

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING AFTER DRIBBLE* DENGAN LATIHAN *SHOOTING AFTER CENTERING PASS* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA SEJATI PRATAMA

Mahmuddin¹, Ahmad Tarmizi²

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
mahmuddin_matondang@yahoo.com*

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shooting after dribble* dengan *shooting after centering pass* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan jumlah populasi yaitu 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* (sampel bersyarat dan ciri-ciri). Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching by fairing* yaitu kelompok A (*shooting after dribble*) dan kelompok B (*shooting after centering pass*) berdasarkan hasil *pre-test* yang telah diranking. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil analisis data yang menggunakan uji-t menunjukkan peningkatan terhadap hasil kemampuan *shooting*. Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis pertama diperoleh $t_{hitung}(17,10) > t_{tabel}(1,83)$, maka hipotesis pertama dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa latihan *shooting after dribble* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*. Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis kedua diperoleh $t_{hitung}(6,10) > t_{tabel}(1,83)$, maka hipotesis kedua dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa latihan *Shooting after centering pass* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*. Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis ketiga *Shooting after dribble* memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada *shooting after centering pass* terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*, dikarenakan $t_{hitung}(2,28) > t_{tabel}(1,73)$.

Kata kunci : Metode latihan, *shooting*, sepakbola.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang. Selain tujuan untuk prestasi, sepakbola juga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat biasa untuk menjadi salah satu olahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran fisik, sebab sepakbola adalah olahraga yang menarik dan merakyat.

Sepakbola memiliki teknik yang paling mendasar untuk dikuasai agar dapat bermain dengan baik seperti menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan merampas (*tacling*).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut: 1) Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam; 2) Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola

dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada; 3) Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki; 4) Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat; 5) Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur; 6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan; dan 7) Menjaga gawang (*keeper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Menendang merupakan salah satu teknik dasar dari cabang olahraga sepak bola. Dalam permainan sepakbola, menendang paling banyak dilakukan pemain jika dibandingkan dengan unsur teknik lainnya. A.Sarumpaet (1992:20) menyatakan bahwa: "menendang merupakan salah satu usaha untuk

memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki”.

Lebih lanjutnya Sucipto (2000:17) menerangkan bahwa “Tujuan dari menendang dalam permainan sepak bola adalah: 1) Untuk mengumpan (*passing*); 2) Untuk menembak ke gawang (*shooting*) dan 3) Untuk menyapu guna menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)”.

Permainan sepakbola mutlak diperlukan beberapa teknik dasar yang antara satu dengan yang lain sangat erat kaitannya. Adapun teknik dasar yang dimaksud adalah *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Untuk memperoleh teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.

Persepakbolaan nasional khususnya di Sumatera Utara, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Dari sekian banyak sekolah sepakbola yang berdiri di Sumatera Utara salah satu diantaranya adalah SSB Sejati Pratama Medan yang memiliki prestasi yang cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepakbola usia muda khususnya usia 14-15 tahun. Klub ini terbentuk pada tahun 1993. Klub ini memiliki 7 pelatih yang dikepalai oleh Bapak Syamsir Alamsyah Nasution yang berlisensi B pelatih Nasional.

Hasil observasi peneliti selama 2 minggu terhadap SSB Sejati Pratama Medan usia 14-15 tahun, dari tanggal 15 Februari 2015 dan berakhir pada tanggal 1 Maret 2015, dengan rincian klub ini berlatih 3 kali dalam seminggu, peneliti menemukan masalah pada atlet SSB Sejati Pratama Medan usia 14-15 tahun. Masalah yang peneliti dapat yaitu tendangan (*shooting*). Ketika peneliti mengamati SSB Sejati Pratama usia 14-15 tahun melakukan latihan saat sesi *game* bahwa saat melakukan *shooting* lebih sering melenceng dari pada mengarah ke gawang sehingga tidak terciptanya gol. Pemain selalu terburu-buru dalam melakukan *shooting* sehingga bola sering melenceng ke samping kiri gawang, ke samping kanan gawang dan ke atas gawang. Dari hasil proses *shooting* yang dilakukan atlet yaitu perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, sebagian melakukan tendangan tepat pada bagian bawah bola yang mengakibatkan bola melayang ke atas, sebagian yg ditendang adalah bagian samping bola sehingga bola melenceng ke samping gawang. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya

adalah kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih *shooting* dan latihan yang kurang bervariasi. Bentuk latihan yang dilakukan pelatih hanya variasi *shooting after a wall pass*, padahal masih banyak bentuk latihan yang menciptakan variasi-variasi latihan *shooting* seperti *shooting after a dribble* dan *shooting after a centering pass*.

