

**PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING SEPAKBOLA PADA KLUB PENDALIAN IV KOTO
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKIRPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



OLEH :

**SULISMAN
NPM.146610006**

Pembimbing Utama

ALFI CANDRA, M.Pd
NIDN. 1005048901

Pembimbing Pendamping

RICKI FERNANDO M.Pd
NIDN. 1021098603

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING SEPAKBOLA PADA CLUB PENDALIAN IV KOTO KABUPATEN ROKAN HULU

Dipersiapkan oleh :

Nama : **SULISMAN**
NPM : 146610410
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

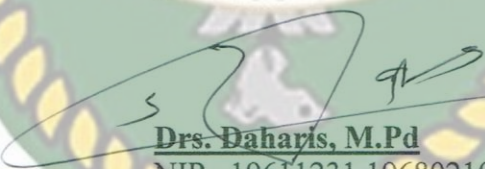
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Alfi Candra, M.Pd
NIDN. 1005048901


Ricky Fernando, M.Pd
NIDN. 1021098603

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 1968021002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
a/n Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : SULISMAN
NPM : 146610410
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalihan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama




Alfi Candra, M.Pd
NIDN. 1005048901

Pembimbing Pendamping



Ricki Fernando, M.Pd
NIDN. 1021098603

Mengetahui
Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Drs. Daharis, M.Pd

NIP . 19611231 196802 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : SULISMAN
NPM : 146610410
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu”**.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama



Alfi Candra, M.Pd
NIDN. 1005048901

Pembimbing Rendamping



Ricki Fernando, M.Pd
NIDN. 1021098603

ABSTRAK

SULISMAN (2018) : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 16 orang atlet. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 16 orang siswa. Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 2,24. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 16$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.14. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $T \text{ hitung} > T \text{ tabel} (5\%)$ atau $2.24 > 2.14$. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan variasi Terhadap Kemampuan *shooting* sepak bola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Besar peningkatan rata-rata kemampuan shooting ke gawang adalah 20%..

Kata kunci : Latihan Variasi, Shooting Sepakbola

ABSTRACT

SULISMAN (2018): Effect of Exercise Methods on Variations in Shooting Soccer Skills at Koto IV Mastery Club in Rokan Hulu Regency.











The purpose of this study is find out the Effect of Method of Exercise Variation on Shooting Soccer Skills at Koto IV Mastery Club in Rokan Hulu Regency. This type of research is Experiments. The population in this study were 16 soccer athletes at the Club of the Exile IV Koto in Rokan Hulu Regency. The sample technique in this study was total sampling so the number of samples was 16 students. The results of the t-test calculation obtained the value of t count of 2.24. the value is then compared with the t table value. The value of t table at $n = 16$ or $df = 14$ at the error level of 5% is 2.14. The results of comparisons of the value of t count with the value of t table as follows: $T \text{ count} > T \text{ table (5\%)}$ or $2.24 > 2.14$. The conclusion that can be drawn from this study is that there is an effect of variation training on soccer shooting ability of junior players in Koto IV Collection Club in Rokan Hulu Regency. The increase in the average shooting ability to the goal is 20% .

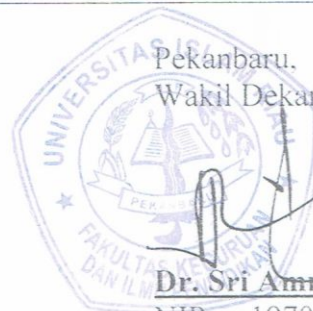
Keywords: Variation Exercises, Shooting Football

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : SULISMAN
 NPM : 146610410
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Utama : Alfi Candra, S.Pd. M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
28-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-01-2018	Perbaiki penulisan dan pahami tentang proposal ini	
02-02-2018	Perbaiki teknik analisa data dan juga pahami tes penelitian	
12-03-2018	Lengkapi daftar isi dan cantumkan semua referensi kutipan pada daftar pustaka	
15-04-2018	Acc ujian seminar	
25-04-2018	Seminar proposal	
19-01-2018	Perlihatkan video penelitian	
22-01-2018	- Perbaiki kesimpulan dan pembahasan - Buat abstrak - Buat berita acara bimbingan	
25-01-2018	Lengkapi lembar pengesahan	
23-02-2018	Acc ujian skripsi	













Pekanbaru, Februari 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 1998032002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : SULISMAN
NPM : 146610410
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Ricky Fernando, S.Pd. M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
28-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-02-2018	Latar belakang penelitian , Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
02-03-2018	Tambahan teori tentang metode latihan variasi, dan tambahkan bentuk latihan variasi	
12-03-2018	Tambahkan teori tentang <i>shooting</i> sepakbola dari sumber buku yang lain serta ulas teori tersebut	
15-04-2018	Acc ujian seminar	
25-04-2018	Ujian seminar	
19-05-2018	1. Perbaiki tata cara penulisan dan pengutipan 2. Ulas setiap kutipan yang ada 3. Perbaiki sesuai saran	
02-02-2019	Perbaiki analisa data dan juga perbaiki pembahasan	
11-02-2019	Perbaiki abstrak dan lengkapi lembar pengesahan	
23-02-2019	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Februari 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Ammah S, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SULISMAN
NPM : 146610410
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : **Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalihan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Februari 2019

Yang Menyatakan


METERAI TEMPEL
TOL 20
A5C6AAFF405359045
6000
ENAM RIBU RUPIAH
SULISMAN
146610410

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Alfi Candra, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing utama saya yang sudah mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Bapak dan Ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Seluruh staf tata usaha prodi penjaskesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.
8. Bapak pelatih serta jajaran pengurus Klub Sepakbola Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang telah terlibat secara langsung hingga terlaksananya penelitian ini.
9. Teristimewa untuk ayahanda dan Ibunda serta seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan dan motivasi tak terhingga selama peneliti menyelesaikan studi ini.
10. Teman-teman seperjuangan prodi penjaskesrek angkatan 2014 yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Latihan Variasi	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Prinsip-Prinsip Latihan Variasi	10
c. Tujuan Latihan Variasi.....	11
d. Bentuk-Gentuk Latihan Variasi	12
2. Hakikat <i>Shooting</i> sepakbola.....	11
a. Pengertian <i>Shooting</i> sepakbola (Menyepak Atau Menedang)	15
b. Prinsip prinsip Latihan <i>Shooting</i>	17
c. Jenis- jenis <i>shooting</i>	17
B. Kerangka Pemikiran.....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	32

C. Definisi Operasional.....	32
D. Pengembagan Instrumen	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	24
1. Deskripsi data pre test kemampuan <i>shooting</i> permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	37
2. Deskripsi data post test kemampuan <i>shooting</i> permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	39
B. Analisis Data	42
C. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

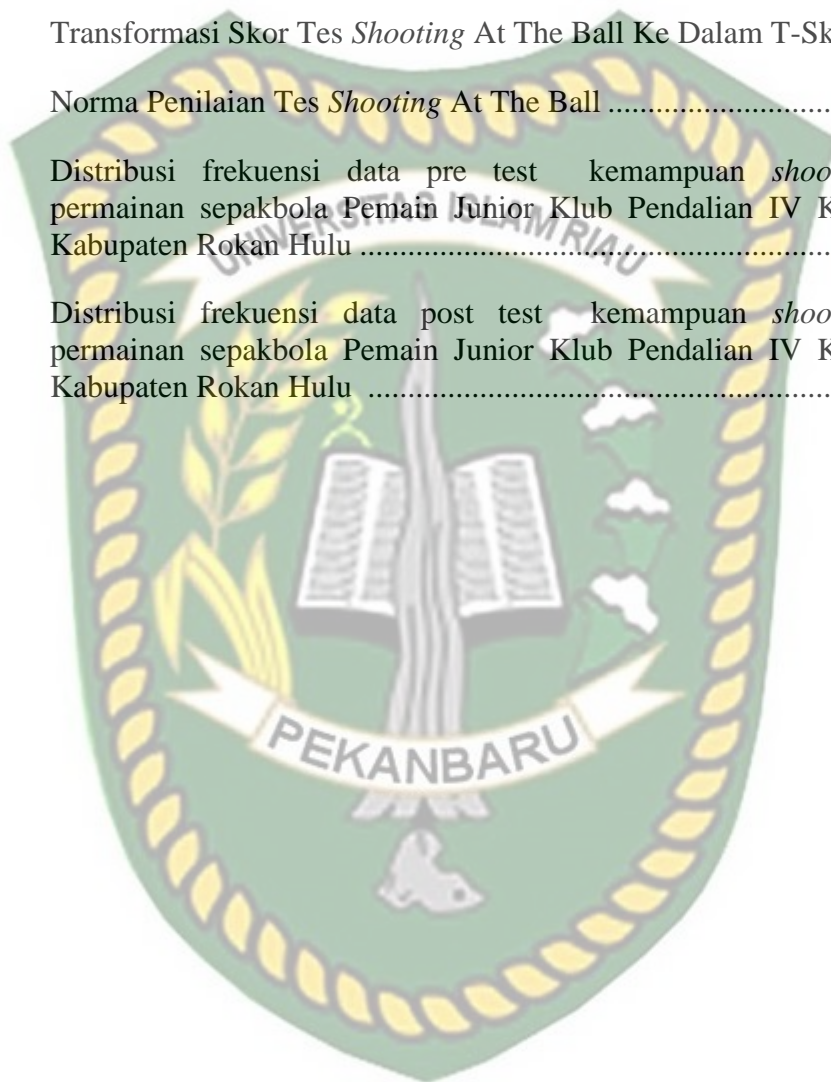
DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	48
------------------------------	-----------



