THE EFFECT OF SHOOTING TECHNIQUE TRAINING ON GOAL ON YHE RESULT OF SHOOTING SKILL THE WOMEN'S FUTSAL TEAM ACCASIA PEKANBARU

Yolla Harisna[1], Dr. Zainur M.Pd[2], Ni Putu Nita WijayantiS.Pd, M.Pd[3]
Email: yolaharisna2211@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com
Phone Number: +62 823-8558-9447

Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *This research was conducted to determine whether there are effects of exercise shot to goalkeeper "Instep Drive" Against ability Shooting At Accasia Women's Futsal Team Pekanbaru, so that at the time of attack patterns players are able to create more goals into the opponent's goal and can to win the game. The problem in this research that the ability of the athlete shooting Accasia Women's Futsal Team Pekanbaru is still lacking, it is seen from the various trials and friendly matches or official and this is one of the causes of the defeat. This type of research is a kind of research experiments to see the effects of this form of exercise. The purpose of this study is to look at the effects of exercise shots on goal (Instep drive) on the ability of shooting at a Accasia Women's Futsal Team Pekanbaru. The population in this study is the team Accasia Women's Futsal Pekanbaru totaling 16 people. A sampling technique that by using total sampling, where the total population sampled. Data collection techniques derived from the pre-test and post test. Instrument in this study using Test Shooting / Kicking the ball to Goal (Shooting) as a tool to measure the accuracy of shooting. Analyses were performed using t-test. based on data analysis and discussion, as evidenced by Thitung amounted to 3,828 and 1,764 Ttabel. Means Thitung>Ttabel. At some level a = 0.05. It can be concluded that there is significant influence of practice shots on goal against the shooting ability on the Accasia Women's Futsal Team Pekanbaru*

Key Words: *Shots On Goal (Shooting), Shooting Ability, Futsal.*

PENGARUH LATIHAN TEHNIK MENEMBAK KE GAWANG /*SHOOTING* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA TIM FUTSAL PUTRI ACCASIA KOTA PEKANBARU

Yolla Harisna[1], Dr. Zainur M.Pd[2], Ni Putu Nita WijayantiS.Pd, M.Pd[3]
Email: YOLAHARISNA2211@GMAIL.COM, zainur@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com
Nomor HP: +62 823-8558-9447

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukanuntuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Tembakan ke Gawang /shooting Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Tim Futsal Putri Accasia Kota Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan pola penyerangan pemain mampu menciptakan lebih banyak gol kedalam gawang lawan dan bisa memenangkan pertandingan. Masalah dalam penelitian ini bahwa kemampuan shooting atlet Pada Tim Futsal Putri Accasia Kota Pekanbaru masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan persahabatan maupun resmi dan ini merupakan salah satu factor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan tembakan kegawang terhadap kemampuan shooting pada Pada Tim Futsal Putri Accasia Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal putri acacia kota 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 Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) sebagai alat untuk mengukur keterampilan *shooting*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar3,828 dan T_{tabel} 1,764. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel.}$ Pada taraf $\alpha=0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tembakan ke gawang terhadap kemampuan shooting pada Pada Tim Futsal Putri Accasia Kota Pekanbaru.

Kata Kunci: Tembakan Kegawang (*Shooting*), Kemampuan *Shooting*, Futsal.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya prestasi olahraga futsal didukung oleh kondisi fisik yang baik.Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Menurut Sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik cabang olahraga futsal meliputi kekuatan *(Strength)*, daya tahan *(endurance)*, kecepatan *(speed)*, kelincahan *(agility)*, koordinasi *(coordination)*, keseimbangan *(balance)*, ketepatan *(accuracy)*, Danny Mielke (2003:77).Selain komponen kondisi fisik yang menjadi faktor utama dalam permainan futsal ada juga faktor teknik yang tidak kalah pentingnya.

