

**THE EFFECT OF TRAINING ON KATIKA RUMBAI SHOOTING
ABILITY TO SHOOTING AT SSB U-15 KATIKA RUMBAI
PEKANBARU**

Risqon Kurnianda¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³

Email : kurniandarisqon@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: +62 812-6614-4844

*Sports Coaching Education
Faculty of Teachers Training and Education.
Riau University.*

Abstract: *The purpose of this study was to see whether there was an "Effect of Taking Turns of the Ball Into the Goal Practice on the Shooting Ability of U-15 at SSB Kartika Rumbai Pekanbaru." This research was conducted in Kartika Sari Field. The research time is planned for March to May 2020. The population in this study are all active members in SSB Kartika Rumbai Pekanbaru who include 29 people, while the sample to be used is 10 people. Before the analysis was carried out, first a pre-test was carried out with an average result of 56.81, then shooting training was carried out for 16 meetings at SSB Kartika Rumbai totaling 16 people and getting an average post-test result of 63.22. Based on the t-test statistical analysis, the difference value was obtained at 54.27 and resulted in tcount of 6.9 and ttable of 1.75. Means tcount > ttable. So Ha accepted. It can be concluded that the practice of kicking the ball to the goal in turn has an influence on the ability to shoot the ball at SSB Kartika Rumbai. Based on the results of the analysis, it can be shown as follows: there is a significant effect between the Take turns kicking the ball to the goal (X) on the shooting ability (Y) of the ball at U-15 SSB Kartika Rumbai.*

Key Words: *Taking turns kicking a ball, shooting ability*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG BOLA KEGAWANG SECARA BERGILIRAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA SSB U-15 KATIKA RUMBAI PEKANBARU

Risqon Kurnianda¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³

Email : kurniandarison@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: +62 812-6614-4844

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada “Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran Terhadap Kemampuan *Shooting* U-15 Pada SSB Kartika Rumbai Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Kartika Sari. Waktu Penelitian direncanakan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota yang aktif dalam SSB Kartika Rumbai Pekanbaru yang berjumlah 29 orang, sedangkan sampel yang akan peneliti gunakan sebanyak 10 orang. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* dengan hasil rata-rata sebesar 56,81 , kemudian dilakukan latihan *shooting* bola selama 16 kali pertemuan pada SSB Kartika Rumbai sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* 63,22 sebesar . Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 54,27 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,9 dan t_{tabel} sebesar 1,75. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan Tendangan Bola Ke Gawang Secara Bergiliran memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Pada SSB Kartika Rumbai. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Tendangan Bola Ke Gawang Secara Bergiliran (X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) bola Pada U-15 SSB Kartika Rumbai.

Kata Kunci: Latihan Menendang Bola Bergiliran, Kemampuan *Shooting*

PENDAHULUAN

Dewasa ini bangsa Indonesia berusaha mengadakan pembangunan dan peningkatan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsanya. Salah satu bidang pembangunan nasional yang diupayakan adalah di bidang olahraga dengan tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dan menghujudkan masyarakat adil dan makmur.

Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 (2006: 32) yang menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia sehari-hari. Maka orang perlu membiasakan suatu kegiatan olahraga yang dapat menunjang untuk memudahkan semua kegiatan yang dijalankannya.

Di Indonesia, sepak bola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepak bola tanah air.

Dalam permainan sepakbola hendaknya setiap atlet menguasai teknik dasar permainan sepak bola, ada pun macam-macam teknik sepak bola merupakan, *dribbling* yaitu keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. *Juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik didalam permainan. *Passing* yaitu seni

Memindah momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Trapping* yaitu metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. *Throw in* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepak bola. *Heading* adalah menyundul bola, heading dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari olahraga ini. *Shooting* yaitu menembak. (Mielke 2007:1-67).

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. 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 dilapangan. Ketepatan *shooting* bola pada permainan sepak bola juga sangat dibutuhkan setiap pemain. Maka, upaya meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* bola harus dilakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan agar mencapai hasil yang bagus.

Selain teknik, didalam permainan sepak bola juga memerlukan latihan kondisi fisik. Menurut Harsono (1988:153) kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen-komponen utuh yang tidak bisa di pisahkan begitu saja. Adapun Komponen-komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu

olahraga yaitu, Kekuatan, Daya Tahan, Daya Otot, Kecepatan, Daya Lentur, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan dan Reaksi (Sajoto, 1995:8). Kondisi fisik memegang peran sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada U-15 SSB Kartika Rumbai Pekanbaru beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Terutama dalam penyelesaian akhir atau tembakan bola ke gawang lawan. Hal ini dapat dilihat dari masih kurangnya teknik dasar *shooting* sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Hal ini juga diakui kebenarannya oleh pelatih SSB Kartika rumbai Pekanbaru. Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih keterampilan *shooting* jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan *shooting* yang sederhana dengan sedikit variasi, kemudian pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *shooting* dan variasinya, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai secara maksimal.