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Transformasi Skor Tes <i>Shooting At The Ball</i> Ke Dalam T-Skore	34
2. Norma Penilaian Tes <i>Shooting At The Ball</i>	34
3. Distribusi frekuensi data pre test kemampuan <i>shooting</i> permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	39
4. Distribusi frekuensi data post test kemampuan <i>shooting</i> permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	41



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan Adu Tendangan Menekan	12
2. Latihan Adu Tembakan Satu Sentuhan	13
3. Latihan Melakukan <i>Serve</i> dan Menembak	14
4. Latihan Menembak Ikan di Dalam Tong	14
5. Latihan Menembak Kerucut di Bidang Aman	14
6. Latihan Menembak Untuk Mencetak Gol	15
7. Gerakan Menyepak dengan bagian kaki dalam	19
8. Sikap Persiapan Melakukan <i>Instep Driver</i>	20
9. Sikap Pelaksanaan <i>Instep Driver</i>	20
10. Sikap Penyelesaian <i>Instep Driver</i>	21
11. Gerakan Menyepak Dengan Kaki Bagian Luar	22
12. Sikap Persiapan Melakukan Tendangan <i>Full Volley</i>	22
13. Sikap Penyelesaian Tendangan <i>Full Volley</i>	23
14. Sikap Penyelesaian Tendangan <i>Full Volley</i>	24
15. Sikap Persiapan Tendangan <i>Half Volley</i>	24
16. Sikap Pelaksanaan Tendangan <i>Half Volley</i>	24
17. Sikap Penyelesaian Tendangan <i>Half Volley</i>	25
18. Sikap Persiapan Tendangan <i>side volley</i>	26
19. Sikap Pelaksanaan Tendangan <i>side volley</i>	26
20. Sikap Penyelesaian Tendangan <i>side volley</i>	26
21. Sikap Persiapan Tendangan <i>Swerving</i>	28
22. Sikap Pelaksanaan Tendangan <i>Swerving</i>	28
23. Lapangan Tes <i>Shooting At The Ball</i>	33

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Distribusi frekuensi data pre test kemampuan <i>shooting</i> permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	39
2. Distribusi frekuensi data post test kemampuan <i>shooting</i> permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah tes awal kemampuan shooting ke gawang.....	48
2. Data mentah tes akhir kemampuan shooting ke gawang.....	49
3. Perbandingan data tes awal dan tes akhir.....	50
4. Langkah membuat tabel distribusi frekuensi data tes awal kemampuan shooting ke gawang.....	51
5. Langkah membuat tabel distribusi frekuensi data tes Akhir kemampuan shooting ke gawang.....	52
6. Uji T.....	53
7. Tabel T untuk berbagai DF.....	55
8. Dokumentasi.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Disamping meningkatkan kesegaran jasmani olahraga juga kebutuhan bagi setiap orang. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan.

Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi setiap orang. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan pengaruh dalam memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan membuat orang hidup produktif dan menikmati hidup lebih baik. Kegiatan olahrag juga dapat mengembangkan potensi dari setiap orang untuk menciptakan prestasi terbaik.

Prestasi olahraga dapat terwujud harus melalui proses pembinaan seperti yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 yaitu : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Kutipan tersebut menjelaskan, bahwa olahraga untuk mencapai prestasi harus dilakukan kegiatan pembinaan yang terencana dengan baik dan berkelanjutan. Pembinaan cabang olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan

pembinaan dikalangan masyarakat melalui klub-klub olahraga salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang paling gemari oleh masyarakat Indonesia.

Untuk bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan salah satu keterampilan yang sangat dibutuhkan adalah keterampilan teknik seperti *dribbling* (menggiring bola) *passing* (mengoper bola) *stopping* atau *trapping* (menghentikan bola) dan *shooting* (tendangan keras dan terarah ke gawang dengan tujuan menciptakan gol).

Untuk menciptakan gol dalam pertandingan- pertandingan sepakbola dapat menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Namun cara paling sering dilakukan adalah dengan menggunakan kaki atau menendang bola. Menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang sempurna, diperlukan pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan kearah manakah bola itu hendak dituju.

Shooting merupakan sebuah usaha seorang pemain untuk menembakkan bola kearah gawang lawan secara langsung dengan menggunakan kaki. Saat melakukan *shooting* kita harus mengetahui teknik-teknik yang benar dalam melakukan *shooting* tersebut. Agar hasil *shooting* yang dilakukan bisa masuk ke gawang lawan dan tim kita mendapatkan kemenangan.

Dari uraian di atas, bahwasanya untuk melakukan *shooting* yang maksimal memerlukan teknik yang baik pula dan untuk mencapai teknik yang baik diperlukan adanya latihan-latihan gerakan *shooting* yang ditambah dengan variasi-variasi latihan. Variasi latihan merupakan salah satu metode untuk mengatasi kebosanan atlet dalam latihan, dengan adanya metode latihan variasi ini akan menambah gairah atlet untuk melakukan materi latihan yang diberikan oleh pelatih/guru. Latihan variasi merupakan tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja ataupun secara spontan, yang dimaksudkan untuk memacu dan mengikat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung. Tujuan utama guru mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian mereka terpusat pada pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan peneliti menemukan beberapa permasalahan yaitu dalam melakukan *shooting* dengan cara menembak ke arah gawang terlihat siswa masih kurang baik yang terlihat dari hasil bola yang di *shooting* ke gawang yang sering tidak tepat sasaran dan lebih sering tidak sampai ke area gawang yang disebabkan oleh kurangnya *power* otot tungkai dalam melakukan *shooting*. Selain itu juga pada saat melakukan *shooting*, gerakan siswa terlihat kaku dan kurang adanya kelincahan dalam bergerak menguasai bola serta kurangnya kombinasi gerakan dan terlihat monoton. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kurangnya koordinasi gerakan yang baik, seharusnya gerakan *shooting* yang dimulai dengan menyepak menggunakan salah satu kaki, baik kaki bagian dalam ataupun bagian luar dengan menggunakan teknik tertentu dan dibarengi dengan kekuatan dan akurasi serta koordinasi gerakan yang baik. Dalam

melakukan *shooting*, kurangnya keseimbangan tubuh dalam melakukan *shoot on goal*, dimana siswa sering hilang keseimbangan dan terjatuh yang mengakibatkan *shooting* tidak maksimal. Selain itu, kurangnya akurasi tembakan menyebabkan arah dan tujuan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang di inginkan. *shooting* merupakan menendang menggunakan salah satu kaki dengan teknik tertentu dan mengarahkan bola ke gawang dibarengi dengan *power*, akurasi dan koordinasi gerakan serta keseimbangan yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik meneliti dengan judul **Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan masalahnya yaitu:

1. Kurangnya *power* otot tungkai atlet Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sehingga bola tidak sampai ke arah gawang.
2. Kurangnya kelincahan atlet Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sehingga gerakan yang dilakukan terlihat kaku.
3. Kurangnya koordinasi gerakan atlet Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sehingga hasil *shooting* belum maksimal.
4. Kurangnya keseimbangan atlet Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu pada waktu *shoot on goal* sehingga bola belum menemui sasaran.
5. Kurangnya akurasi atlet Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sehingga hasil sepakan belum terarah dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari luasnya permasalahan yang diteliti, mengingat terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis, maka masalah penelitian ini hanya dibatasi pada: Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu: Apakah Terdapat Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

E. Tujuan Penelitian

Tujuan pokok dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini nanti dapat berguna bagi seluruh pihak berkepentingan dengan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi atlet. Semoga penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dan mendapatkan prestasi.
2. Bagi pelatih. Dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk melatih kedepan supaya atlet lebih baik lagi.
3. Bagi Klub. Sebagai pedoman bagi klub untuk mencari atlet-atlet yang lebih baik lagi dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

4. Bagi Peneliti. Sebagai bahan tambahan dan referensi demi kesempurnaan peneliti di masa mendatang.
5. Bagi Fakultas. Dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang permainan sepakbola dan pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* di Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah cara dengan mempraktekkan gerakan secara berulang dan apabila metode ini dipergunakan, maka beban latihannya tidak boleh maksimal dibandingkan dengan kemampuan atlet. Prinsip-prinsip dalam latihan tersebut meliputi; prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisme, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan dan prinsip overload atau penambahan beban latihan, (Tangkudung, 2006:53).