Teknik dapat di artikan sebagai cara teknik menendang bola dalam futsal 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 permaianan sepak bola adalah latihan teknik.Salah satu teknik dalam permainan futsal 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 goal.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan di tim futsal putri Accasia, penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat latihan, uji coba atau pertandingan persahabatan, dan turnamen yang di ikuti,terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain tim futsal putri accasia.Untuk menghasilkan tendangan yang sesuai dan mengarah pada sasaran maka di butuhkan kemapuan tembakan atau *shooting* yang maksimal dengan teknik yang baik. Beberapa upaya yang dilakukan oleh pelatih tim acccasia putri untuk meningkat kan kemampuan shooting atletnya adalah salah satunya dengan pasing melalui teman lalu bola di tendang ke arah gawang, dan latihan taktik atau strategi menyerang lebih cendrung di berikan kepada pemain sebagai materi untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, namun setelah di lakukan latihan dengan materi menyerang kemampuan shooting pemain masih belum bisa menjadi pemuas untuk memenangkan pertandingan, saat pertandingan uji coba di lakukan melawan tim Barca Angel secara statistik pertandingan yang di catat oleh penulis, tendangan kerah gawang sebanyak 15 kali, 4 bola di tangkap oleh penjaga gawang lawan, 7 bola keluar dan tidak mengarah pada gawang, 1 bola menjadi gol dan masuk ke dalam jaring gawang lawan. Dengan sekor akhir pada pertandingan saat itu 4 : 1, yang di menangkan oleh tim Barca Angel. 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 , Ph.D, 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 ke gawang.Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan teknik *shoting* yang di paparkan oleh Joseph Lux A. Bacher,Ph.D,

penulis ingin meneliti lebih jauh untuk mengetahui seberapa besarpengaruh latihan dengan mengambiljudul **: "Pengaruh Latihan Tehnik Menembak Ke Gawang/Shooting Terhadap Hasil Keterampilan Shooting Pada "Tim Futsal Putri Accasia Kota Pekanbaru"**

Jika ingin sukses dan memperoleh prestasi yang maksimal harus perbanyak latihan, karena tidak ada atlet yang langsung jadi tanpa proses latihan. Menurut **Grossing dalam Syafrudin (2011:3)** ada 4 aspek latihan berdasarkan tujuan dan unsur yang akan dilatih, yaitu:

1. Latihan Fisik
   Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisik fisik yaitu faktor yang sangat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.
2. Latihan Teknik
   Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga,seperti teknik menendang,melempar, memukul, menangkap, menggiring bola, lari dan sebagainya. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar sangatlah penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.
3. Latihan Taktik
   Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola pola permainan, strategi dan taktik penyerangan serta pertahanan. Taktik akan bisa berjalan mulus jika atlet memiliki kecerdasan yang baik pula.
4. Latihan Mental
   Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek diatas. Sebab, betapa sempurna nya pun perkembangan fisik, teknik, serta taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang , maka prestasi yang tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih menitik beratkan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stress yang kompleks.

Komponen latihan adalah faktor -faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan.Oleh karena itu komponen latihan merupakan kunci keberhasilan bagi pelatih dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga sebagai patokan yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Menurut Sukadiyanto (2008:16) adapun komponen-komponen penting dalam latihan adalah intensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan sesi atau unit.

1. Intensitas
   Pengertian intensitas adalah ukuran yang menunjukan kualitas (mutu) suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung.Adapun rangsangannya berupa aktivitas motoric (gerak).
2. Volume
   Pengertian volume adalah ukuran yang menunjukan kuantitas (jumlah) suatu rangsang. Adapun volume latihan dapat ditentukan antara lain dengan cara :

jumlah bobot beban setiap butir (item) latihan, jumlah repetisi (ulangan) per sesi, jumlah set/sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri/sirkuit per sesi, dan jumlah waktu lamanya pembebanan.

