

**THE EFFECT OF EXERCISE IN FIVE THE BALL INTO THE NET
ON THE ACCURACY OF THE SHOOTING ON THE FOOTBALL
TEAM KOTO RANAH**

Reflis¹, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : Reflislitto@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
081372112865

*Education coaching sports
Faculty of teacher training and education
Riau university*

Abstract: *The problem with this research it's still a lack of accuracy shooting at the time of exercise as well as compete on the football team Koto Ranah. Based on the researchers training provide kick him in five balls to the goal to improve the accuracy of the shooting. The research to determine whether there is effect kick him in five the ball into the net on the accuracy of the shooting on the football team Koto Ranah, so that when a shooting get maximum results. The research is experimental treatment (Experimental), with a population football team Koto Ranah, the data in this research is the entire population of 16 people. The instruments used in this research is to test Johnson soccer tes, which aims to tes menembak bola ke sasaran. It aims to measure the ability and skills to shoot the ball into the target (shooting), normality test with Lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis is the effect kick him in five the ball into the net on the accuracy of the shooting. Based on the analysis of statistical data, there are an average Pree-test of 56,21 and an average post-test 63,47, then the data is normal with an increase of 7,26. Based on t test analysis produces T_{tabel} T_{hitung} of 6,78 and 1,753, meaning $T_{hitung} > T_{tabel}$. Thus, there Effect of Exercise kick him in five the ball into the net on the accuracy of the shooting on the football team Koto Ranah.*

Keywords : *Kick Him In Five The Ball Into The Net, Accurasi Shooting.*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG LIMA BOLA KE GAWANG TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA TIM SEPAK BOLA KOTO RANAH

Reflis¹, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : Reflislitto@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
081372112865

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruam Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya akurasi shooting pada saat latihan maupun saat bertanding pada tim sepak bola koto ranah. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan menendang lima bola kegawang untuk meningkatkan akurasi shooting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menendang lima bola ke gawang terhadap akurasi shooting pada tim sepak bola koto ranah, sehingga pada saat melakukan shooting mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (Eksperimental), dengan populasi tim sepak bola Koto Ranah, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (shooting). Setelah itu, Data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0,05) Hipotesis yang diajukan adalah Terdapat pengaruh latihan menendang lima bola ke gawang terhadap akurasi shooting. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 56,21 dan rata-rata *post-test* sebesar 63,47, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 7,26. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,78 dan t_{tabel} sebesar 1,753, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian, Terdapat pengaruh latihan menendang lima bola ke gawang terhadap akurasi shooting pada tim sepak bola Koto Ranah.

Kata Kunci: Menendang lima bola ke gawang, Akurasi 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. Selain itu, peningkatan olahraga ditandai juga dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada setiap peringatan pada hari-hari penting di lingkungan pendidikan maupun di masyarakat. 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, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap berolahraga akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dan pembentukan mental, memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggungjawab, disebabkan adanya peraturan-peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan disebabkan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, serta prestasi olahraga akan terwujud apabila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung pembinaan olahraga yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan, khususnya prestasi olahraga.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan prestasi untuk bangsa Indonesia adalah olahraga sepak bola. Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga, terutama didalam bidang sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat begitu banyak orang yang menggemarnya, baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan, dari kalangan anak-anak sampai orang tua, bahkan dari jenis kelamin perempuan tidak mau ketinggalan. Alasan mereka pun bermacam-macam, ada yang sekedar mengisi waktu luang, mencari hiburan, sampai yang ingin mencapai prestasi yang tinggi. Tempat dan waktu mereka bermainpun beragam pula sesuai dengan situasi dan kondisi yang mereka miliki, ada yang di pantai, halaman rumah, dalam ruangan sampai lapangan yang sebenarnya.

Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:9) Sepak bola adalah olahraga yang paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Karena itu bisa dikatakan seluruh penduduk di dunia selalu ingin berlatih dan ingin menjadi yang terdepan untuk olahraga sepak bola.

