



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Siantar Man

Niko Ardinata Kristofel Zentrato¹ & Albadi Sinulingga²

nikozentrato123@gmail.com¹, father@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Siantar Man. Permasalahan dalam penelitian ini masih banyak atlet yang melakukan *Shooting* ke arah gawang namun terjadi ketidaksesuaian arah bola sehingga bola ke sisi luar gawang yang cukup jauh dari gawang. Penelitian dilakukan di futsal siantar man yang berlokasi di Pematang Siantar. Populasi penelitian ini merupakan para atlet dari futsal siantar man berjumlah 23 orang. Sampel yang diambil menggunakan tehnik *purposive sampling* yang berjumlah 13 atlet. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Instrument pengumpulan data dengan tes yang dilakukan adalah menendang bola ke target yang telah ditandai dan diberi nilai di lapangan futsal. Teknik pengambilan data dengan cara pengambilan *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistika meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil analisis data dari pengaruh variasi latihan *Shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Siantar Man diperoleh $t_{hitung} = 19,815 > t_{tabel} = 1,782$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan selisih peningkatan rerata antara hasil *pre-test* 7,615 dan *post-test* 29,076. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *Shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal siantar man.

Kata Kunci : Variasi Latihan, *Shooting*, Sepak Bola

Rekomendasi mensitasi :

Zentrato, K, A, N. & Sinulingga, A. (2024), Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Siantar Man. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (1): 84-94.

The Effect of Variations in Shooting Practice with the Ball Moving Against the Level of Shooting Accuracy On the Siantar Man Futsal Player

Abstract: *This research aims to determine the effect of variations in Shooting training with a moving ball on the level of Shooting accuracy in Siantar Man futsal players. The problem in this research is that there are still many athletes who shoot towards the goal but there is a mismatch in the direction of the ball so that the ball goes to the outside of the goal which is quite far from the goal. The research was conducted at Futsal Siantar Man, located in Pematang Siantar. The population of this study was 23 athletes from Siantar Man futsal. The samples taken using purposive sampling technique amounted to 13 athletes. This research uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The data collection instrument with the test carried out was kicking the ball at a target that had been marked and scored on the futsal field. The data collection technique is by taking pre-test, treatment and post-test. Data analysis techniques using statistical analysis include normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of data analysis of the influence of variations in Shooting practice with a moving ball on the level of Shooting accuracy in Siantar Man Futsal Players obtained $t_{count} = 19.815 > t_{tabel} = 1.782$ at the real level $\alpha = 0.05$ and the difference in average increase between the pre-test results was 7.615 and post-test 29,076. Based on the research results obtained by analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant influence of variations in Shooting practice with a moving ball on the level of Shooting accuracy in Siantar Man futsal players.*

Keywords: *Training Variations, Shooting, Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh, membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin karena dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Menurut Kemdikbud (2017) berolahraga artinya melakukan gerak badan.

Hasil studi Canadian Health Measures Survey (dalam Anna, 2013) menunjukkan bahwa orang yang berolahraga selama total 150 menit setiap minggunya adalah yang paling sehat dengan intensitas olahraga sedang hingga berat. Menurut Janssen dari *School of Kinesiology and Health Study* dari *Queens University*, Kanada (dalam Widiyani, 2013), berolahraga sebanyak dua sampai tiga kali seminggu boleh saja, tetapi berolahraga dalam waktu yang singkat asal rutin akan lebih baik karena akan lebih membantu mencapai tujuan kebugaran seperti ingin mengikuti perlombaan olahraga atau menurunkan berat badan.

Selain membantu mempertahankan berat badan yang diinginkan, orang dewasa yang aktif secara fisik memiliki beberapa keuntungan lain seperti membangun otot, menguatkan jantung dan paru menurunkan tekanan darah, melindungi dari penyakit, meredakan kekhawatiran dan depresi, juga memanjangkan umur (Papalia et al., 2009).

Aktivitas fisik seperti jalan cepat, *jogging* atau lari-lari kecil, menaiki tangga, bersepeda, futsal, berenang, dan senam juga termasuk olahraga. Khususnya olahraga futsal yang sering dimainkan dimasyarakat. Terbukti banyaknya fasilitas lapangan futsal walaupun berada di permukiman padat penduduk. Banyak orang di seluruh dunia menyukai permainan futsal. Bermain futsal memberikan kesenangan tersendiri bagi para pemainnya. Selain menciptakan rasa persatuan dalam tim, olahraga ini juga memunculkan kompetisi antar tim yang bertanding. Tidak seperti sepak bola, futsal memiliki lapangan yang lebih kecil dan lebih sedikit pemain. Menurut Lhaksana (2011: 5), Futsal, juga dikenal sebagai "futbol sala" dalam bahasa Spanyol, adalah permainan sepak bola yang dimainkan di ruang tertutup.