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Program latihan merupakan seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh siswa/pelajar/atlet.

Ismoko dan Sukoco (2013:3) menjelaskan Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan olahragawan yang mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi

terhadap kekhususan cabang olahraga. Dalam pencapaian tingkat kemampuan yang baik dalam berolahraga, proses latihan memerlukan pentahapan yang terencana secara progresif memiliki tujuan dan sasaran dengan menggunakan metode yang telah dipersiapkan secara teori dan praktek agar tercapai secara tepat, cepat, efektif, dan efisien. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Pengaruh (*efek*) metode latihan akan terlihat terutama dalam perbandingan volume beban dan intensitas beban serta hasil latihan. Kesuksesan akan terbaca pada hasil pertandingan. Metode-metode latihan ditentukan oleh isi/materi latihan, karakteristik beban, sarana dan prasaranalatihan serta disesuaikan dengan keadaan pedagogis dan filosofis atau kebutuhan-kebutuhan kelompok penerima. Sesuai dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga maka kemampuan motorik yang sesuai akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan.

Latihan yang dilakukan secara sistematis dan melalui pengulangan pengulangan (*repetition*) yang konstan, maka gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Dengan melakukan rangsangan atau stimulasi yang maksimal, dan latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan tersebut dapat di capai. Harsono dalam Muhammad (2014:4)

Weight training sebaiknya dilakukan tiga kali dalam seminggu (misalnya, senin, rabu, jumat). Dengan diselingi oleh hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut. Istirahat antara dua sesi latihan sedikitnya adalah 48 jam dan sebaiknya jangan lebih dari 72 jam Menurut Harsono (2015:30),

Dalam menyusun suatu program latihan yang sistematis, perlu diperhatikan tentang unsur-unsur: Kemampuan dari atlet, baik mengenai fisik maupun mental, Waktu dalam pelaksanaan program latihan, untuk mengembangkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan (*fleksibility*), dan yang lainnya untuk dikembangkan dengan sebaik-baiknya, Mengenai cabang olahraga yang akan dipersiapkan, Ukuran tertentu yang akan dipakai sebagai patokan (standar atau tingkatan), nasional atau internasional, keadaan daerah setempat: tradisi, iklim, dan lain-lain, faktor latihan: prestasi, volume, intensitas, Jadwal untuk pertandingan/perlombaan dan uji coba, periodisasi latihan, (Tangkudung, 2006:49).

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (Stimulus berupa aktivitas gerak). Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung dipergunakan grafik yang disebut Training Zone, yaitu dengan menghitung berapa % dari denyut jantung maksimum (*MHR: Maximum Heart Rate*), (Tangkudung, 2006:50).

Dalam latihan juga dikenal unsur istirahat atau waktu istirahat yang merupakan waktu yang diperlukan untuk pemulihan/recovery antara periode pembebanan latihan. Masing-masing atlet membutuhkan istirahat yang berbeda-beda, ada atlet yang harus istirahat lebih lama dalam melakukan *recovery* dan ada yang sebaliknya, hal ini oleh kemampuan kardiovaskular yang bersangkutan, semakin baik kardiovaskularnya akan semakin cepat waktu yang dibutuhkan untuk *recovery*.

Sementara itu *volume* beban menunjukkan jumlah isi atau materi latihan secara kuantitatif yang dapat dipantau melalui indikator jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh, jumlah beban yang diangkat, jumlah waktu yang digunakan, (Syafuruddin, 2008:164).

Sedangkan set merupakan akumulasi dari repetisi/pengulangan yang sudah dilakukan dalam satu waktu tertentu. Jeda sebentar lalu mengulangi kembali gerakannya dan repetisi yang sama berarti masuk ke set ke-2 dan seterusnya. Durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai penutup, (Syafuruddin, 2008:117).

Frekwensi latihan adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Frekwensi adalah ulangan gerak setiap giliran. Frekwensi tinggi berarti ulangan gerak banyak sekali dalam satu giliran, sedangkan rendah artinya ulangan gerak sedikit dalam satu giliran. Frekwensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan perhari atau beberapa hari latihan perminggunya, (Syafuruddin, 2008:120).

Dari uraian di atas, bahwasanya latihan memerlukan waktu istirahat yang berguna untuk pemulihan yang biasa dilakukan antara periode pembebanan latihan. Setiap atlet memerlukan waktu istirahat yang tidak sama dikarenakan oleh kemampuan kardiovaskular masing-masing atlet.

b. Prinsip-Prinsip Latihan Variasi

Prinsip ini menjamin agar sistem dalam tubuh mendapatkan tekanan dengan besarnya beban makin meningkat, yang diberikan secara bertahap dalam jangka tertentu, yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukannya saat itu.

Prinsip-prinsip keterampilan dalam mengadakan variasi mengajar penjaskes akan berujung pada hasil belajar siswa terhadap apa yang telah dilakukan oleh siswa tersebut. Hasil belajar merupakan faktor utama dalam suatu pendidikan dikarenakan berhasil atau tidak suatu proses belajar mengajar tergantung baik atau buruknya hasil akhir belajar siswa. Hasil belajar adalah suatu tindakan atau kegiatan untuk melihat sejauh mana tujuan-tujuan pada proses pembelajaran telah dapat dicapai atau dikuasai oleh siswa. Bagusnya hasil belajar dapat dilihat dari tes-tes yang dilakukan pada setiap akhir proses belajar mengajar, (Sudjana, 2004:1).

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaik. Dan dalam pengertian luas, merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaik.

c. Tujuan Latihan Variasi

Tujuan dan manfaat variasi latihan menurut Usman (2010:84) yakni:

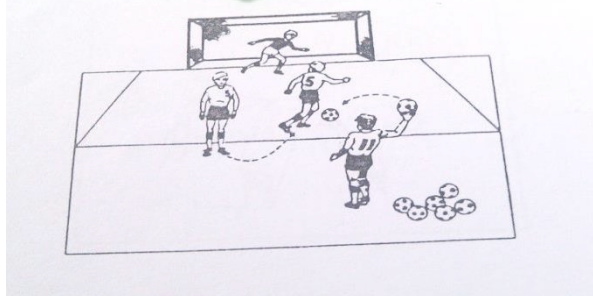
(1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek aspek mengajar yang relevan, (2) Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangannya, bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru, (3) Pengajar memberikan kesempatan kepada siswa atau atlet untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang di senangi.

Variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologik yang hebat.

d. Bentuk-Gentuk Latihan Variasi

1) Adu Tendangan Menekan

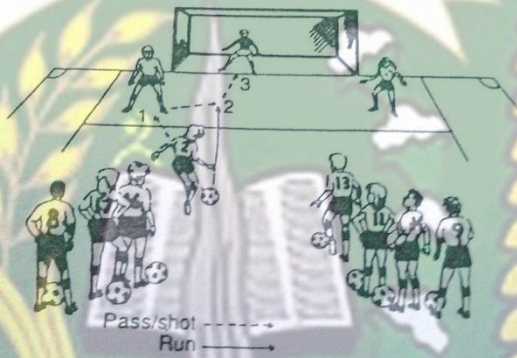
Server melemparkan bola melampaui *shooter*, *shooter* segera berbalik arah menuju bola lalu menembak untuk mencetak gol. *Shooter* harus melakukan tembakan dengan sekali tembak lalu cepat-cepat kembali pada posisi semula. *Server* kemudian melemparkan bola yang lain melampaui *shooter*. Latihan berlanjut hingga bola yang ada telah digunakan semua. Kiper berusaha menyelamatkan gawangnya. Pemain bertukar posisi sesuai tiap babak. Lakukan dua babak untuk tiap latihan. *Shooter* berjarak 20 – 25 meter dari garis belakang dan membelakangi gawang, *server* berhadapan dengan *shooter* berjarak 5 meter.