Untuk menjadi pemain sepak bola profesional atau yang terdepan tidak bisa dengan ungkapan belaka saja, tetapi perlu usaha yang maksimal dari pemerintah, pelatih, dan juga atletnya. Dan semua itu harus dimatangkan dulu sehingga kita bisa mencapai target yang diinginkan. Selain itu pemilihan bibit pemain juga harus diperhatikan secara benar supaya tidak membuang tenaga, keuangan negara dan pada akhirnya tidak mendapatkan hasil memuaskan, selain itu kualitas atlet sangatlah berpengaruh. Dan untuk mengasah kualitas atlet Sebagaimana yang dikemukakan Timo Scheunemann (2014:22) ada empat komponen yang saling melengkapi yaitu: yang pertama fisik, pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Kedua teknik, semua pemain didalam tim diharuskan memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Ketiga taktik, bagian ini menolong pemain agar menyatu dengan tim, Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas , mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi. Keempat adalah jiwa kebersamaan (psychosocial/mental), manusia sering dipengaruhi oleh emosinya, pelatih harus bisa melatih pemain untuk menggunakan emosi-emosi ini untuk keuntungan mereka dan mengarahkan emosi mereka menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan bagi mereka.

Berbicara tentang teknik, menurut Timo Scheunemann (2014: 31) teknik adalah Kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efisien. Menurut Danny Mielke (2007:1-67) adapun teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain yaitu seperti: menggiring (*dribbling*), menimang bola (*juggling*), mengoper (*passing*), menghentikan bola (*trapping*), lemparan kedalam (*throw-in*), menyundul bola (*heading*), menembak (*shooting*). Salah satu teknik yang paling penting dalam sepak bola adalah menembak (*Shooting*).

Selain harus memiliki kemampuan teknik di atas, menurut Danny Mielke (2003:70) 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 gol. Robert Koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di tim sepak bola Koto Ranah, peneliti mengamati bahwa atlet sepak bola Koto Ranah, kurang baik dalam hal akurasi shooting pada saat latihan maupun disaat pertandingan. Ini terlihat pada saat pemain mengontrol bola dan langsung melakukan shooting, dan pada saat pemain sudah melewati lawannya, pemain tidak mampu melakukan shooting dengan baik dari luar kotak penalti. Ini disebabkan oleh kurangnya teknik untuk melakukan shooting, terlihat dari gerakan yang belum sempurna saat menendang bola seperti : penempatan tumpuan kaki yang belum tepat, kemiringan tubuh yang belum tepat, ayunan tangan yang masih terlihat kaku, terlihat engkel belum terkunci dengan baik, dan sentuhan pada bola belum tepat pada saat melakukan shooting.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berupaya untuk meningkatkan akurasi shooting pada atlet sepak bola di tim sepak bola Koto Ranah, Robert Koger (2007:40) memberikan solusi agar dapat mencetak angka dan memenangkan sebuah pertandingan, latihan yang bisa diberikan seperti: latihan menendang lima bola ke gawang, latihan menendang sembilan bola ke gawang, melompat dan menendang bola, mengoper dan

menembak bola, dan menendang bola ke gawang dengan cepat. Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan akurasi shooting pada tim sepak bola Koto Ranah dengan memberikan latihan menendang lima bola ke gawang. Alasan peneliti memilih latihan menendang lima bola ke gawang karena tim sepak bola Koto Ranah belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh Latihan Menendang Lima Bola Ke gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepak Bola Koto Ranah

METODOLOGI PENELITIAN

Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut :

01 X 02

- O1 = Nilai pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
 X = Perlakuan
 O2 = Nilai pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim sepak bola Koto Ranah, yang berjumlah 16 orang yang berasal dari desa Koto Ranah. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85) sebanyak 16 orang pada tim sepak bola Koto Ranah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

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.. Sumber data dalam penelitian ini yaitu pemain tim sepak bola Koto Ranah, yang aktif dalam mengikuti latihan sepak bola Dan diberikan latihan selama 16 kali pertemuan. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrumen test menembak / menendang bola ke sasaran (*shooting*) Winarno, (2006:55-64)