Futsal di Indonesia telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Sebagai tuan rumah kejuaraan futsal tingkat Asia pada tahun 2010, tim nasional futsal Indonesia muncul. Futsal telah diterima secara luas oleh masyarakat di seluruh negeri seiring dengan pergeseran zaman dan perkembangan olahraga. Komunitas dan klub futsal bermunculan di berbagai daerah, sementara turnamen futsal juga semakin banyak diadakan. Futsal tidak hanya populer seperti sepak bola, tetapi juga sangat disukai. Futsal membantu mengasah keterampilan atlet dalam penerimaan dan umpan bola serta melakukan tembakan dengan cepat di bawah tekanan

lawan. Melalui futsal, para pemain memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mereka dengan baik.

Untuk menjadi pemain futsal yang sukses, diperlukan penguasaan teknik yang merupakan unsur kunci dalam mencapai prestasi dalam olahraga tersebut, serta merupakan ciri khas dari cabang olahraga tersebut. Oleh karena itu, persiapan teknis harus dilakukan secara menyeluruh. Menurut Bompa (1999: 54), memiliki penguasaan teknik yang baik akan membantu mengoptimalkan efisiensi tenaga yang digunakan. Artinya, semakin mahir seseorang dalam menguasai teknik suatu olahraga, semakin efisien penggunaan energi yang diperlukan.

Pada permainan futsal, *Shooting* mempunyai peranan yang sangat besar sekali. *Shooting* merupakan tindakan menendang bola dengan kekuatan dan keakuratan menuju gawang. Kemampuan ini merupakan hal yang penting bagi setiap pemain untuk menciptakan gol, karena semua atlet futsal memiliki peluang untuk mencetak gol. Bagi atlet, melakukan *Shooting* dengan presisi dan keakuratan bukanlah hal yang sederhana, karena terdapat kemungkinan bola melambung tinggi atau mengarah ke luar gawang saat melakukan *Shooting*. Karena itu, untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan atau permainan futsal, *Shooting* dengan akurasi yang tepat adalah senjata yang paling efektif.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap atlet futsal Siantar Man di lapangan Futsal Bolon Pematang Siantar, ditemukan bahwa kemampuan *Shooting* sangat penting dalam permainan. Namun, masih banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola ke gawang, sehingga sering terjadi ketidaksesuaian arah tembakan yang menyebabkan bola melenceng ke sisi luar gawang dengan jarak yang cukup jauh. Masalah ini berdampak pada rendahnya jumlah tembakan yang dilakukan oleh Futsal Siantar Man dalam satu pertandingan, serta tidak tercapainya target jumlah tembakan ke gawang sesuai harapan.

Menurut informasi yang diperoleh dari wawancara dengan pelatih David Hutahaeen dan dari pengamatan peneliti, rata-rata tingkat akurasi *Shooting* setiap pemain masih belum optimal, dan latihan *Shooting* yang diberikan kepada atlet cenderung monoton dan kurang memperhatikan aspek teknik *Shooting* yang tepat. Variasi permainan kurang diberi sehingga atlet merasa bosan dan terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tidak tercapai dengan maksimal apa yang di harapkan atlet pada saat melakukan *Shooting* kegawang. Diperlukan langkah lanjutan oleh peneliti untuk meningkatkan efektivitas latihan *Shooting* bagi atlet Futsal Siantar Man. Peneliti memilih Siantar Man sebagai objek penelitian karena peneliti sendiri pernah menjadi salah satu pemain dari tim tersebut. Dengan pengalaman tersebut, peneliti