Gambar 1. Latihan Adu Tendangan Menekan
(Luxbacher, 2001:58)

2) Adu Tembakan Satu Sentuhan

Shooter pertama di barisan 1 mengirim umpan kepada pemain sasarannya. Setelah bola diterima, pemain sasaran menggeser bola sekitar 1 meter ke samping. *Shooter* segera berlari ke depan melakukan tembakan first time dari jarak 18 meter atau lebih. *Shooter* hendaknya mengamati gerakan yang ditembaknya dan diperbolehkan lagi mencetak gol lagi jika kiper gagal menangkap bola. Namun, begitu berhasil menangkap bola, tembakan melenceng atau melampaui gawang, *shooter* pertama di barisan 2 mendapat giliran mengirim umpan kepada pemain sasarannya untuk ditembakkan ke gawang, dan berusaha mencetak gol. Latihan berlangsung terus hingga semua pemain dari kedua tim mendapat giliran.

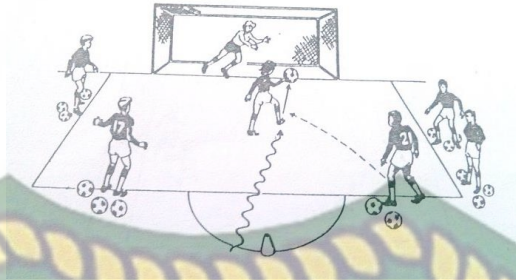


Gambar 2. Latihan Adu Tembakan Satu Sentuhan
(Luxbacher, 2001:57)

3) Melakukan *Serve* dan Menembak

Letakkan sebuah kerucut di lingkaran kotak penalti di tengah sumbu gawang berukuran normal. Tempatkan 5 *server*, masing-masing dengan sejumlah bola, di sekitar garis kotak penalti. Tempatkan *shooter* di dekat kerucut di depan kotak penalti. Kiper berada di mulut gawang.

Tiap *server* secara bergiliran mengirim umpan ke kotak penalti. *Shooter* bergerak cepat mengejar bola, mengontrolnya dengan sentuhan pertama lalu menembak ke arah gawang dengan sentuhan kedua. Selesai tiap tembakan, *shooter* harus berlari kembali ke daerah kerucut sebelum menerima *serve* bola berikutnya. *Shooter* melakukan 10 kali tembakan lalu bertukar posisi dengan *serve* lainnya. Lanjutkan latihan hingga semua pemain mendapat dua kali giliran sebagai *shooter*.



Gambar 3. Latihan Melakukan *Serve* dan Menembak
(Luxbacher, 2001:59)

4) Latihan Menembak Ikan di Dalam Tong/Kerucut

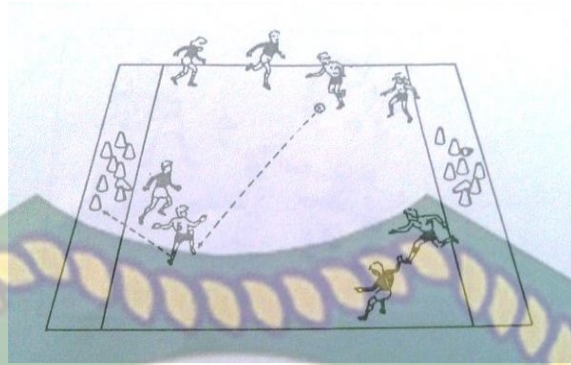
Letakkan secara merata 12 – 18 kerucut di dalam lingkaran tengah. Tempatkan kedua tim di luar lingkaran. Berikan bola kepada salah satu tim sedikitnya 15 meter dari lingkaran. Tim lawan berada diantara bola dan lingkaran. Gol dihasilkan dengan menembak bola ke arah lingkaran dan mengenai sebuah kerucut atau lebih. Tim dengan bola menyerang, sedangkan tim lainnya bertahan. Tim segera bertukar posisi saat terjadi pergantian bola. Semua tembakan harus dilakukan dengan instep kaki dari luar lingkaran.



Gambar 4. Latihan Menembak Ikan di Dalam Tong
(Luxbacher, 2001:60)

5) Latihan Menembak Kerucut di Bidang Aman

Siapkan arena latihan seluas 30 kali 40 meter, tandai dengan garis. Buat bidang aman selebar 5 meter di tiap ujung arena. Letakkan 8 – 12 kerucut dalam arena berukuran 1,5 meter kali 3 meter di tengah tiap bidang aman. Kedua tim memakai kostum dengan warna berlainan. Salah satu tim membawa bola. Pemain berusaha merobohkan kerucut lawan dengan menembak bola dari luar bidang aman. Pergantian bola terjadi jika lawan berhasil mencuri bola, jika bola keluar arena permainan, jika kerucut berhasil dirobokkan, atau jika bola melewati bidang aman lalu keluar dari arena. Pemain tidak diperbolehkan memasuki salah satu bidang aman kecuali untuk mengambil bola.



Gambar 5. Latihan Menembak Kerucut di Bidang Aman
(Luxbacher, 2001:61)

6) Menembak Untuk Mencetak Gol

Tempatkan kedua tim di dalam kotak penalti di atas lapangan sepak bola. Tempatkan *server* (pemain Netral) di ujung (depan) kotak penalti dengan banyak bola. Kedua tim dibedakan dengan warna kostum. Penjaga gawang netral melindungi gawangnya. *Server* melemparkan bola ke dalam kotak penalti lalu kedua tim berebut menguasainya. Tim yang menguasai bola berusaha mencetak gol sementara lawannya bertahan. Kedua tim segera bertukar posisi saat terjadi pergantian bola. Latihan dihentikan sejenak setelah dihasilkan satu gol, jika kiper berhasil menyelamatkan gawang, atau jika bola di tendang ke luar arena. *Server* segera memulai latihan dengan melemparkan bola ke tengah arena. Lanjutkan latihan ini hingga semua bola yang ada telah digunakan.



Gambar 6. Latihan Menembak Untuk Mencetak Gol
(Luxbacher, 2001:62)

2. Hakikat *Shooting* sepakbola

1) Pengertian *Shooting* sepakbola (Menyepak Atau Menedang)

Shooting yang dikenal dalam bahasa sehari-hari adalah menendang atau menyepak. Secara lengkapnya *shooting* adalah tendangan keras yang cepat, tepat dan terarah kearah gawang dengan tujuan menciptakan gol.

Menurut Dinata (2007:22) menyepak atau menedang bola adalah menyepak atau menedang dengan 1 kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan serta ketepatan. Tujuan ini iyalah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol.

Kemudian menurut Mielke (2007: 67) mengatakan bahwa dari sudut pandang penyerangan tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* kegawang. Mielke juga menambahkan (2007:67) bahwa seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menedang bola dan selanjutnya mengembangkan deretan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.

Mempertegas dari pendapat diatas, Luxbacher (2004:105) mengungkapkan bahwa:

Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Namun ini memang mudah dikatakan dari pada dilakukan. Dalam kenyataannya sebenarnya, anda akan gagal mencapai sasaran utama lebih sering dari yang anda duga karena untuk mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam sepakbola. Untuk mencetak gol pada gawang reguler anda harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hanya *shooting* merupakan teknik terpenting dan merupakan tujuan dari permainan sepakbola. Dalam hal ini faktor kegagalan dalam melakukan *shooting* lebih besar dari pada kemungkinan keberhasilannya dikarenakan kompetisi dalam perminan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kemampuan *shooting* yang maksimal dibutuhkan latihan yang rutin, terprogram dan dilakukan secara berkseinambungan.

Hal ini telah ditegaskan oleh Mielke (2007: 67) yang mengatakan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi penembak jitu dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang.

Istofian (2016:106) menjelaskan *shooting* adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat gol". *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan.

2) Prinsip-prinsip Latihan *Shooting*

Seseorang penembak yang baik harus mengingat beberapa prinsip *shooting* menurut Mielke dalam Setiawan (2014:2).