Variasi-variasi latihan *shooting* yang dilakukan pelatih masih sedikit. Terlihat masih banyak teknik yang kurang tepat untuk melakukan *shooting*. Untuk melakukan *shooting* yang benar adalah harus memperhatikan sikap awal, posisi bola, perkenaan bola pada kaki, ayunan kaki, arah tendangan dan pandangan pada sasaran.

Memasukkan bola ke gawang lawan tentu saja bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena dibutuhkan teknik dasar, keterampilan dan kerja sama yang baik. Selain teknik dalam permainan sepakbola juga memerlukan faktor fisik serta taktik dan strategi. Banyak bentuk atau metode dan variasi latihan teknik yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *shooting*. Segura Rius (2001:4) menyatakan diantaranya adalah bentuk latihan *shooting after a dribble*, *shooting after a centering pass*.

Latihan *shooting after a dribble* dan latihan *shooting after a centering pass* merupakan bentuk latihan teknik *shooting* sepakbola. Latihan ini berguna untuk meningkatkan hasil *shooting* untuk menciptakan gol dalam permainan sepakbola, yang merupakan faktor utama untuk memperoleh kemenangan.

Menurut Danny Mielke (2007:71) “*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*”. Selanjutnya Robert Koger (2007:39) menyatakan “keahlian menyorang bola ke gawang sangat penting untuk menyetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan”. Cliffe Gifford (2007:22) mengatakan ketika kamu melakukan tembakan, tidak ada gunanya menendang bola dengan sangat keras jika tidak tepat sasaran. Di dekat gawang kamu dapat melakukan tembakan dengan sisi kaki, untuk jarak yang lebih jauh cobalah menggunakan cara tembak dengan kura-kura kaki”.

Latihan *shooting after a dribble* adalah bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah menggiring bola, sebelumnya rekan satu timnya melakukan *passing* dalam bentuk diagonal. Tujuan dari latihan ini adalah tekanannya agar pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang, karena latihan ini menyajikan bentuk permainan yang sebenarnya. Begitu beragam bentuk-bentuk latihan *shooting after a dribble* ini. Semua itu bergantung pada seorang pelatih untuk memodifikasi bentuk latihan tersebut.

Menurut Batty (1986:22) “segeralah menendang langsung bila kesempatan datang dengan sekuat tenaga”. Segera mungkin berarti segera ditendang selagi begitu bola diterima. Menurut Segura Rius (2001:229) “banyak latihan variasi *shooting after a dribble*”. Jika kita kaitkan latihan *shooting after a dribble* dengan variabel dibawah ini dalam bentuk latihan akan mendapatkan hasil yang lebih baik, seperti otot tungkai, power, kelentukan, dan koordinasi merupakan variabel lain yang berfungsi sebagai penunjang dalam latihan ini. Otot tungkai unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu, *power* adalah penggabungan antara kekuatan otot dan kecepatan otot, kelentukan adalah efektifitas seorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas pada bidang sendi-sendi yang luas dan koordinasi adalah menghubungkan antara power otot tungkai dan kelentukan agar bersesuaian dengan kebutuhan sehingga dapat menghasilkan *shooting* yang baik, tepat dan maksimal dalam permainan sepak bola.

Adapun pengertian dari latihan *shooting after a centering pass* adalah bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah posisi berada ditengah gawang, sebelumnya rekan satu timnya melakukan passing menyilang dari sudut lapangan. Tujuan latihan ini adalah pemain diberikan kebebasan memainkan bola sebelum melakukan *shooting*, dan latihan ini meningkatkan teknik pemain perorangan dalam melakukan tembakan ke gawang secara tepat. Berbagai macam bentuk latihan *shooting after a centering pass*, semua ini tergantung pada seorang pelatih untuk mengubah bentuk latihan tersebut.

Jika dilihat dari bentuk latihan *shooting after a centering pass* maka dapat diketahui bahwa latihan yang dilakukan adalah mengutamakan teknik individu pada setiap pemain sehingga pemain dapat lebih terampil dalam melakukan tendangan atau *shooting* ke gawang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variable bebas yaitu latihan *shooting after dribble* dan

shooting after centering pass dan satu variable terikat yaitu *hooting*.