Beberapa penjelasan diatas, adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* yang terdapat dalam buku (Robert Koger, 2008:40-46) adalah Latihan Menendang Lima Bola Ke Gawang, Menendang Sembilan Bola Ke Gawang, Melompat dan Menendang Bola, Menendang bola Ke Gawang Secara Bergiliran, Mengoper dan Menembakkan Bola, Menembak Bola dari Samping Gawang, Menerima Lemparan Bola Melawan Bek, Menendang Bola Ke Gawang dengan Cepat. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran Terhadap Kemampuan *Shooting* U-15 Pada SSB Kartika Rumbai Pekanbaru”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada “Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Gawang Secara Bergiliran Terhadap Kemampuan *Shooting* U-15 Pada SSB Kartika Rumbai Pekanbaru”

METODE PENELITIAN

Tempat Penelitian ini dilakukan di Lapangan Kartika Sari pada bulan Maret sampai dengan Mei 2020. Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Menurut (Sumadi Suryabrata, 1983:101-102) dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota yang aktif dalam SSB Kartika Rumbai Pekanbaru yang berjumlah 29 orang. Mengingat jumlah populasi relatif besar makanya hanya sepuluh orang yang akan dijadikan sampel. Penelitian ini *probability sample*. Sampel yang akan peneliti gunakan sebanyak 10 orang. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah diciptakan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan. Data dalam penelitian ini yaitu pemain sepakbola U-15 SSB Kartika Rumbai Pekanbaru.

Teknik Pengumpulan Data

1. *Pre test* (tes awal)

Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali. Untuk *pre test* ini dilakukan dengan menggunakan tes menggiring bola.

2. *Post test* (tes akhir)

Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukan. Setelah 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu tes menggiring bola dengan tujuan untuk mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

Teknik Analisis Data

1. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji *lilifors*.
2. Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji – t (Zulfan Ritongga, 2007: 91) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{d} = Rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pre-test* Ketepatan *Shooting* Bola

Setelah dilakukan test ketepatan *shooting* bola sebelum dilaksanakan metode latihan *shooting* ke gawang maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Shooting* Bola sebagai Berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Ketepatan *Shooting* Bola

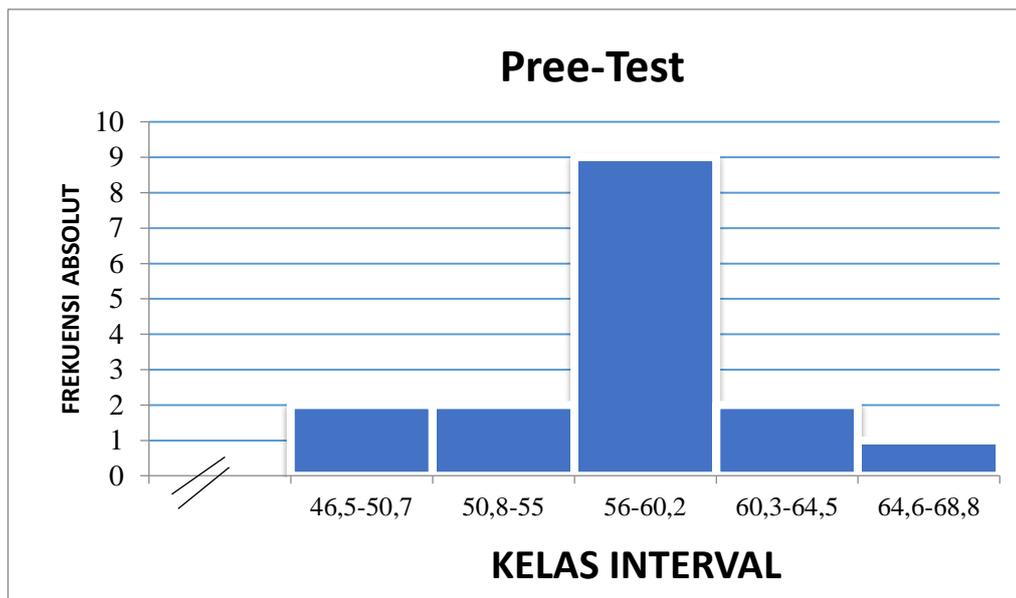
NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	56,81
3	Standar Deviasi	4,96
4	Varians	24,6
5	<i>Minimum</i>	46,5
6	<i>Maximum</i>	67,5
7	Jumlah	909