- a. Usahakan melakukan *shooting* secara mendatar berdekatan dengan tanah.
- b. Usahakan untuk mengarahkan *shooting* ke sudut gawang. Kebanyakan penjaga gawang akan bisa dengan mudah menghentikan bola yang datang secara lurus ke arah tengah-tengah gawang.
- c. Manfaatkan lapangan yang ada. Sebuah *shooting* yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi di lapangan.

3) Jenis-jenis *shooting*

Shooting dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik oleh karenanya, *shooting* dibagi menjadi beberapa macam sesuai dengan teknik atau

cara menggunakannya yang disesuaikan dengan situasi, kondisi dan arah datangnya bola. 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.

Luxbacher (2004: 105) mengatakan bahwa:

Keberhasilan anda sebagai pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemamouan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas sepertiantisipasi, kemandapan dan ketenangan dibawah 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”. Bersiap siaplah untuk mengambil keberuntungan dari kesempatan mencetak gol dengan mempraktikan ketampilan menembak pada situasi yang menyimulasikan kondisi pemain yang sebenarnya. Belajarlah untuk mempersiapkan tembakan anda tergantung pada apaka bola yang sedang mengelinding, memantul aatau jatuh dari udara. Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan instep drive, full volley, half volley, side volley, dan swerving atau menikung.

Kemudian menurut Mielke (2007:70) membagi jenis *shooting* berdasarkan arah datang nya bola menjadi beberapa yaitu:

- 1) *Shooting* dari menggiring.
- 2) Melakukan *shooting* dari operan
- 3) Melakukan *shooting* dari lemparan kedalam
- 4) Bergerak menjemput bola

Pada hakikatnya, secara praktek jenis-jenis *shooting* yang dikemukakan oleh para ahli adalah sama. Hanya saja perbedaan pada kata-katanya, agar tata cara dan pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas, berikut penjelasannya:

a) Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam (*Instep Drive*)

Dinata (2007:22) mengemukakan tata cara pelaksanaan menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut :Tendangan dengan bagian dalam kaki kita gunakan terutama untuk member umpan rendah jarak pendek, yaitu dari 6 meter sampai 15 meter. Untuk melakukan tendangan dengan menggunakan bagian dalam kaki ada beberapa cara yaitu :

- 1) Sikap
 - b) Kaki tumpu dengan bertekuk dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang.
 - c) Pergelangan kaki penendang tidak bergerak.
 - d) Gerakan badan yang harmonis.
 - e) Pandangan mata yang terarah ke arah bola.
- 2) Gerakan
 - a) Ayunkan kaki tendang bola dengan menyusur tanah dengan menggerakkan kaki bagian dalam ke arah bola.



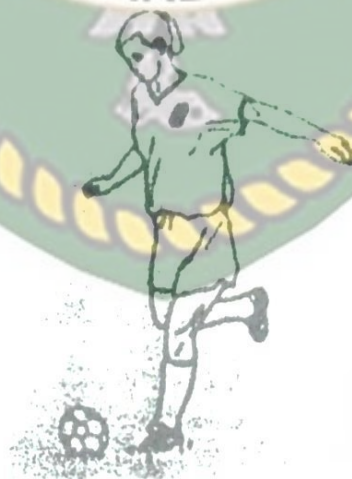
Gambar 7. Gerakan Menyepak dengan bagian kaki dalam
Dinata, (2007)

Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah *instep drive*. Luxbacher (2004:106) mengatakan bahwa gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan

instep (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

Lebih lengkapnya Luxbacher (2004:106) menjelaskan tata cara melakukan *instep drive* sebagai berikut :

- 1) Persiapan
 - a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
 - b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
 - c) Tekukkan lutut kaki tersebut
 - d) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
 - e) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
 - f) Luruskan kaki tersebut
 - g) Kepala tidak bergerak
 - h) Fokuskan perhatian pada bola



Gambar 8. Sikap Persiapan Melakukan *Instep Driver*
Luxbacher (2004)

- 2) Pelaksanaan
 - a) Luruskan bahu dan pinggang dengan target

- b) Tubuh di atas bola
- c) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- d) Jaga kaki agar tetap kuat
- e) Tendang bagian tengah bola dengan instep



Gambar 9. Sikap Pelaksanaan *Instep Driver*
Luxbacher (2004)

- 3) Penyelesaian
 - a) Daya gerak ke depan melalui poin kontak
 - b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
 - c) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



Gambar 10. Sikap Penyelesaian *Instep Driver*
Luxbacher (2004)

b) Menyepak Dengan Kaki Bagian Luar

Menyepak dengan bagian luar kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya didarea kelingking kaki. Menurut Dinata

(2007:23) menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengan melingkar dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran. Dinata (2007:23) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian luar sebagai berikut :

- 1) Sikap
 - a) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang
 - b) Pergelangan kaki menendang dikunci kuat dan di tekuk dalam
 - c) Badan sedikit tegak dan rileks
 - d) Pandangan mata di arahkan ke bola
- 2) Gerakan
 - a) Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola



Gambar 11. Gerakan Menyepak Dengan Kaki Bagian Luar
Dinata (2007)

c) Tendangan *Full Volley*

Luxbacher (2004:107) mengatakan bahwa gunakan *Full Volley*, *Volley* berarti menendang bila sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh. Luxbacher (2004:107) merincikan tata cara melakukan tembakan *Full Volley* sebagai berikut :

- 1) Persiapan

- a) Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh
- b) Hadapi bola dengan bahu lurus
- c) Tekukkan lutut kaki yang menahan keseimbangan
- d) Tarik kaki yang akan menendang bola
- e) Luruskan dan kuatkan kaki
- f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- g) Kepala tidak bergerak
- h) Fokuskan perhatian pada bola



Gambar 12. Sikap Persiapan Melakukan Tendangan *Full Volley*
Luxbacher (2004)

- 2) Pelaksanaan
 - a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
 - b) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola
 - c) Sentakan kaki kedepan mulai dari lutut
 - d) Kaki tetap kuat
 - e) Tendangan bagian tangan bola dengan instep

Gambar 13. Sikap Pelaksanaan Tendangan *Full Volley*
Luxbacher (2004)

- 3) Penyelesaian
 - a) Kaki yang akan menendang disentak lurus ke depan
 - b) Daya gerak kedepan



Gambar 14. Sikap Penyelesaian Tendangan *Full Volley*
Luxbacher (2004)

d) Tendangan *Half Volley*

Menurut Luxbacher (2004:109) mengatakan bahwa *Half Volley* dalam berbagai segi sama dengan *Half Volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkirakan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ketitik tersebut. Luxbacher (2004:104) menjelaskan tata cara melakukan teknik *Half Volley* sebagai berikut :

- 1) Persiapan
 - a) Bergeraklah ketitik dimana bola akan jatuh
 - b) Hadapi bola dengan bahu lurus
 - c) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan
 - d) Tarik kaki yang akan menendang keseimbangan
 - e) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut
 - f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - g) Kepala tidak bergerak
 - h) Fokuskan perhatian pada bola



Gambar 15. Sikap Persiapan Tendangan *Half Volley*
Luxbacher (2004)

- 2) Pelaksanaan
- 1) Luruskan bahu dan pinggul
 - 2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola
 - 3) Sentakkan yang akan menendang mulai dari lutut
 - 4) Arahkan kaki kebawah dan jaga agar tetap tetap kuat
 - 5) Tandangan bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan



Gambar 16. Sikap Pelaksanaan Tendangan *Half Volley*
Luxbacher (2004)

- 3) Penyelesaian
- 1) Sentakkan kaki yang menendang lurus depan
 - 2) Daya gerak ke depan



Gambar 17. Sikap Penyelesaian Tendangan *Half Volley*
Luxbacher (2004)

e) Tembakan *Side Volley*

Luxbacher (2004:110) mengatakan bahwa gunakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jauh di samping anda.