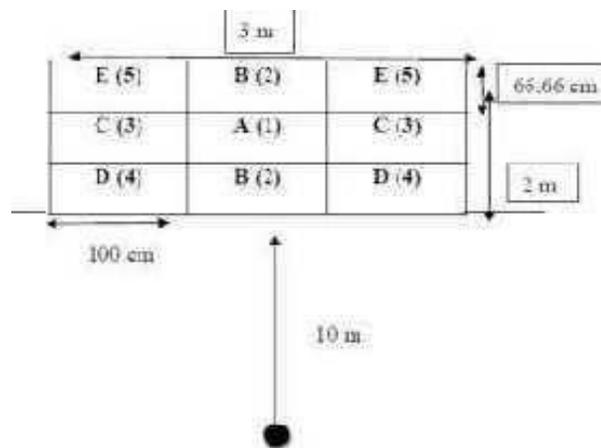
menyadari bahwa kemampuan atlet dalam melakukan *Shooting* masih belum mencapai tingkat yang diharapkan. Selain itu, selama latihan atau pertandingan, atlet sering kali tidak menggunakan peluang yang ada sebab tujuan tendangannya meluas, melambung melewati bagian atas mistar gawang, atau mengenai pemain bertahan lawan. Dengan demikian pelatih perlu memilih metode latihan yang kedepannya mampu membantu dan meningkatkan teknik *Shooting* pada atlet Siantar Man. Sesuai dengan latar belakang informasi yang diberikan dan diperoleh dari lapangan, maka peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian eksperimental berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Siantar Man”.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre-test – post-test design*. Metode eksperimen ini merujuk pada suatu percobaan yang terstruktur dan direncanakan dengan cermat untuk menguji suatu teori. Pemberian perlakuan melibatkan metode pengumpulan data melalui tes dan penilaian. Variabel yang menjadi fokus di riset ini ialah latihan variasi *Shooting* dan akurasi *Shooting* sebagai variabel terikat. Sebelum perlakuan diberikan kepada pemain, mereka terlebih dahulu menjalani tes awal (*pre-test*) yang melibatkan uji *Shooting*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Siantar Man. Penelitian dilakukan di Futsal Siantar Man yang berlokasi di Pematang Siantar.

Populasi mengacu keseluruhannya anggota suatu kelompok orang, organisasi, atau entitas yang telah ditentukan dengan jelas oleh peneliti, sesuai dengan definisi dari Furchan (2004: 193) dan Margono (2004: 118). Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan totalitas elemen atau individu seperti seluruh anggota dalam suatu kumpulan manusia, organisasi, atau entitas yang sudah ditetapkan dengan terbuka oleh peneliti. Populasi penelitian ini merupakan para atlet dari Futsal Siantar Man beranggotakan 23 subyek. Sampel adalah elemen dari keseluruhan populasi yang memiliki karakteristik yang ingin dievaluasi, seperti yang dijelaskan oleh Djarwanto (2013: 108) dan Sugiyono (2008: 62). Dengan demikian, sampel dapat dianggap sebagai representasi dari populasi yang lebih besar. Metode *purposive sampling*, suatu teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan khusus, diterapkan pada penelitian ini, sesuai dengan Sugiyono (2011: 68). Sampel yang diambil terdiri dari 13 atlet yang memenuhi kriteria yakni: (1) Pria, (2) Sanggup mengikuti program latihan, (3) bukan merupakan atlet profesional, dan (4) Tidak termasuk penjaga gawang.

Instrumen penelitian, dalam perspektif Suharsimi Arikunto (2006: 136), Mengacu pada perangkat atau alat yang digunakan oleh peneliti untuk mempermudah proses pengumpulan data dan meningkatkan kualitas hasilnya. Dalam penelitian ini, tes yang dilakukan adalah menendang bola ke target yang telah ditandai dan diberi nilai di lapangan futsal. maksud dari tes ini ialah mengukur akurasi tendangan menggunakan bagian belakang kaki dalam situasi permainan futsal, sebagaimana diungkapkan oleh Arki Taupan Maulana (2009: 36).



Gambar 3.2. Tes Ketepatan *Shooting* Futsal (Sumber: Arki Taupan Maulana. Perbedaan Prestasi Akurasi *Shooting* Dengan Punggung Kaki Dan Dengan Ujung Kaki Pemain Futsal 2009).

Data yang telah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, Uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dijalankan di Futsal Siantar Man yang berlokasi di Pematang Siantar. Dua jenis variabel terlibat dalam data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah "akurasi tendangan pada pemain futsal Siantar Man". Variabel independen pada penelitian ini ialah "variasi latihan menendang bola yang sedang bergerak" (X). Hasil penelitian yang melibatkan tes menendang bola terhadap 13 sampel menunjukkan bahwa variasi latihan menendang bola yang sedang bergerak memiliki pengaruh terhadap akurasi tendangan pada pemain futsal Siantar Man.