3. Recovery
   Waktu recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antara repetisi (pengulangan).\
4. Interval
   Pengertian interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit atau antar sesi unit latihan.
5. Repetisi (ulangan)
   Pengertian repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir (item) latihan.
6. Set
   Set dan repetisi mengandung pengertian yang hampir sama kedua-duanya merupakan jumlah ulangan , namun terdapat perbedaan pada jenis kegiatanya. Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir atau satu item latihan. Sedangkan repetisi adalah jumlah ulangan untuk beberapa jenis butir atau item latihan.
7. Seri atau sirkuit
   Seri atau sirkuit adalah keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir-butir latihan yang berbeda-beda.
8. Durasi
   Pengertian durasi adalah ukuran yang menunjukan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Contoh latihan selama 2 jam, 3 jam.
9. Frekuensi
   Frekuensi adalah jumlah sesi latihan (tatap muka) yang dilakukan dalam periode waktu dalam mingguan.

Hakikat Latihan Tembakan ke Gawang

Hakekat latihan ini menggabungkan kekuatan tungkai dengan teknik tembakan ke gawang. Latihan ini berguna untuk meningkatkan keterampilan shooting pemain sepak bola. Adapun metode-metode latihan yang di gunakan untuk latihan ini adalah metode ulangan (repetitive methode) yang terdiri dari mengulangi latihan-latihan tertentu yang di lakukan dengan atau tanpa istirahat (**Hadisasmita, 1996:143**). Metode ulangan dianjurkan untuk dipraktikkan terutama pada kelompok atlit remaja dan juga untuk yang sudah maju.

Selain itu metode latihan teknik yang lainnya adalah metode elementer yang merupakan pengelompokan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional hal ini didasarkan bahwa gerakan-gerakan bagian yang di pelajari dapat di ssatukan menjadi suatu gerakan yang kompleks dan menyeluruh tanpa kehilangan kualitas gerakan tersebut. Penerapan metode ini memerlukan penguraian atau pengelompokan suatu proses teknik olahraga menjadi beberapa bagian secara fungsional (**syafruddin, 2011:199**).

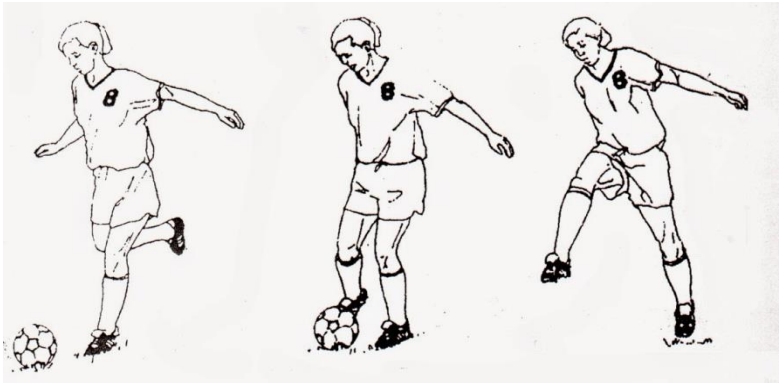
Dalam latihan ini yaitu Latihan Tembakan *Instep Drive* berkaitan dengan 2 metode di atas karena latihan tembakan *instep drive* dilakukan secara terus menerus hingga atlit menyelesaikan latihannya dan latihan ini juga di uraikan dalam beberapa tahapan yaitu persiapan sebelum menendang, pelaksanaan tendangan dan follow

through atau gerak lanjutan. Tembakan *Instep Drive* adalah tendangan yang digunakan untuk menendangg bola pada saat bola diam atau menggelinding (**Joseph A. Luxbacher, Ph.D, 2012:106**). Langkah-langkah dalam melakukan latihan ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan
   1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
   2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, lekukkan lutut kaki tersebut
   3) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
   4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang, luruskan kaki tersebut
   5) Kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan
   1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
   2) Tubuh diatas bola
   3) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
   4) Jaga agar tetap kuat
   5) tendang bagian tengah bola dengan instep atau kura-kura kaki

c. Follo-Through
   1) gaya gerak kedepan melalui poin kontak
   2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
   3) kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



Gambar 1. Bentuk Latihan Tembakan ke Gawang (instep drive)
Sumber: Joseph A. Lux Bacher (2012:106)

Menurut **Mielke (2003:67)** *Shooting* adalah menembak. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Seorang pemain sepak bola tidak menguasai tendangan dengan baik, tidak akan menarik permainan dan menjadi pemain yang baik. kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman ataupun membuat gol ke gawang lawan (**Sukatamsi, 1984:44**).