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test Shooting* Bola diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **67,5**, skor terendah **46,5** dengan rata-rata **56,81**, standar deviasi **4,96**, dan varians **24,6**. Distribusi Frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Data *Pree-test* Ketepatan *Shooting* Bola

Data <i>Pree-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
46,5 – 50,7	2	12,5
50,8 – 55	2	12,5
56 – 60,2	9	56,2
60,3 – 64,5	2	12,5
64,6 – 68,8	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan *shooting* bola dengan kelas interval 46,5 – 50,7 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 50,8 – 55 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 9 orang sampel (56,2%) dengan kelas interval 56 – 60,2 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 60,3 – 64,5 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 64,6 – 68,8 dengan kategori baik.



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-test Shooting Bola*

2. Hasil *Post-test Shooting Bola*

Setelah dilakukan *Post-test Shooting Bola* setelah diterapkan latihan *shooting* bola ke gawang maka didapat data akhir *post-test shooting* bola sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Post-Test Ketepatan Shooting Bola*

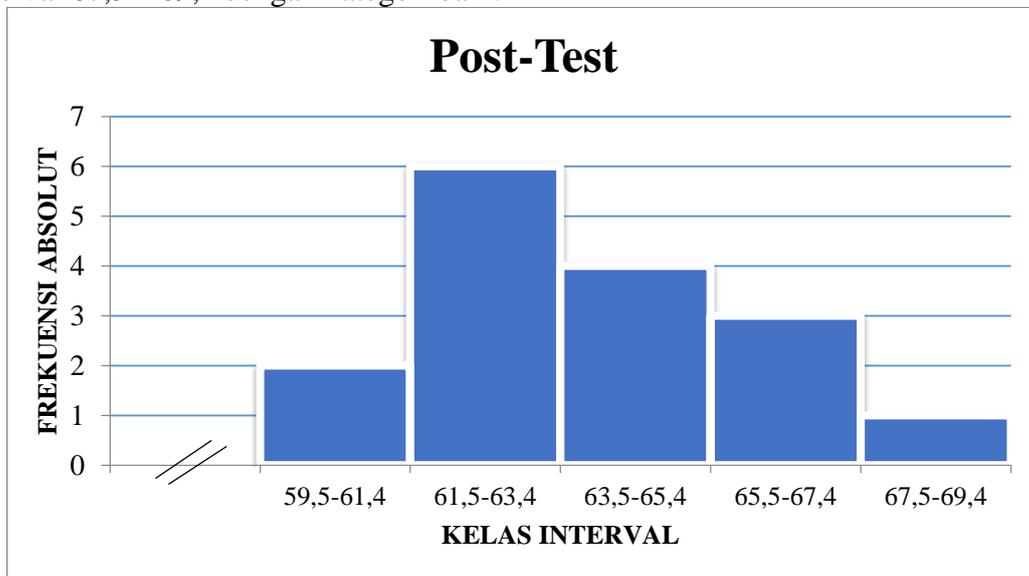
NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	63,22
3	Standar Deviasi	2,66
4	Varians	7,08
5	<i>Minimum</i>	59,5
6	<i>Maximum</i>	69
7	Jumlah	1011,5

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test Shooting Bola* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **69**, skor terendah **59,5** dengan rata-rata **63,22**, standar deviasi **2,66**, dan varians **7,08**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test Shooting Bola*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif %
59,5 – 61,4	2	12,5
61,5 – 63,4	6	37,5
63,5 – 65,4	4	25
65,5 – 67,4	3	18,75
67,5 – 69,4	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan *shooting* bola dengan kelas interval 59,5 – 61,4 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) dengan kelas interval 61,5 – 63,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) dengan kelas interval 63,5 – 65,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75%) dengan kelas interval 65,5 – 67,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 67,5 – 69,4 dengan kategori baik.



Gambar 2 Histogram Hasil *Post-test* Ketepatan *Shooting* Bola

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibanding berasal dari populasi yang homogan. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan Tendangan Ke Gawang Secara Bergiliran (X) dan Kemampuan *Shooting* (Y). Dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Pree-test* dan *Post-test Shooting* Bola

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Shooting</i> Bola	0,1651	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test Shooting</i> Bola	0,1797	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test shooting* bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1651** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test shooting* bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test shooting* bola menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1797** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test shooting* bola adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Tembakan ke Gawang (X) Terhadap Kemampuan *Shooting* (Y) Pada SSB Kartika Rumbai.

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

t_{hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
6,9	1,75	Jika $t_{hitung} > t_{Tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu : “ terdapat pengaruh latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran (X) terhadap kemampuan *Shooting* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **6,9** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima.