Penelitian eksperimen ini menggunakan tes dan pengukuran. Sebelum diberi perlakuan, dilakukan tes awal kemampuan *shooting (pre-test)*. Dari hasil ini, kemudian diurutkan atau diranking dari nilai tertinggi sampai nilai terendah. Kemudian sampel dibagi 2 kelompok dengan menggunakan metode *matching by pairing*. Kelompok A diberi perlakuan *shooting after dribble* dan kelompok B diberi perlakuan *shooting after acentering pass*. Perlakuan ini diberikan selama 18 kali pertemuan, (6 minggu dengan volume latihan 3 kali seminggu), selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) yang diperoleh kemudian diolah dengan prosedur statistic dengan menggunakan perhitungan t-hitung, uji normalitas dan uji homogenitas. Petunjuk pelaksanaan *shooting* sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: Lapangan bola, bola, dinding sasaran dengan ukuran yang telah ditentukan, kapur atau Plesterdan stopwatch.
2. Pelaksanaan: Bola diletakkan disebuah titik berjarak 13 meter dari garis gawang dan tepat dipertengahan lebar gawang. Dengan awalan, atlet menendang bola tersebut sekuat mungkin kearah sasaran. Pelaksananya tidak dengan aba-aba.Oleh karena kecepatan tembakan juga mendapat penilaian, maka waktunya harus diambil. Pengambil waktu menjalankan *stopwatch* tepat kaki atlet mengenai bola. Dan tepat pada saat bola mengenai sasaran, pengambilan waktu menghentikan *stopwatch*nya.
3. Skor: a) Hasil tembakan yang berupa angka sasaran yang dikenai bola; b) Kecepatan tembakan yang berupa waktu yang ditempuh bola dari mulai disepak sampai mengenai sasaran. Waktu dicatat sampai sepuluh detik; c) Dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan dengan menggunakan tiga bola. Hasil dan waktu yang diambil adalah hasil dan waktu yang terbaik dari tendangan tersebut; dan d) Kemudian hasil yang didapat diubah kedalam nilai T score, yang kemudiannilai T Score dari kedua hasil tersebut dibagi 2. Selanjutnya nilai tersebut dicocokkan kedalam normanya, maka dapat diketahui golongannya.

Tabel 1. Design Penelitian

Pre Test	Matching	Perlakuan	Post Test
T1	Kelompok A	<i>Shooting after a dribble</i>	T2
	Kelompok B	<i>Shooting after a centeringpass</i>	

Ket :

T1 : TesAwalKemampuanshooting
T2 : TesAkhirKemampuanshooting

HASIL

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 6 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data di tabel 2.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Shooting After A Dribble* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola diperoleh rentang 36-44 dengan rata-rata 39,35 dan simpangan baku 2,54. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 43-51,50 dengan rata-rata 46 dan simpangan baku 2,93. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 66,5 dengan

simpangan baku beda 1,23 sehingga didapat t hitung 17,10.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Shooting After Centering Pass* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola diperoleh rentang antara 36-44 dengan rata-rata 39,5 dan simpangan baku 2,88. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 40,50-48 dengan rata-rata 44,3 dan simpangan baku 2,63. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 4,80 dengan simpangan baku beda 2,49 sehingga didapat t hitung 6,10. Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 1,67 sehingga didapat t_{hitung} gabungan 2,28.

Tabel 2. Deskripsi data hasil tes kemampuan *shooting*

Deskripsi Data	Hasil Kemampuan Shooting			
	Shooting after dribble		Shooting after centering pass	
Rentang	36 – 44	43 – 51.50	36 – 44	40.50 – 48
Nilai rata-rata	39.35	46	39.50	44.30
Simpangan Baku	2.54	2.93	2.88	2.63
Beda Rata-Rata	66.5		4.80	
Simpangan Baku _{Beda}	1.23		2.49	
t-hitung	17.10		6.10	
t-tabel	1.83		1.83	
Simp Baku _{Gabungan}	1.67			
t-hitung _{Gabungan}	2.28			
t-tabel	1.73			

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji analisis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Ada dua langkah persyaratan analisis yaitu: Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh untuk kedua uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut:

Untuk melihat data berdistribusi normal atau tidaknya sampel penelitian tiap variable maka dilakukan uji normalitas. Dalam pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors. Berdasarkan tabel hasil perhitungan homogenitas diatas, maka dapat diketahui bahwa sampel berasal dari variansi populasi yang homogen.