Data yang terhimpun dan dianalisis merupakan hasil dari uji keakuratanmenendang bola menuju target gawang yang berjarak 10 meter, diperoleh dari subjek penelitian berupa 13 atlet

laki-laki yang menjalani perlakuan berupa variasi latihan *Shooting*. Sebelum menjalani perlakuan, para atlet melakukan uji pendahuluan (*pre-test*) untuk menilai tingkat ketepatan tendangan *Shooting* menuju gawang.

Kemudian, mereka menjalani sesi latihan yang melibatkan variasi latihan *Shooting* selama 18 sesi pertemuan. Setelah itu, dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengevaluasi kemampuan *Shooting* para pemain futsal Siantar Man setelah menerima perlakuan variasi latihan *Shooting*. Hasil dari tes dan pengukuran ini ditampilkan dalam diagram *pre-test* dan *post-test* berikut ini:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* tingkat ketepatan *Shooting*

No.	Pre-Test	Post-Test
1	16	32
2	8	25
3	3	31
4	11	32
5	4	26
6	7	25
7	10	33
8	9	32
9	12	27
10	7	31
11	5	31
12	4	27
13	3	26
Σ	99	378
N	13	
Rentang	3 – 16	25 – 33
Nilai rata-rata	7,615	29,076
Simpangan Baku	3,927	3,067
Nilai Maximal	0,131898	0,212350822
Beda rata-rata	21,461	
Simpangan baku beda	3,907	
t-Hitung	19,815	
t-tabel	1,782	

Berikut adalah hasil *pra-tes* dan *pos-test* efek variasi latihan tendangan dengan bola bergerak terhadap tingkat keakuratan tendangan pada atlet futsal Siantar Man.

Hasil dari *pre-test* berdasarkan analisis deskripsi data penilaian tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal siantar man memperoleh jumlah sebesar 99 dengan nilai rata-rata 7,615, sehingga menghasilkan simpangan baku 3,927 dengan rentang 3 sampai 16. Sedangkan hasil dari *post-test* yang berdasarkan analisis deskripsi data penilaian ketepatan *Shooting* pada pemain futsal siantarman tahun 2023. Setelah mengikuti program variasi latihan *Shooting* mengalami perubahan dengan jumlah sebesar 378 dengan nilai rata-rata 29,076. Sehingga menghasilkan simpangan baku 3,067 dengan rentang nilai 25 sampai 33.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pemeriksaan Prasyarat merupakan tahapan yang harus dilewati sebelum melaksanakan uji-t. Dua prasyarat yang harus terpenuhi sebelum melakukan analisis uji-t adalah (1) uji Normalitas dan (2) uji homogenitas varians populasi. Berikut ini disajikan hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas varians.

Uji Normalitas

Uji normalitas dijalankan untuk mengevaluasi apakah sampel yang diperoleh berasal dari populasi dengan distribusi normal. Baik uji homogenitas varians populasi maupun uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Uji normalitas memiliki fungsi untuk memastikan apakah data hasil pengujian mengikuti pola distribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Rata-rata/ Simpangan baku	L_o	L_{tabel}	α	N	Kesimpulan
Pre-test	$\bar{X} = 7,615$ $S = 3,927$	0,131	0,234	0,05	13	Normal
Post-test	$\bar{X} = 29,076$ $S = 3,067$	0,212	0,234	0,05	13	Normal

L_o adalah harga *lillifor* yang diamati, dan L_t adalah harga *lilli for* tabel. Dari kolom hasil perhitungan *Pre-Test* pada tabel sebelumnya, uji normalitas data menghasilkan $L_o = 0,131$ dan $L_{tabel} = 0,234$ pada taraf $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, H_o diterima karena $L_o = 0,131 < L_{tabel} = 0,234$. Kesimpulannya ialah data tersebut berawal dari populasi yang berdistribusi normal. $L_o = 0,212$ ditemukan pada kolom hasil *Post-Test* dan $L_{tabel} = 0,234$ ditemukan pada taraf $\alpha = 0,05$. Jadi $L_o = 0,212 < L_{tabel} = 0,234$. Kesimpulannya adalah data tersebut berawal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas diaplikasikan untuk mengevaluasi apakah sejumlah sampel memiliki varians yang homogen. Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk mengukur tingkat keseragaman varians antara data tes awal (*pre-test*) dan data tes akhir (*post-test*). Hasil dari uji homogenitas data akurasi tendangan pada pemain futsal Siantar Man disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Uji Homegenitas	F_{hitung}	F_{tabel}	α	$dk(n-1)$	Keterangan
Varians <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i>	1,63	2,69	0,05	12	Homogen

