selisih pre-tes dan postes anak tersebut jika dilihat dari latihannya semuanya mendapat porsi yang sama, selalu bersemangat dan selalu bermotivasi tinggi, ada atlet yang mengalami peningkatan paling tinggi diantara lainnya yaitu atasnama Setia, Mendapat kenaikan sebesar 6 poin jika dilihat perolehan angka pada sasaran anak tersebut nilainya berkategori sedang, namun peningkatannya paling besar diantara lainnya, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dialami oleh peneliti, dari wawancara pribadi atlet tersebut ingin memiliki tendangan yang bagus meskipun pelan, bisa mengarahkan bola kepada tempat yang kosong sehingga peluang untuk mencetak skor sangat besar, selain motivasi yang tinggi jika dilihat dari porsi latihan anak tersebut selalu rajin, semangat dan aktif.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *pressure shots* terhadap keterampilan *shooting* menunjukkan angka sebesar 7,756. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, hal ini

menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (7,756) > t_{tabel} (1,753)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* sepakbola club AS Abadi Pekanbaru.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan shooting. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *pressure shots*, maka akan semakin baik kemampuan shooting kita, apalagi pada atlet sepak bola yang sangat membutuhkan keterampilan yang bagus dalam menendang bola agar dengan mudah mengambil dan mengarahkan saat bola di udara.

Dari pengujian hipotesis di atas, diketahui bahwa data yang telah dikemukakan menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* sepakbola club AS Abadi Pekanbaru.

Dinata (2007: 22) mengatakan bahwa ada tiga macam cara menendang yang lazim dilakukan yaitu dengan punggung kaki (kaki muka penuh), dengan bagian dalam kaki, dan dengan bagian luar kaki. Lexbucher (2004: 105) mengatakan bahwa: Keberhasilan anda sebagai pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kuaitasi sepertiantisipasi, kemandapan dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Sedikit keberuntungan juga tidak merugikan, namun seperti kata pepatah, “keberuntungan yang baik adalah saat dimana persiapan bertemu dengan kesempatan”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* Sepakbola menunjukkan angka sebesar 7,756. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (7,756) > t_{tabel} (1,753)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *pressure shots* terhadap hasil *shooting* sepakbola club AS Abadi Pekanbaru.

Rekomendasi

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

- a. Kepada pelatih cabang olahrag sepakbola untuk dapat menerapkan latihan *pressure shots* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* para atlet.
- b. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan *shooting* dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal.
- c. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan *shooting* untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.

- d. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.
- e. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Baley, J.A. 1986. Pedoman Atlet. Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang: Dahara Prize

Husdarta, H.J.S. 2011. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta

Ismaryati, (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.

Luxbacher, Joseph A. (2011). *sepakbola edisi kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani

Smith, Robert. (2010). 42 Soccer Drill and practice plans.
<http://www.surefiresoccer.com>

Satya, WI. 2006. Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain. Jakarta: Depdiknas

Sahara, S. 2011. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik – Motorik. Padang: FIK Press