

PENGARUH LATIHAN LARI LURUS DAN ZIG-ZAG SATU SENTUHAN *SHOOTING* METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*

Oleh:
Asep Dwi Widodo
NIM 14602244008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua latihan dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian "*two group pretest-posttest design*" dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB PERSIMAN berjumlah 20 anak yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Ketepatan *shooting* diukur menggunakan instrumen Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, dengan t hitung (16,282) > t tabel (2,262) dan peningkatan persentase 36,73%. (2) Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, dengan t hitung (15,652) > t tabel (2,262) dan peningkatan persentase 35,71%. (3) Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting*, namun perbedaannya sangat kecil dan tidak signifikan.

Kata Kunci: lari lurus, lari zig-zag, ketepatan *shooting*

THE INFLUENCE OF STRAIGHT-LINE RUN AND ZIG-ZAG RUN ONE TOUCH SHOOTING WITH DRILL METHOD ON THE ACCURACY OF SHOOTING

ABSTRACT

This research aimed to know the influence of shooting drill exercise with the road ball namely one touch shooting with straight-line run and zig-zag run on the accuracy of shooting, and also to know the difference of influence between two exercises on the increase of shooting accuracy athletes 11-12 years old PERSIMAN Football School. This research was an experimental research which used "two group pretest-posttest design" with 12 times treatment. Sample in this research was 20 students of PERSIMAN Football School, sampling technique using purposive sampling. The accuracy of shooting was measured using Bobby Charlton instrument which was proposed by Danny Mielke. The analysis technique consist of normality test and homogeneity test, and also hypothesis test using t test. The results showed that: (1) there are the influence of straight-line run one touch shooting with drill method exercise on the accuracy of shooting, with t count (16,282) > t table (2,262) and the increase percentage of 36,73%. (2) there are the influence of zig-zag run one touch shooting with drill method exercise on the accuracy of shooting, with t count (15,652) > t table (2,262) and the increase percentage of 35,71%. (3) there are the difference of influence between two exercises on the increase of shooting accuracy but the difference is very minor and not significant.

Keywords: straight-line run, zig-zag run, accuracy of shooting



Yogyakarta, 27 Juli 2018
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Tomolius, M.S.
NIP. 131121717

PENGARUH LATIHAN LARI LURUS DAN ZIG-ZAG SATU SENTUHAN SHOOTING METODE DRILL TERHADAP KETEPATAN SHOOTING

THE INFLUENCE OF STRAIGHT-LINE RUN AND ZIG-ZAG RUN ONE TOUCH SHOOTING WITH DRILL METHOD ON THE ACCURACY OF SHOOTING

Oleh: Asep Dwi Widodo, 14602244008, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Email: asepdwi.adw@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua latihan dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian “*two group pretest-posttest design*” dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB PERSIMAN berjumlah 20 anak yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Ketepatan *shooting* diukur menggunakan instrumen Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, dengan t hitung (16,282) > t tabel (2,262) dan peningkatan persentase 36,73%. (2) Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, dengan t hitung (15,652) > t tabel (2,262) dan peningkatan persentase 35,71%. (3) Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting*, namun perbedaannya sangat kecil dan tidak signifikan.

Kata Kunci: lari lurus, lari zig-zag, ketepatan *shooting*

ABSTRACT

This research aimed to know the influence of shooting drill exercise with the road ball namely one touch shooting with straight-line run and zig-zag run on the accuracy of shooting, and also to know the difference of influence between two exercises on the increase of shooting accuracy athletes 11-12 years old PERSIMAN Football School. This research was a experimental research which used “two group pretest-posttest design” with 12 times treatment. Sample in this research was 20 students of PERSIMAN Football School, sampling technique using purposive sampling. The accuracy of shooting was measured using Bobby Charlton instrument which was proposed by Danny Mielke. The analysis technique consist of normality test and homogeneity test, and also hypothesis test using t test. The results showed that: (1) there are the influence of straight-line run one touch shooting with drill method exercise on the accuracy of shooting, with t count (16,282) > t table (2,262) and the increase percentage of 36,73%. (2) there are the influence of zig-zag run one touch shooting with drill method exercise on the accuracy of shooting, with t count (15,652) > t table (2,262) and the increase percentage of 35,71%. (3) there are the difference of influence between two exercises on the increase of shooting accuracy but the difference is very minor and not significant.

Keywords: straight-line run, zig-zag run, accuracy of shooting

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri (Irianto, 2010: 3). Permainan ini merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu. Salah satu syarat untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepakbola adalah menendang bola ke gawang (*shooting*). *Shooting* adalah salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki yang terkuat. Mengingat pentingnya teknik menendang bola (*shooting*) tersebut, maka teknik ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih mengenai teknik menendang bola (*shooting*). Dengan demikian dalam rangka untuk meningkatkan prestasi, teknik *shooting* atau menendang bola ke gawang pada atlet harus lebih baik lagi. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara khusus dengan program latihan yang baik.