Tabel 3. Hasil Uji *Pre-test* Normalitas

Keterangan	Kelompok Sampel	N	L_0	L_t	Status
<i>Pre-test</i>	<i>Shooting After Dribble</i>	10	0,1764	0,258	Normal
	<i>Shooting After Centering Pass</i>	10	0,1690	0,258	Normal

Tabel 4. Hasil Uji *Post-test* Normalitas

Keterangan	Kelompok Sampel	N	L_0	L_t	Status
<i>Post-test</i>	<i>Shooting After Dribble</i>	10	0,2324	0,258	Normal
	<i>Shooting After Centering Pass</i>	10	0,1455	0,258	Normal

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	N	F _n	F _t	Kesimpulan
<i>Shooting After Dribble (Pre-test & Post-test)</i>	10	1,33	3,18	Homogen
<i>Shooting After Centering Pass (Pre-test & Post-test)</i>	10	1,20	3,18	Homogen
<i>Shooting After Dribble & Shooting After Centering Pass (Post-test)</i>	10	1,25	3,18	Homogen

Dari hasil perhitungan antara data *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok *Shooting after a dribble* diperoleh t_{hitung} sebesar 17,10 dan t_{tabel} 1,83 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “*Shooting after dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kemampuan *Shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. Diterima pada taraf signifikan α 0,05 dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini;

Dari hasil perhitungan antara data *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok *Shooting after centering pass* diperoleh t_{hitung} sebesar 6,10 dan t_{tabel} 1,83 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “*Shooting after centering pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kemampuan *Shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. Diterima pada taraf signifikan α 0,05 dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini

Dari hasil perhitungan antara data *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok *Shooting after a dribble* dengan data *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok *Shooting after a centering pass* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,28 dan t_{tabel} sebesar 1,73 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “*Shooting after dribble* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *Shooting after centering pass* terhadap peningkatan hasil kemampuan *Shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. Diterima pada taraf signifikan α 0,05 dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *Shooting after a dribble* memberika pengaruh yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan hasil *shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. Faktor yang menyebabkan meningkatnya hasil *shooting* pada pemain sepakbola Sejati Pratama yaitu metode latihan *Shooting after*

dribble memberikan kebebasan pada pemain dapat berkonsentrasi pada saat *mendribble* bola untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang dengan berlatih selama 6 minggu kemudian dilakukan pengulangan/repetisi. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:157) yang mengatakan bahwa: “Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam penyusunan *Shooting after a dribble* lamanya latihan, beban atau intensitas latihan, ulangan (repetisi), melakukan latihan, masa istirahat setelah repetisi setiap latihan dan Harsono (1988:101) mengatakan bahwa “latihan dapat meningkat dengan menggunakan sistem repetisi dan set yang ditentukan secara sistematis.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *Shooting after centering pass* memberika pengaruh yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan hasil *shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan. Faktor yang menyebabkan meningkatnya hasil *shooting* pada pemain sepakbola Sejati Pratama yaitu bentuk latihan dalam *Shooting after centering pass* memberikan efek laju bola berjalan kencang saat *dishooting* sehingga pemain terampil dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Selanjutnya dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *Shooting after dribble* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *Shooting after centering pass*. Dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berari diterimanya hipotesis ketiga. Faktor diterimanya hipotesis ketiga pada penelitian ini menurut peneliti yaitu: bentuk latihan *Shooting after a dribble* dianggap dapat memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan hasil *shooting*, dikarenakan *Shooting after a dribble* adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan meningkat hasil *shooting* dengan tepat kearah gawang karena saat *mendribble* bolapemain masih bisa berkonsentrasi sebelum melakukan *shooting* ke gawang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut : (1) Latihan *shooting after dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. (2) Latihan *shooting after centering pass* memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap hasil *shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. (3) Shooting after dribble memberikan pengaruh yang lebih besar daripada shooting after centering pass terhadap hasil shooting pada pemain SSB Sejati Pratama.

REFERENSI

- Batty, Eric. C (1998). *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung : Plonir Jaya.
- Cliffe, Giffort. (2007). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta : Citra Aji Parama.
- Harsono, (2000), *Gerakan Nasional Garuda Emas Panduan Kepelatihan*. Jakarta : oktober 2000.
- Jose Segura Rius, (2001), *Teaching The Skill Of Soccer, 900+ Exercise and Games*.Published by. Reedswain Publishing.
- Mielke, Danny, (2007).*Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Robert, Koger (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetensi..
- Sucipto, Dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana, (2002). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito Bandung.