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan menendang lima bola ke gawang. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang atlet sepak bola Koto Ranah. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan menendang lima bola ke gawang yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan peningkatan ketepatan menendang bola atlet dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1). Data Hasil Pretes Ketepatan Menendang Bola

Setelah dilakukan test ketepatan menendang bola sebelum dilaksanakan metode latihan menendang lima bola ke gawang maka didapat data awal (pretes) Hasil ketepatan menendang bola adalah sebagai berikut: T Skor tertinggi 61,5, T Skor terendah 52,5, dengan rata-rata 56,21, standar deviasi 2,16, dan variansi 4,66, Data Analisis Pretes Hasil Ketepatan Menendang Bola dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 . Analisis Hasil Pretes Ketepatan Menendang Bola

NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	56,21
3	Standar Deviasi	2,16
4	Varians	4,66
5	<i>Minimum</i>	52,5
6	<i>Maximum</i>	61,5
7	Jumlah	899,5

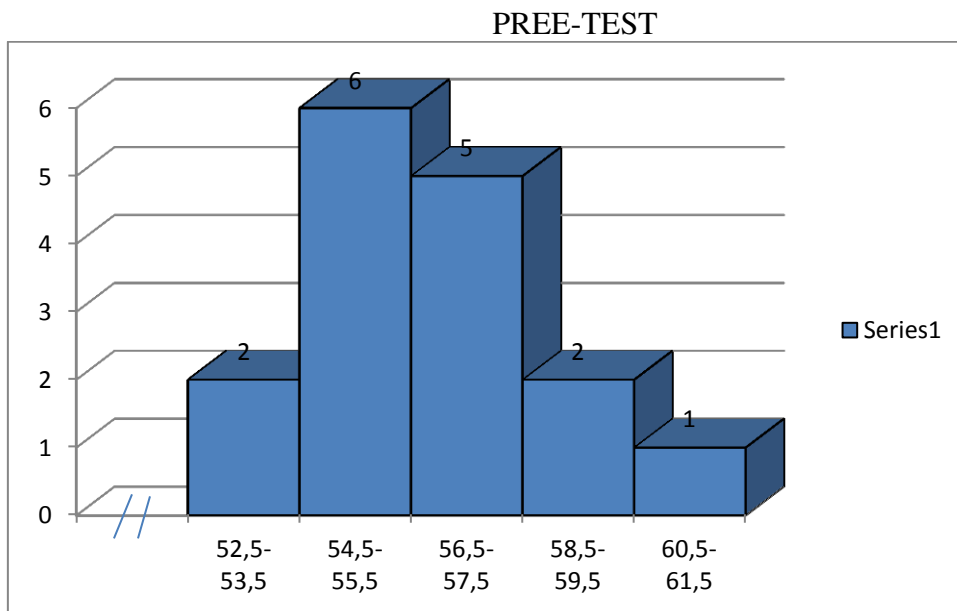
Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

Table 2 Nilai Interval Data *Pree-Test* Ketepatan Menendang Bola

Data <i>Pree-Test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
52,5-53,5	2	12,5%
54,5-55,5	6	37,5%
56,5-57,5	5	31,25%
58,5-59,5	2	12,5%
60,5-61,5	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 ketepatan

menendang bola dengan kelas interval 52,5-53,5, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) dengan kelas interval 54,5-55,5, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 56,5-57,5, kemudian sebanyak 2 orang (12,5%) dengan kelas interval 58,5-59,5, kemudian sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kelas interval 60,5-61,5



Gambar. 1 Histogram Data Hasil Pretes Ketepatan Menendang Bola

2). Data Hasil Postes Ketepatan Menendang Bola

Setelah dilakukan test Ketepatan Menendang Bola setelah diterapkan perlakuan latihan menendang lima bola ke gawang maka didapat data akhir Ketepatan Menendang Bola adalah sebagai berikut: T Skor tertinggi 69,5, T Skor terendah 56,5, dengan rata-rata 63,47, standar deviasi 4,03, dan variansi 16,25, Analisis Hasil Postes Ketepatan Menendang Bola dapat dilihat pada Tabel. 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil Postes Ketepatan Menendang Bola