Ada beberapa cara yang harus dilatih untuk dapat memiliki teknik dan ketepatan menendang bola ke gawang atau *shooting* yang baik, salah satunya melalui latihan *shooting* secara berulang-ulang (*drill*), metode ini dilakukan untuk

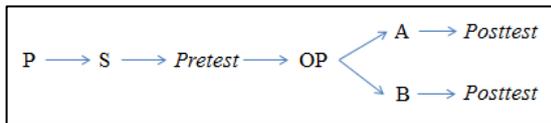
membentuk otomatisasi gerak *shooting* yang permanen sehingga meningkatkan kemampuan teknik *shooting* pada atlet. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada atlet di Sekolah Sepakbola PERSIMAN terlihat bahwa ketepatan *shooting* para atlet SSB PERSIMAN belum menunjukkan hasil yang baik. Padahal di dalam permainan sepakbola ketepatan *shooting* adalah salah satu kunci untuk dapat mencetak goal atau menambah skor, dan guna mempermudah latihan jenjang selanjutnya. Dalam meningkatkan ketepatan *shooting* yang baik dan terukur pada sepakbola, diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Metode latihan *drill* atau latihan yang berulang-ulang merupakan suatu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan dasar *shooting* dalam sepakbola. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, maka dilakukan rencana penelitian terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada atlet SSB PERSIMAN melalui proses latihan yang diberikan dengan bentuk latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* yang dilakukan secara berulang-ulang (*drill*). Dengan adanya latihan tersebut, diharapkan akan berpengaruh baik terhadap ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN pada saat akan melakukan *shooting* ketika bermain dan menghasilkan tingkat ketepatan yang tinggi. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dan Latihan Lari Zig-Zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet Umur 11-12 Tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Two Groups Pretest-Posttest Design”, dimana terdapat tes sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan tes setelah diberi perlakuan (*posttest*). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.

Pembagian kelompok dilakukan secara seimbang menggunakan teknik “Ordinal Pairing”, yaitu sampel yang memiliki kemampuan sama dipasangkan, kemudian anggota setiap pasangan dipisahkan dalam dua kelompok. Pembagian kelompok didasarkan pada hasil *pretest* ketepatan *shooting*.



Gambar 1. Pengelompokkan Ordinal Pairing

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola PERSIMAN yang beralamat di Jalan Raya Padang Panjang, Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002: 108). Populasi penelitian ini adalah atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN yang berjumlah 27 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu

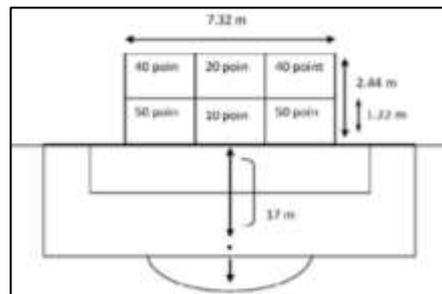
teknik yang didasarkan atas tujuan tertentu. Dengan kriteria: (a) atlet umur 11-12 tahun, (b) aktif dalam mengikuti latihan, serta (c) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan, maka diperoleh atlet yang memenuhi kriteria sebanyak 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran menggunakan tes *Shooting Bobby Charlton* yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). Melalui tes ini diperoleh data yang objektif, sehingga akan memudahkan dalam memperoleh penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen kemampuan *Shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting Bobby Charlton* yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain melakukan *passing back pass* yang akan di arahkan ke kanan atau kekiri sesuai kaki terkuat kemudian *shooting*. Pelatih akan mencatat skornya.



Gambar 2. Pembagian Wilayah Skoring

Teknik Analisis Data

Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat uji normalitas dan homogenitas. Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *two sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS, sedangkan untuk menguji homogenitas menggunakan uji T dari data *pre-test* dan *post-test*.

Setelah data memenuhi syarat uji normalitas dan homogenitas, dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Penelitian ini memiliki dua hipotesis yaitu H_0 dan H_a . H_0 menyatakan tidak ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN, sedangkan H_a menyatakan adanya pengaruh antara kedua latihan terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Uji hipotesis menggunakan uji T dengan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* yang disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Lari Lurus Satu Sentuhan Shooting

No	Latihan Lari Lurus		Selisih
	Pre-test	Post-test	
1	120	150	30
2	120	150	30
3	110	140	30
4	110	150	40
5	100	130	30
6	100	130	30
7	90	130	40
8	90	130	40
9	70	110	40
10	70	120	50
			360

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Lari Zig-zag Satu Sentuhan Shooting

No	Latihan Lari Zig-zag		Selisih
	Pre-test	Post-test	
1	130	160	30
2	110	140	30
3	110	150	40
4	110	140	30
5	100	130	30
6	100	130	30
7	90	130	40
8	80	120	40
9	80	130	50
10	70	100	30
			350

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa skor yang diperoleh oleh atlet SSB PERSIMAN meningkat setelah diberi latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* maupun latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill*.

Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas menggunakan *two sample kolmogorov smirnov*. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Ket
<i>Pretest</i> Kelomp. A	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelomp. A	0,200	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelomp. B	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelomp. B	0,153	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Uji homogenitas menggunakan uji T dari data *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	18	1,000	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0,849	Homogen

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa semua data bersifat homogen dan analisis data dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” diterima. Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* berpengaruh 36,73% terhadap ketepatan *shooting*.

Hipotesis kedua yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” diterima. Latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* berpengaruh 35,71% terhadap ketepatan *shooting*.

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill*

dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” ditolak, karena walaupun terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok lari lurus dengan kelompok lari zig-zag, namun perbedaannya sangat kecil dan tidak signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa adanya pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN, ditunjukkan dengan nilai t hitung (16,282) > t tabel (2,262) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan data *pretest* ketepatan gawang kelompok lari lurus diperoleh nilai rata-rata sebesar 98,00, selanjutnya pada saat *posttest* nilai rata-rata mencapai 134,00. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu 36, dengan kenaikan persentase sebesar 36,73%.

Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* merupakan sebuah latihan yang dilakukan berulang-ulang dengan memadukan antara kecepatan dan *power* untuk memberi efek pergerakan sebelum menendang bola dalam permainan sepakbola. Jarver dalam Mustakim (2016: 4) menyatakan bahwa kecepatan adalah faktor dalam menentukan ketepatan tembakan gol ke gawang. Untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, diperlukan latihan memperkuat otot. Salah satu latihan tersebut adalah latihan lari lurus satu sentuhan *shooting*. Latihan lari lurus bertujuan agar pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang, karena latihan ini menyajikan bentuk permainan yang sebenarnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang

menunjukkan bahwa latihan lari lurus memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebesar 36,73%. Dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dapat memberikan perpaduan yang baik antara kecepatan dan *power*, sehingga pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa adanya pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN, ditunjukkan dengan nilai t hitung (15,652) > t tabel (2,262) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan data *pretest* ketepatan gawang kelompok lari zig-zag diperoleh nilai rata-rata sebesar 98,00, selanjutnya pada saat *posttest* nilai rata-rata mencapai 133,00. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu 35, dengan kenaikan persentase sebesar 35,71%.

Shooting sangat penting ketika pemain dan bola berada di daerah penalti lawan kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan lawan, tindakan yang tepat dalam daerah penalti adalah melakukan *shooting*. Dalam kasus ini, lari zig-zag dapat diandalkan untuk dapat menghindari pemain lawan dan pemain dapat terfokus untuk menendang bola dengan tepat ke arah gawang. Oleh karena itu, latihan lari zig-zag *shooting* diperlukan untuk memadukan kelincahan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* memberikan pengaruh yang baik

terhadap ketepatan *shooting* sebesar 35,71%. Dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* memberikan perpaduan yang baik antara kelincahan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*, sehingga *shooting* yang dilakukan akan lebih akurat, terutama ketika pemain berada dalam daerah penalti.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN, namun perbedaan pengaruh yang diberikan sangat kecil dan tidak signifikan, yaitu hanya 1,02%. Hal ini ditunjukkan dengan t hitung yang diperoleh sebesar 0,149 lebih kecil dari t tabel (2,101) dengan nilai signifikansi (0,296) > 0,05.

Berorientasi pada hasil analisis tersebut, latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* memberikan pengaruh lebih besar 1,02% dibandingkan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* lebih efektif dalam mempengaruhi ketepatan *shooting* yang dilakukan pemain, walaupun perbedaan pengaruhnya sangat kecil. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kedua jenis latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh yang baik dan hampir sama terhadap ketepatan *shooting*, tetapi kedua latihan memiliki kelebihan masing-masing. Misalnya, lari lurus satu sentuhan *shooting* lebih memadukan antara kecepatan dan *power* untuk memberi efek pergerakan sebelum menendang bola dalam permainan sepakbola. Tujuan latihan ini adalah pemain berkonsentrasi untuk menentukan arah yang

tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang. Sedangkan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* lebih memadukan antara kelincihan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*. Tindakan ini dapat diandalkan untuk menghindari pemain lawan, terutama ketika pemain berada dalam daerah penalti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* mempunyai pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. (2) Latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* mempunyai pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. (3) Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* sama-sama berpengaruh positif dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN dan terdapat perbedaan antara pengaruh kedua latihan tersebut. Latihan lari lurus berpengaruh lebih besar 1,02% dibandingkan latihan lari zig-zag, namun perbedaan pengaruh yang diberikan oleh kedua latihan sangat kecil dan tidak signifikan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat latihan.
2. Bagi pemain yang masih memiliki ketepatan *shooting* yang rendah, dapat meningkatkannya dengan latihan secara rutin. Salah satunya dapat menggunakan latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* ataupun lari zig-zag satu sentuhan *shooting*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi penelitian yang lebih luas, serta ditambah dengan kelompok pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, S. (2010). Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-DIY. *Laporan Penelitian*. FIK UNY.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Arikunto, S. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Mustakim, S. (2016). Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Ketepatan Menembak Bola ke Gawang Pada Siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar Tahun 2015. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.