METODOLOGI 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 Menembak / Menendang Bola ke Sasaran *(Shooting)"* (**Nurhasan, 2001:162)** untuk mengukur kemampuan *shooting* atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan Tembakan ke Gwang *(Istep Drive)* **(Joseph Lux A. Bacher, 2012:162)** lalu dilakukan test akhir atau *post-test "*Test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran *(Shooting)"* (**Nurhasan, 2001:162)** untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

1. **Populasi**

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 SSB Matador Pekanbaru.

2. **Sampel**

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hinggapada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasanhasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang*(X)terhadap *kemampuan shooting* (Y) pada tim futsal putri Kota Pekanbaru ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *tembakan ke Gawang*(X) terhadap *kemampuan shooting* (Y) pada tim futsal putri Kota Pekanbaru.Untuk mendapatkan *kemampuan shooting* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan shooting, *Shooting*adalah kemampuan seseorang dalam menempatkanbola ke gawang untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan tujuan memenangkan pertandingan.

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

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

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapatpengaruh latihan*Tembakan ke Gawang (Instep Drive)*(X) terhadap *kemampuan shooting* (Y) pada pada tim futsal putri accasia kota Pekanbaru.Kendala-kendala yang peneliti hadapi di lapangan setelahn melakukan penelitian adalah cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan hujan. Namun peneliti tetap melanjutkan penelitian sesuai keadaan di lapangan. Artinya ketika hujan peneliti meng hentikan *testee* dan melanjutkan kembali apabila lapangan yang peneliti gunakan tidak terkendala. Apabila lapangan terkendala maka peneliti menghentikan penelitian dan melanjutkan kembali ke esokan harinya, mungkin itu saja kendala di lapangan yang peneliti hadapi selama latihan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pre test

sebelum dilaksanakan latihan Tembakan ke Gawang (*Instep Drive*)maka didapat data awal *(pree-test) test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (shooting)* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 125.29, skor terendah 81.42, dengan rata-rata 101.38, varian 146.81, standar deviasi 12.12, data analisis *pree-test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*

2. Post test

Setelah dilakukan *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* sesudah dilaksanakan latihan*Tembakan ke gawang (Instep Drive)*maka didapat data Akhir*(post-test) test Menembak / menendang Bola ke Sasaran (Shooting) adalah* sebagai berikut : skor tertinggi 122.78, skor terendah 67.08, dengan rata-rata 100.04, varian 183.58, standar deviasi 13.55, data analisis *post-test tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (shooting)*

Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil *Pree-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*	**0.139**	**0.213**	Berdistribusi Normal
Hasil *Post-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*	**0.100**	**0.213**	Berdistribusi Normal

Sumber: Data Olahan Peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.139 dan L_{tabel} sebesar 0,213.Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel.}$Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)*adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test Menembak / Menendang Bola ke*

Sasaran (Shooting) post-test menghasilkan L_{hitung}0,100< L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (Shooting) post-test* adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3.828 dan t_{tabel}1,764. Berarti t_{hitung}>t_{tabel}, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar **101.38** dan rata-rata *post-test* sebesar **100.04**. Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **1.34**, dapat disimpulkan bahwa *kemampuan* atlet berpengaruh dengan latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *Shooting*.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Tembakan ke Gawang (Instep Drive)*(X) dengan *kemampuan shooting* (Y) pada pada tim futsal putri accasia kota Pekanbaru.

Rekomendasi

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

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

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi fisik*. Bandung.

Ismariati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan.

Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.

Nossek Yosef. *Institut Nasional Olahraga Lagos*. 1982

Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : IKIP Semarang.

Sucipto, Dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung : Alfabeta.

Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelahithan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian.* Pekanbaru.