Luxbacher (2004:110) merincikan tata cara pelaksanaan tembakan *side volley* sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - a. Putar tubuh hingga menyamping
 - b. 2)Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan
 - c. Tarik kaki kebelakang, tekukkan pada lutut
 - d. Luruskan kaki tersebut ke depan
 - e. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
 - f. Tekukkan kaki tersebut
 - g. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - h. Kepala tidak bergerak
 - i. Fokuskan perhatian pada bola



Gambar 18. Sikap Persiapan Tendangan *side volley*
Luxbacher (2004)

- 2) Pelaksanaan
 - a. Putar tubuh setengah ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan
 - b) Sentakkan kaki yang akan menendang pada lutut
 - c) Tendang pertengahan ke atas bola dengan instep
 - d) Arahkan bahu depan kearah target



Gambar 19. Sikap Pelaksanaan Tendangan *side volley*
Luxbacher (2004)

3) Penyelesaian

- a) Sentakkan kaki yang menendang lurus ke depan
- b) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah
- c) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan



Gambar 20. Sikap Penyelesaian Tendangan *side volley*
Luxbacher (2004)

f) Tembakan *Swerving*

Luxbacher (2004:110) mengatakan bahwa kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola. Selanjutnya Luxbacher (2004:110) menjelaskan tata cara pelaksanaan tembakan *Swerving* sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - a) Dekati bola langsung dari belakang
 - b) letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 - c) tekukkan lutut kaki tersebut
 - d) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
 - e) Luruskan kaki tersebut
 - f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - g) Kepala tidak bergerak
 - h) Fokuskan penglihatan pada bola



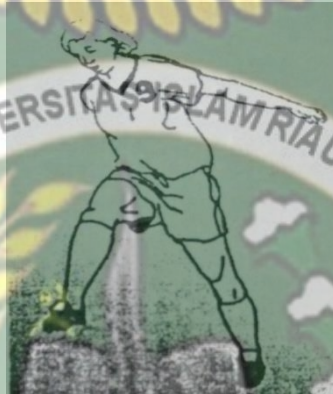
Gambar 21. Sikap Persiapan Tendangan *Swerving*
Luxbacher (2004)

- 2) Pelaksanaan
 - a) Daya gerak ke depan
 - b) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep
 - c) Jaga jarak kaki menendang agar tidak bergerak



Gambar 21. Sikap Pelaksanaan Tendangan *Swerving*
Luxbacher (2004)

- 3) Penyelesaian
 - a) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola
 - b) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar instep
 - c) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam instep
 - d) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi



Gambar 22. Sikap Penyelesaian Tendangan *Swerving*
Luxbacher (2004)

B. Kerangka Pemikiran

Latihan variasi merupakan tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja ataupun secara spontan, yang dimaksudkan untuk memacu dan mengikat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung. Tujuan utama guru mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian mereka terpusat pada pelajaran.

Shooting adalah menyepak atau menendang dengan 1 kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan serta ketepatan. Tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol sebanyak mungkin agar tim bisa memenangkan pertandingan dan mendapatkan prestasi yang tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas jelas terlihat bahwa latihan variasi yang di khususkan terhadap hasil *shooting* dan disertai dengan peningkatan keterampilan akan dapat mempengaruhi hasil *shooting* sepakbola. Sehingga ketangkasan atau keterampilan *shooting* meningkat karena disebabkan dengan adanya latihan variasi dapat mempengaruhi deras dan tajamnya bola saat di *shooting*.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen, karena peneliti ingin mengetahui sebab akibat pengaruh metode latihan variasi terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain junior klub pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Menurut Arikunto, (2006:3) Jenis penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti yang mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. *Eksperimen* selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Penelitian ini tergolong kuantitatif dengan menggunakan teknik eksperimen. Percobaan dilakukan dengan rancangan dua kali penelitian, yaitu tes awal (*pree test*) yang dilambangangkan **O1** dan tes akhir (*post test*) yang ditandai dengan **O2**. Adapun pola rancangan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

O1 x O2

Bentuk Desain Eksperimen

(Arikunto, 2006: 85)

Keterangan :

O1 : observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pree test*

X : Perlakuan

O2 : observasi sebuah eksperimen disebut *post test*

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) bahwa “populasi merupakan keseluruhan subjek”. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet sepakbola klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 16 orang atlet. Berikut daftar nama-nama atlit Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:134) Didalam penarikan sampel apabila kurang dari seratus. Lebih baik semuanya atau sampel penuh. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik sampel *total sampling*. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 16 orang.

C. Defenisi Operasional

Adapun defenisi operasional adalah penjelasan defenisi dari variabel yang telah dipilih oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Metode Latihan Variasi

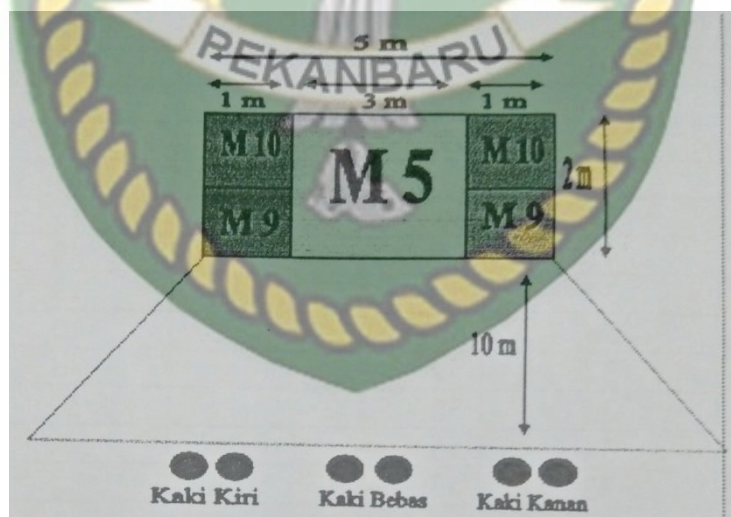
Latihan variasi merupakan tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja ataupun secara spontan, yang dimaksudkan untuk memacu dan mengikat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung. Tujuan utama guru mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian mereka terpusat pada pelajaran.

2. *Shooting* sepakbola

Shooting adalah menyepak atau menedang dengan 1 kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan serta ketepatan. Tujuan ini iyalah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol sebanyak mungkin agar tim bisa memenangkan pertandingan dan mendapatkan prestasi yang tinggi.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes. Teknik tes adalah untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan kemampuan *shooting*, yakni dengan menggunakan tes *shooting at the ball* yang memiliki sasaran tendang berukuran panjang 5 meter dan lebar 2 meter dengan gambar sebagai berikut:



Gambar 23. Lapangan Tes *Shooting At The Ball*
Arsil (2010)

Keterangan:

- M 10 : Daerah sasaran yang mendapat nilai 10
- M 5 : Daerah sasaran yang mendapat nilai 5
- M 9 : Daerah sasaran yang mendapat nilai 9

1. Cara pelaksanaan:

- Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi dua bola berada di kanan, 2 bola berada di kiri dan 2 bola berada ditengah.
- Peserta tes berada pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang.
- Peserta tes memandang bola dua kali dengan kaki kanan ke arah sasaran.
- Peserta tes menendang bola dua kali dengan kaki kanan ke arah sasaran.
- Peserta tes menendang bola dua kali dengan kaki bebas ke arah sasaran.

2. Pencatatan hasil:

- Pencatatan hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran. Klasifikasi kemampuan *shooting* disesuaikan dengan tabel transformasi skor dibawah ini.

Tabel 2. Transformasi Skor Tes *Shooting At The Ball* Ke Dalam T-Score

T-Score	Tes <i>Shooting At The Ball</i>	T-Score	Tes <i>Shooting At The Ball</i>
49	≥ 76	32	52
48	74 – 75	30	49 – 51
47	73	29	48
46	71 – 72	28	46 – 47
45	70	27	45
44	69	25	42 – 44
46	67 – 68	24	41
42	66	23	39 – 40
41	64 – 65	20	35 – 38
39	62 – 63	19	34
38	60 – 61	15	28 – 33
37	59	14	27
35	56 – 58	13	25 – 26
34	55	10	21 – 24
33	53 – 54		

Sumber: Arsil, 2010

Tabel 3. Norma Penilaian Tes *Shooting At The Ball*

No	T- Skore	Klasifikasi
1	≥ 67	Baik sekali
2	55 – 66	Baik
3	44 – 54	Sedang
4	32- 43	Kurang
5	≤ 31	Kurang sekali

Sumber: Arsil, 2010

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, maka peneliti menyesuaikan permasalahan ini dengan metode penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui permasalahan terkait keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain junior klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

2. Perpustakaan

Perpustakaan adalah penggunaan konsep atau teori yang berhubungan dengan penelitian. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori-teori yang menghubungkan dengan masalah yang diteliti untuk dapat dijelaskan teori dalam penelitian ini. Kepustakaan adalah untuk mendapatkan teori-teori dalam penelitian yaitu teori metode latihan variasi dan keterampilan *shooting* sepakbola.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dan Pengukuran. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah *Pre-Test* dan *Post-Test Shooting At The Ball*, (Arsil, 2010:145).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini adalah teknik analisi uji T dibawah ini:

$$T = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test – pre test)

Xd : deviasai masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2d$: Jumlah Kuadrat Deviasisss

N : Subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N-1, (Arikunto, 2006:306).