Pengujian homogenitas pada setiap perlakuan dilengkapi dengan Uji Perubahan pada taraf kepentingan $\alpha = 0,05$. Antara data *pre-test* dan *post-test*, dihitung $F_{hitung} = 1,63$ untuk uji homogenitas data keseimbangan statis tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal siantar man. $F_{tabel} = 1,63$ diperoleh pada taraf = $0,05$ (penghitung $dk\ n-1 = 12$). Dengan demikian, F_{hitung} dan F_{tabel} dapat ditarik kesimpulan bahwa data berawal dari varians yang homogen jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} .

Pengujian Hipotesis Uji-t

Ini digunakan untuk menentukan apakah variasi latihan *Shooting* menggunakan bola bergerak memiliki dampak pada tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal Siantar Man. Kondisi analisis uji-t telah terpenuhi karena data penelitian menunjukkan normalitas dan homogenitas.

Pengujian hipotesis didasarkan pada:

H_a : Variasi latihan *Shooting* menggunakan bola bergerak secara signifikan memengaruhi tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal Siantar Man.

H_o : Variasi latihan *Shooting* menggunakan bola bergerak tidak memiliki dampak signifikan terhadap tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal Siantar Man.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-T

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	dk(n-1)	T hitung	T tabel ($\alpha = 0,05$)
N	13	13	13	12	19,815	1,782
Σ	99	378	279			
Σ^2	7,615	29,076	21,461			
S	3,927	3,067	3,907			

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa nilai hipotesis T_{hitung} adalah 19,815. Nilai ini lalu dibandingkan dengan nilai T_{tabel} yang memiliki derajat kebebasan (df) 12 dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan nilai sebesar 1,782. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan menendang bola yang sedang bergerak memberikan pengaruh yang berbeda pada akurasi tendangan pada pemain futsal Siantar Man.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Latihan variasi *Shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *Shooting* pemain futsal Siantar Man. Hasil Tersebut selaras dengan penelitian Bramasakti (2016) menunjukkan bahwa Latihan permainan target dapat meningkatkan ketepatan tendangan *Shooting* menggunakan

punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Darma, dkk., (2021) sebagian pemain Bale Junior masih kesulitan untuk melakukan *Shooting* kearah sasaran secara tepat. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan treatment permainan target sehingga menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *Shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021:9) bahwa futsal *Shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *Shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan *Shooting* dengan baik dan akurat dibawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang Lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban Latihan (Harsono, 2017:48). Ada banyak bentuk-bentuk Latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu Latihan pemain target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Danny Mielke (2003:67) menjelaskan bahwa *Shooting* melibatkan tendangan dengan kekuatan dan akurasi maksimal menuju gawang. Banyak momen untuk melakukan tembakan muncul tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap untuk memanfaatkannya saat waktunya tiba. Dengan demikian, variasi Latihan *Shooting* dengan bola bergerak yang sesuai dengan kaidah Latihan akan mempengaruhi secara signifikan dalam memperbaiki dan meningkatkan akurasi *Shooting* pada peserta Siantar Man.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwasanya variasi latihan *Shooting* dengan bola bergerak memberikan sumbangan terhadap terhadap tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal siantar man sebesar 1,63%. Maka terdapat pengaruh variasi latihan *Shooting* dengan bola bergerak terhadap terhadap tingkat ketepatan *Shooting* pada pemain futsal siantar man.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna. (2013). *Canadian Health Measures Survey*.
- Arki Taupan Maulana. (2009). *Perbedaan ketepatan shooting dengan punggung kaki dan ujung kaki pemain futsal*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T, (1993). *Power Training for Sport, Plometric for Maximum Power Development*. Oakville_New York- London. Mosuic press.
- Furchan, A. (2004). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Startegi Futsal Modern*. Jakarta: Penerbit Be Champion.Luxbacher. 2001. Sepakbola. Jakarta: Gramedia.
- Margono. (2004) *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics. Djarwanto. *Pokok-pokok Metod Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi*. Liberty.
- Papalia, E. D., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development (eleventh edition)*.New York: McGraw-Hill.
- Permana, E. (2021). *Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan shooting futsal*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9- 11.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.