Pembahasan

Untuk menghasilkan tendangan yang sesuai dan mengarah pada sasaran maka di butuhkan kemampuan tembakan atau *shooting* yang maksimal dengan teknik yang baik. Beberapa upaya yang dilakukan oleh pelatih SSB Kartika Rumbai untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atletnya adalah salah satunya dengan passing melalui teman lalu bola di tendang ke arah gawang, dan latihan taktik atau strategi menyerang lebih cenderung 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 melakukan *shooting* dengan

baik karena kurangnya latihan teknik melakukan *shooting* untuk memenangkan pertandingan, saat pertandingan uji coba di lakukan melawan tim SSB Chevron secara statistik pertandingan yang di catat oleh penulis, tendangan kerah gawang sebanyak 13 kali, 6 bola di tangkap oleh penjaga gawang lawan, 6 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 3 : 1, yang di menangkan oleh SSB Chevron.

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan di SSB Kartika Rumbai penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat pertandingan persahabatan yang di ikuti, terutama dalam menyelesaikan serangan ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurang optimalnya kemampuan *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain SSB Kartika Rumbai. 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*, *slide 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 Secara Bergiliran. Alasannya tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan teknik *shooting* yang di paparkan oleh Joseph Lux A. Bacher, Ph.D,

Cara melakukan latihan tembakan ke gawang adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* dengan sasaran utama dari setiap tembakan atau tendangan adalah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Teknik menendang bola dalam latihan ini mencakup 1 bentuk latihan tendangan yaitu tendangan . Dari semua bentuk latihan tembakan kegawang lakukan dengan jarak bola 20 yard (18,288m) dari gawang yang sebagai sasaran. Lakukan latihan ini sebanyak 20 kali atau tendangan kegawang.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1621** 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 **0,1797** dan L_{tabel} sebesar **0,213** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **6,9** dan t_{tabel} sebesar **1,75** Ha diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan tendangan ke gawang secara bergiliran terhadap kemampuan *shooting* bola 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 Tendangan Ke Gawang Secara Bergiliran.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian semaksimal mungkin memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kendala yang dihadapi penelitian antara lain :

1. Penelitian sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet namun masih ada siswa yang tidak serius.
2. Penelitian tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidak atlet sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan
3. Penelitian sulit mengontrol jadwal pelaksanaan latihan disebabkan pemain bersekolah sehingga dapat ditentukan pelaksanaan latihannya pada hari Senin, Rabu dan Sabtu.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan di SSB Kartika Rumbai penulis masih banyak menemukan kekurangan-kekurangan pada saat pertandingan persahabatan yang di ikuti, terutama dalam menyelesaikan serangan ke gawang lawan. Hal ini dilihat dari masih kurang optimalnya kemampuan *shooting*, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan yang dilakukan pemain SSB Kartika Rumbai, adapun latihan *shooting* yang digunakan yaitu tendangan bola ke gawang secara bergiliran.

Teknik menendang bola dalam latihan ini mencakup 1 bentuk latihan tendangan yaitu tendangan bola ke gawang secara bergiliran. Dari semua bentuk latihan tembakan kegawang lakukan dengan jarak bola 20 yard (18,288m) dari gawang yang sebagai sasaran. Lakukan latihan ini sebanyak 20 kali atau tendangan kegawang. Latihan di lakukan di lapangan sepak bola SSB Kartika Rumbai dengan frekuensi 3x dalam seminggu. Rancangan penelitian ini adalah *Pree-test posttest one grup design* dengan sampel sebanyak 16 orang. Sumber data yaitu SSB Kartika Rumbai. Kemudian instrumen penelitian dilakukan dengan test menembak bola kesasaran atau *shooting*, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan menembak bola ke sasaran (*shooting*)

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **56,81** , kemudian dilakukan latihan *shooting* bola selama 16 kali pertemuan pada SSB Kartika Rumbai sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* **63,22** sebesar . Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **54,27** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,9** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan Tendangan Bola Ke Gawang Secara Bergiliran memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Pada SSB Kartika Rumbai.

Berdasarkan hasil analis, dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Tendangan Bola Ke Gawang Secara Bergiliran (X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) bola Pada U-15 SSB Kartika Rumbai.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para atlit
2. Diharapkan agar atlit menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.
3. Diharapkan bagi tim sepak bola SSB Kartika Rumbai, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
4. Bagi Penelitian, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan

DAFTAR PUSTAKA

Danny Mielke. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta

Joseph A. Luxbacher 2012. *Sepak Bola*. Divisi Buku Sport. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.

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

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