Hasil ini akan di uji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95% dengan demikian hasil analisis yang dapat di simpulkan :

- 1) Apabila t- hitung > dari t- table, hipotesis nihil di tolak.
- 2) Apabila t- hitung < dari t- tabel, hipotesis nihil di terima.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Sejalan dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian eksperimen, peneliti melaksanakannya dalam 3 tahap secara garis besar. Tahap pertama yaitu tahap tes awal, atau *pre test*. Pada tahap ini peneliti melakukan tes kemampuan *shooting* permainan sepakbola sesuai dengan instrument penelitian. Tahap kedua yaitu penerapan program latihan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Tahap ketiga yaitu tahap tes akhir atau tahap *post test*. Pada tahap ini peneliti melakuannya sama seperti pada tahap pre test. Data pada tahap pre test dan pada tahap post test kemudian diolah dengan menggunakan rumus statistik guna mendapatkan landasan untuk menetapkan terjadi pengaruh atau tidak latihan variasi yang telah diterapkan. Penerapan latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan sesuai dengan program latihan. Untuk lebih jelasnya tentang hasil tes awal dan tes akhir kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu peneliti akan menjabarkannya secara rinci sebagai berikut :

1. Deskripsi data pre test kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Pada tahap pre test peneliti meminta pemain untuk melakukan tendangan kegawang sesuai dengan instrument penelitian. Peneliti mempersiapkan gawang dengan beberapa petak sasaran dan diberikan skor pada setiap petaknya tergantung tingkat kesulitannya. Setiap pemain mendapatkan kesempatan

melakukan tandangan sebanyak 6 kali. Dua kali menggunakan kaki kanan, dua kali menggunakan kaki bebas dan dua kali menggunakan kaki kiri. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam enam kali kesempatan merupakan skor kemampuan *shooting*.

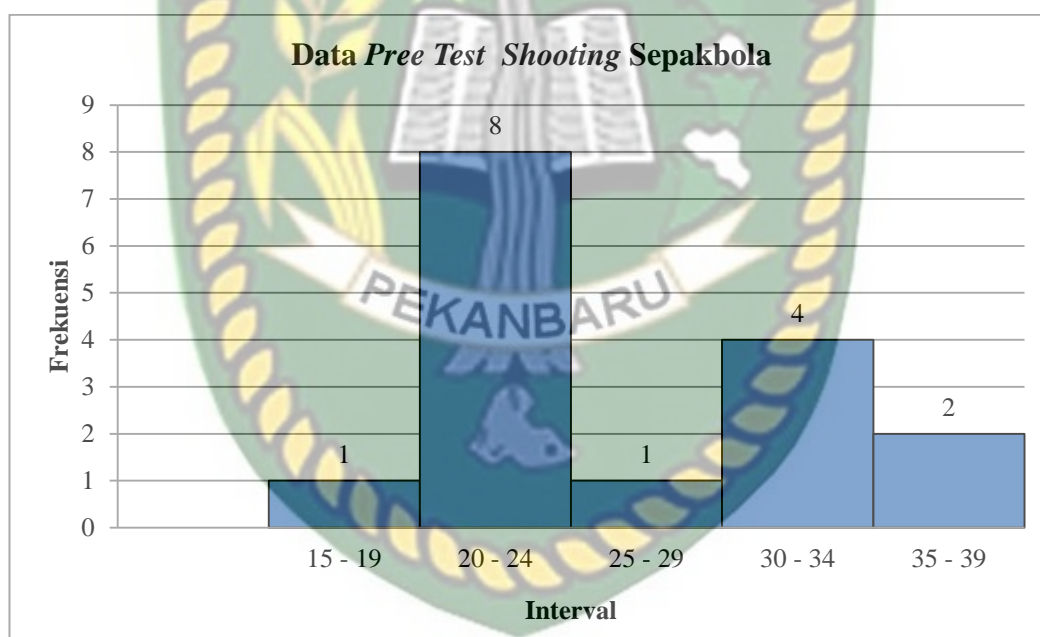
Setelah data didapatkan, kemudian data diolah dengan menggunakan rumus statistik. berdasarkan perhitungan didapatkan nilai tertinggi adalah 39 dan skor terendah adalah 15. Nilai mean sebesar 26,75, nilai medaian sebesar 24, nilai modus sebesar 20 dan standar deviasi sebesar 6,8. bila dijelaskan lebih rinci frekuensi pemain pada setiap interval skor, diketahui jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil *shooting* ke gawang antara 15 - 19 sebanyak 1 orang pemain atau dengan persentase sebesar 6,3%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil *shooting* ke gawang antara 20 - 24 sebanyak 8 orang pemain atau dengan persentase sebesar 50,0%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil *shooting* ke gawang antara 25 - 29 sebanyak 1 orang pemain atau dengan persentase sebesar 6,3%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil *shooting* ke gawang antara 30 - 34 sebanyak 4 orang pemain atau dengan persentase sebesar 25,0%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil *shooting* ke gawang antara 35 - 39 sebanyak 2 orang pemain atau dengan persentase sebesar 12,5%. Untuk lebih jelasnya peneliti jabarkan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi data pre test kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15 - 19	1	6,3%
2	20 - 24	8	50,0%
3	25 - 29	1	6,3%
4	30 - 34	4	25,0%
5	35 - 39	2	12,5%
		16	100%

Olahan data penelitian Desember 2018

Peneliti juga menggabarkan data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi kedalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Grafik 1. Distribusi frekuensi data pre test kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

2. Deskripsi data post test kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Setelah diterapkan program latihan variasi selama 12 kali pertemuan, pertemuan berikutnya peneliti melaksanakan tahap post test. Pelaksanaan tahap

post test sama halnya pada tahap pree test. peneliti meminta pemain untuk melakukan tendangan kegawang sesuai dengan instrument penelitian. Peneliti mempersiapkan gawang dengan beberapa petak sasaran dan diberikan skor pada setiap petaknya tergantung tingkat kesulitannya. Setiap pemain mendapatkan kesempatan melakukan tendangan sebanyak 6 kali. Dua kali menggunakan kaki kanan, dua kali menggunakan kaki bebas dan dua kali menggunakan kaki kiri. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam enam kali kesempatan merupakan skor kemampuan *shooting*.