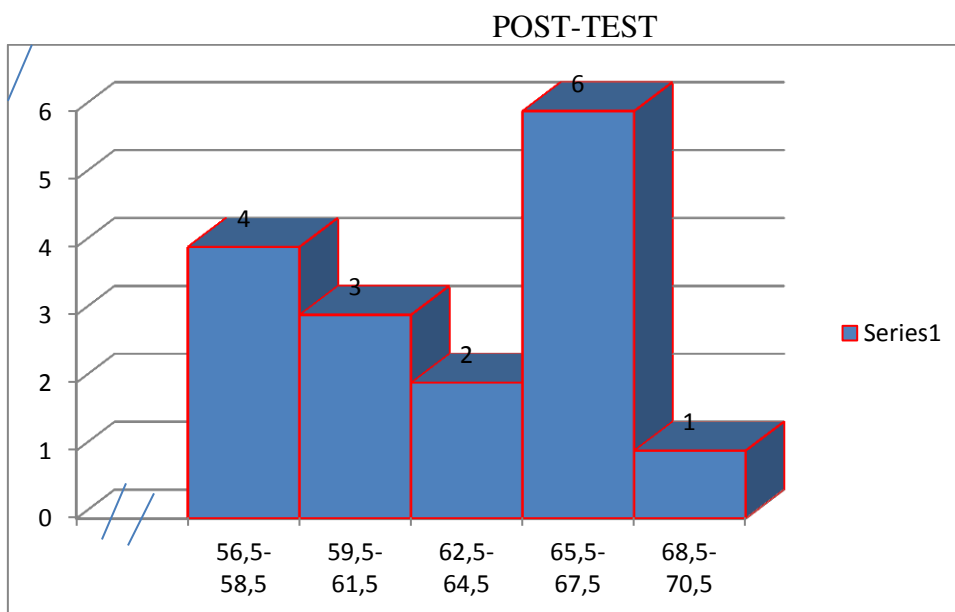
NO	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	16
2	Rata-rata	63,47
3	Standar Deviasi	4,03
4	Varians	16,25
5	Minimum	56,5
6	Maximum	69,5
7	Jumlah	1.015,5

Sumber: Data olahan Penelitian 2017

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test* Ketepatan Menendang Bola

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
56,5-58,5	4	25%
59,5-61,5	3	18,75%
62,5-64,5	2	12,5%
65,5-67,5	6	37,5%
68,5-70,5	1	6,25%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan ketepatan menendang bola dengan kelas interval 56,5-58,5, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75) dengan kelas interval 59,5-61,5, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 62,5-64,5, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) dengan kelas interval 65,-67,5, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25) dengan kelas interval 68,5-70,5.



Gambar. 2 Histogram Data Hasil Post-test Ketepatan Menendang Bola

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal 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). Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan menendang lima bola ke gawang (X) dan hasil Ketepatan Menendang Bola (Y) dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Ketepatan Menendang Bola

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Hasil Pretes Ketepatan Menendang Bola	0,1358	0,213
Hasil Postes Ketepatan Menendang Bola	0,1407	0,213

Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

Dari Tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pretes Ketepatan Menendang Bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1358 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes Ketepatan Menendang Bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Ketepatan Menendang Bola postes menghasilkan L_{hitung} 0,1407 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil Ketepatan Menendang Bola postes adalah berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang lima bola ke gawang (X) dengan peningkatan ketepatan menendang bola (Y) pada atlet sepak bola Koto Ranah.
- H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang lima bola ke gawang (X) dengan peningkatan ketepatan menendang bola (Y) pada atlet sepak bola Koto Ranah.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan menendang lima bola ke gawang (X) yang signifikan dengan hasil ketepatan menendang bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,78 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang lima bola ke gawang (X) dengan hasil ketepatan menendang bola (Y) pada atlet sepak bola Koto Ranah. pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

D. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan menendang lima bola ke gawang (X) dengan hasil ketepatan menendang bola atlet sepak bola Koto Ranah, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel 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 menendang lima bola ke gawang yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil ketepatan menendang bola atlet. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan menendang lima bola ke gawang.

Menurut marta dinata (2007:38) tujuan menendang bola ke arah gawang adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menendang bola ke gawang dapat dilakukan dengan punggung kaki, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam. dan juga dalam sebuah pertandingan sepakbola, untuk memenangkan pertandingan tersebut para pemain harus bisa mencetak angka terlebih dahulu robert koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan keahlian menendang bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Jadi menembak bola ke gawang sangat-sangat perlu untuk dilatihkan kepada para pemain, dan robert koger (2007:40) agar dapat mencetak angka dan memenangkan sebuah pertandingan, para pemain harus melalui instruksi dan latihan menembak bola, yakni salah satunya; latihan menendang lima bola ke gawang.

Latihan menendang lima bola ke gawang

Persiapan: Latihan ini memerlukan lima buah bola, sebuah gawang, beberapa *cone*, dan kalau perlu seorang penjaga gawang, dan seluruh pemain dibagi ke dalam dua tim, yaitu Tim A dan B.

Pelaksanaan: Jajarkan lima *cone* di garis luar kotak penalti (langsung menghadap ke gawang) untuk menunjukkan di mana bola harus diletakkan. Jika pemain menendang dengan kaki kanan mereka, bola harus diletakkan di sebelah kiri *cone*. Jika pemain menendang dengan kaki kiri, maka bola diletakkan di sebelah kanan *cone*. Pada saat Tim A mendapatkan giliran menembak bola, maka Tim B bertugas mengambil bola untuk ditempatkan kembali ke posisinya semula. Letakkan bola sehingga pemain dapat mengambil beberapa langkah sebelum dan sesudah menendang. Satu per satu pemain dari Tim A harus menendang kelima bola itu ke dalam gawang tanpa berhenti. Setelah semua pemain Tim A selesai menendang bola ke gawang dengan kaki kanan, tiba giliran Tim B untuk menendang, dan 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 menggunakan kaki kiri. Kegiatan ini melatih para pemain untuk menendang bola ke gawang sambil terus bergerak, mengasah kemampuan menendang bola dengan tepat sasaran, mengeksekusi bola dengan cepat, dan mengajarkan menggunakan kedua kaki.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian di atas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang lima bola ke gawang terhadap hasil ketepatan menendang bola pada atlet sepak bola Koto Ranah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menendang lima bola ke gawang (X) dengan hasil ketepatan menendang bola (Y) pada atlet sepak bola Koto Ranah.

Sebelum dilakukan analisis uji t maka didapatkan mean nilai beda (\bar{d}) sebesar 7,25, dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,78 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa hasil ketepatan menendang bola siswa berpengaruh dengan latihan menendang lima bola ke gawang yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil ketepatan menendang bola atlet.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

- a) Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para atlet.
- b) Diharapkan agar atlet menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.
- c) Diharapkan bagi tim sepak bola Koto Ranah, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien.
- d) Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa. (1932). *Power Training For Sport*. Canada

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

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

Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung

H.M Yusuf HadiSasmita, (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta

- Joseph A. Luxbacher, (2004). *Sepak Bola*. Jakarta
- Koasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. AKADEMI PRESINDO Jakarta
- Marta Dinata, 2007, *Dasar-Dasar Mengajar Sepak bola*, Cerdas Jaya, Jakarta
- Nurjeni, 1994, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP Kelas 1*, Ganeca Exact, Bandung
- Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andalan Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang, Klaten.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Sukadiyanto. 2008. *Metode melatih fisik petenis*. Yogyakarta.
- Sukadyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta
- Syafruddin, (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang
- Timo Scheunemann, (2014). *Ayo Indonesia*. Jakarta
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 *Tantang Sistem Keolahragaan Nasional*
- Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang.
- zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional. Kata Pena*
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.