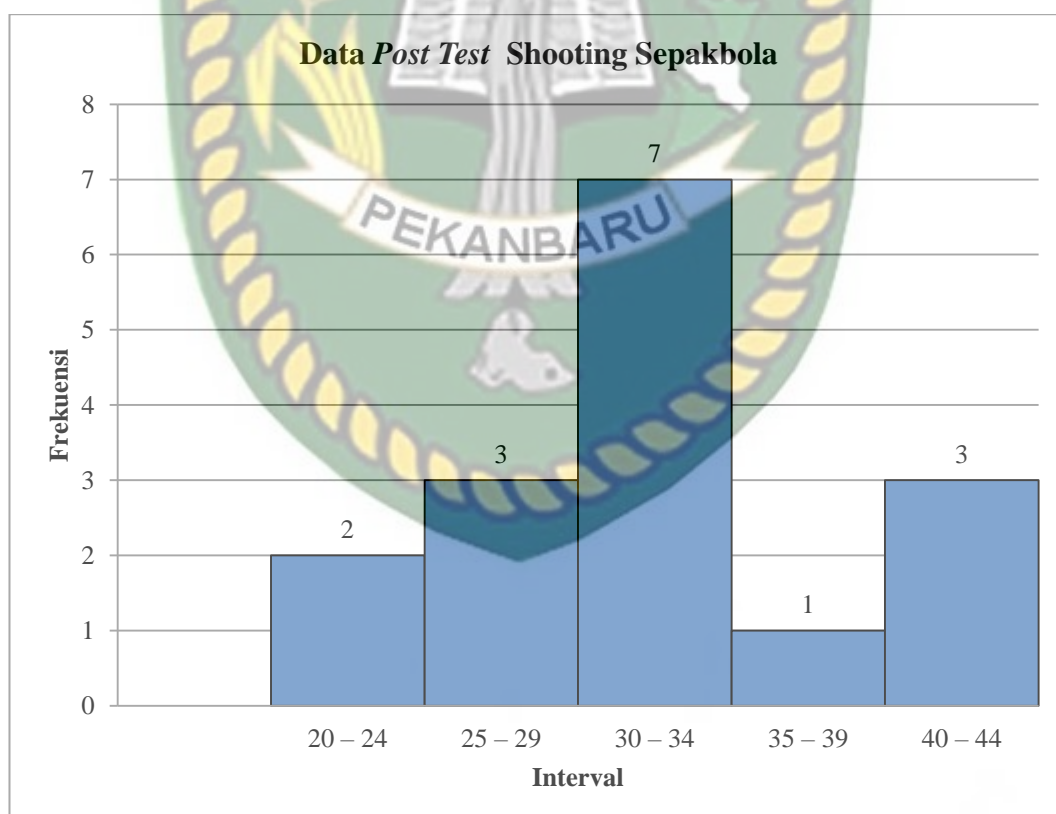
Setelah data didapatkan, kemudian data diolah dengan menggunakan rumus statistik. berdasarkan perhitungan didapatkan nilai tertinggi adalah 42 dan skor terendah adalah 20. Nilai mean sebesar 32,88 nilai median sebesar 33, nilai modus sebesar 33 dan standar deviasi sebesar 6,02. bila dijelaskan lebih rinci frekuensi pemain pada setiap interval skor, diketahui jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil tendangan ke gawang antara 20 - 24 berjumlah 2 orang pemain atau dengan persentase 12,5%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil tendangan ke gawang antara 25 - 29 berjumlah 3 orang pemain atau dengan persentase 18,8%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil tendangan ke gawang antara 30 - 34 berjumlah 7 orang pemain atau dengan persentase 43,8%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil tendangan ke gawang antara 35 - 39 berjumlah 1 orang pemain atau dengan persentase 6,3%. Jumlah pemain yang mendapatkan skor hasil tendangan ke gawang antara 40 - 44 berjumlah 3 orang pemain atau dengan persentase 18,8%. Untuk lebih jelasnya peneliti jabarkan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi frekuensi data post test kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20 - 24	2	12,5%
2	25 - 29	3	18,8%
3	30 - 34	7	43,8%
4	35 - 39	1	6,3%
5	40 - 44	3	18,8%
		16	100%

Olahan data penelitian Desember 2018

Peneliti juga menggambarkan data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi di atas kedalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Grafik 2. Distribusi frekuensi data post test kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

B. Analisa Data

Setelah menjabarkan data hasil *pre test* dan *post test*, peneliti mengolah data hasil penelitian menggunakan rumus statistik. Dalam analisa data ini peneliti menggunakan uji t untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisa data ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan variasi Terhadap Kemampuan *shooting* permainan sepakbola Pemain Junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Adapun hipotesis yang akan di uji yaitu terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 3,07. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 16$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,14. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : **T hitung > T tabel (5%) atau 3,07 > 2,14**. Berdasarkan perbandingan di atas diketahui bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan variasi Terhadap Kemampuan *shooting* sepak bola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu diterima.

Peneliti juga mencari besar peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* ke gawang permainan sepakbola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Peneliti membandingkan rata-rata sebelum latihan dan sesudah diterapkan metode variasi latihan. Rata-rata skor tes awal adalah 26,9 sedangkan setelah diterapkan latihan meningkat menjadi 32,9. Besar peningkatan rata-rata

kemampuan *shooting* ke gawang pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu adalah 19%.

C. Pembahasan

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Pemberian latihan selama 12 kali pertemuan dengan menerapkan latihan variasi. Dari hasil perbandingan kemampuan *shooting* permainan sepakbola saat fase pre test dan kemampuan *shooting* permainan sepakbola, terjadi pengaruh yang signifikan.

Didalam penelitian banyak terdapat kendala yang peneliti temukan. Kendala-kendala tersebut membuat program latihan yang peneliti terapkan tidak dapat terlaksana dengan maksimal. Kendala yang peneliti alami seperti sulitnya pemain menuruti instruksi peneliti ketika latihan berlangsung. selain itu faktor kedisiplinan pemain yang masih kurang sehingga waktu latihan tidak efektif sepenuhnya. Kendala-kendala tersebut dapat diatasi dengan komunikasi dan kerjasama peneliti dengan pelatih kepada klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melihat peningkatan yang cukup signifikan pada kemampuan *shooting* pemain. Melihat efektifnya latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola, maka penerapan latihan ini harus diteruskan. Hal ini dikarenakan kemampuan *shooting* dalam olahraga sepak bola sangat diperlukan. Untuk menciptakan skor, tidak jarang seorang pemain sepak

bola harus melakukan *shooting* dengan situasi yang berbeda-beda. Dengan semakin meningkatnya kemampuan *shooting* diharapkan dapat memberikan pengaruh kepada seluruh pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Menurut Dinata (2007: 22) menyepak atau menedang bola adalah menyepak atau menendang dengan satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan serta ketepatan. Tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol.

Penerapan latihan variasi dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan *shooting* dalam tiap pertemuan. Dengan latihan *shooting* yang variatif maka tingkat kebosanan berlatih dapat ditekan. Apabila motivasi berlatih telah meningkat otomatis peluang untuk menguasai materi yang diajarkan oleh pelatih akan semakin besar pula keberhasilannya.

Kekuatan menurut Wiarto (2013:17) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna untuk membangkitkan ketegangan pada suatu tahanan. Ini berguna untuk memberikan dorongan yang keras pada bola sehingga bola meluncur dengan deras.

Ketepatan menendang tidak terlepas dari koordinasi mata dan kaki untuk mengarahkan bola pada sasaran yang diinginkan. Seperti diungkapkan oleh Tangkudung (2006:68) menjelaskan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Factor keseimbangan dinamis juga dibutuhkan agar pemain dapat menendang bola tanpa terjatuh sehingga dapat melakukan gerak lanjutan bila diperlukan. Ismaryati (2008:48) “keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak.

Dari teori diatas selain kekuatan otot kaki dibutuhkan pula ketepatan atau akurasi yang berkaitan dengan koordinasi mata dan kaki, dan keseimbangan tubuh. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini terdapat pengaruh latihan variasi Terhadap Kemampuan *shooting* sepak bola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Herianto (2016:9) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran mengembangkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan variasi Terhadap Kemampuan *shooting* sepak bola pemain junior Klub Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Besar peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* ke gawang adalah 20%.

B. Saran

Peneliti juga memberikan saran yang berhubungan dengan penelitian ini. Nantinya saran ini diharapkan mampu menyempurnakan penelitian selanjutnya. Berikut beberapa saran yang peneliti berikan :

1. Diharapkan kepada pemain agar meneruskan latihan dirumah program latihan yang telah peneliti ajarkan agar kemampuan *shooting* permainan sepakbola semakin meningkat.
2. Diharapkan kepada pelatih agar terus melatiha fisik pemain agar tim sepakbola ini dapat lebih berprestasi.
3. Diharapkan kepada pengurus tim agar terus melengkapi sarana dan prasarana latihan agar latihan tidak terkendala.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi dengan cara melatih kondisi fisik lainnya agar hasil penelitian yang didapatkan lebih relevan dan lebih diakuai kebenarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Depdiknas. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia. 2008 No. 39. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Depdiknas
- Dinata, M. (2004). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Harsono. 2015. *Teori dan Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Heriyanto, Lukman. 2016. Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok. *Jurnal Student UNY Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.V(12):1-10
- Ismoko AP dan Sukoco Pamuji. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 1-12
- Istofian, Robi Syuhada. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.1(1):105:113
- Luxbacher, J. K. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Jaya.
- Muhammad, Fadil Ulum. (2014). Perngaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahann Anaerobik Pada Pemain Hoki SMA NEGRI 16 Surabaya. *Junral Mahasiswa Unesa*. 2(1) :1-10
- Setiawan. (2014) Kontribusi Kemampuan *Shooting* Srtiker Asing Dan Lokal Dalam Pertandingan (Studi analisis Pada club Deltras FC sidoarjo). *Jurnal Mahasiswa Unesa*. 2(2):1-8
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Tangkudung, J. (2006). *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cedas Jaya.
- Usman, U. (2010). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya