

**PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SSB BALAI
BARU U-15 KOTA PADANG**

SKRIPSI



Oleh :

**GUSRI MAULANA
2013/1303339**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

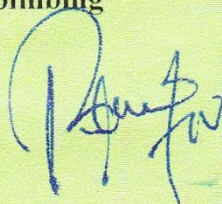
Judul : Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang

Nama : Gusri Maulana
Nim/BP : 1303339/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

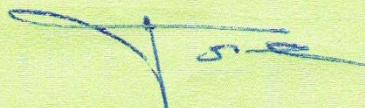
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

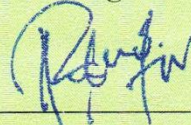
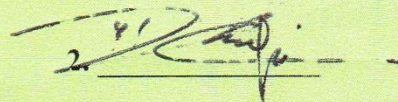
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Gusri Maulana
NIM : 1303339/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap
Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang**

Padang, Februari 2020

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes	3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Gusri Maulana

NIM. 1303339/2013

ABSTRAK

Gusri Maulana. 2020. Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan shooting pemain SSB Balai Baru Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperiment*). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB balai baru kota padang pada bulan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ssb balai baru kota padang yang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *matching ordinal pairing*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik keterampilan *shooting* sepakbola. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Latihan metode bentuk bermain dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 2,73 > t_{tabel} = 1,86$, 2) Latihan metode bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 5,63 > t_{tabel} = 1,86$, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepakbola metode bentuk bermain dengan latihan sepakbola metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 0,33 < t_{tabel} = 1,86$

Kata Kunci : Bentuk Bermain, Bentuk Latihan, Shooting

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah wasyukurillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat limpahan nikmat berupa kesehatan, kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Balai Baru U-15 Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat melanjutkan penelitian penulis lakukan. Penulis telah berusaha dalam penyelesaian skripsi ini dengan sebaik mungkin, namun penulis menyadari banyak kelemahan, kekurangan dan kesalahan, maka penulis mohon maaf atas semua kekurangan dan kesalahan dalam penulisannya. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Skripsi ini tidak mungkin selesai tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan penuh kesadaram hati peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Donie, SPd, MPd selaku ketua jurusan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Teristimewa buat Orang Tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan
5. Pengurus dan Pelatih SSB Balai Baru Padang yang telah membantu peneliti.
6. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Padang, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Sepakbola	11
a. Pengertian Sepakbola	11
b. Faktor yang Mempengaruhi Sepakbola	12
2. <i>Shooting</i>	13
a. Pengertian <i>shooting</i>	13
b. Fungsi dan Tujuan <i>Shooting</i>	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	15
3. Latihan	16
4. Metode Bentuk Bermain	17
5. Metode Bentuk Latihan	18
B. Penelitian Relevan	19
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Defenisi Operasional	25
E. Variabel Penelitian	25
F. Prosedur Penelitian	25
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Pengumpulan Data	28
I. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	30
B. Hasil penelitian.....	30
C. Uji Persyaratan Analisis	34
D. Pengujian Hipotesis	35
E. Pembahasan	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran-saran	40

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	54
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Beberapa Pertandingan SSB Balai Baru di PSL	4
2. Jumlah Populasi SSB Balai Baru Padang	24
3. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre Test</i>) dan Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Keterampilan <i>Shooting</i> Kelompok Metode Bentuk Bermain	31
4. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre Test</i>) dan Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Metode Bentuk Latihan.....	33
5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	34
6. Rangkuman Pengujian Hipotesis Pertama	35
7. Rangkuman Pengujian Hipotesis Kedua	36
8. Hasil Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga.....	36

DAFTAR GAMBAR

1. Desain Penelitian	23
2. Histogram Data Awal (<i>Pre Test</i>) dan Data Akhir (<i>Post Test</i>) Tes Keterampilan Shooting Kelompok Metode Bentuk Bermain	32
3. Histogram Data Awal (pre test) dan data akhir (post test) Tes Keterampilan Shooting Metode Bentuk Latihan	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan	43
2. Data Hasil Pre Test Keterampilan Shooting	75
3. Pembagian Kelompok Menggunakan Ordinally Matching Pairing	76
4. Data Post Test Keterampilan Shooting	77
5. Uji Normalitas Data Awal (Pre Test) Kelompok Metode Bermain	78
6. Uji Normalitas Data Akhir (Post Test) Kelompok Metode Bermain	79
7. Uji Normalitas Data Awal (Pre Test) Kelompok Metode Latihan	80
8. Uji Normalitas Data Akhir (Post Test) Kelompok Metode Latihan	81
9. Uji Hipotesis 1	82
10. Uji Hipotesis 2	83
11. Uji Hipotesis 3	84
12. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	85
13. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ...	86
14. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	87
15. Dokumentasi Penelitian	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik dan psikis yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga menjadi kebiasaan dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa serta lansia. Mereka melakukan aktivitas tersebut untuk kualitas hidup yang lebih baik. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam. Ada yang sekedar untuk mengisi waktu luang, rekreasi, menjaga kesehatan, kebugaran, dan juga mencari prestasi.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional (2005 : 2).

Sekian banyak pembinaan olahraga yang dikembangkan saat ini dan mendapat sorotan publik adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu pembinaan. Ini sangat penting bagi pengembangan bibit pemain di Indonesia. Dimana dari pembinaan tersebut, akan tercipta pemain yang berkualitas yang akan mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia.

Sehubungan dengan hal di atas, olahraga dengan pembinaan dan pembangunan sarana dan prasarana yang diikuti dengan peningkatan manajemen, maka peningkatan prestasi olahraga di Indonesia dapat bersaing dengan dunia global sehingga melahirkan atlet-atlet yang berprestasi dalam meningkatkan prestasi olahraga nasional. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membantu para akademisi dan pelatih untuk mengembangkan temuan baru, adapun seperti sarana prasarana, teori-teori dan metode-metode dalam latihan untuk menunjang peningkatan prestasi dalam olahraga.

Dari berbagai bentuk metode dalam latihan sepakbola, metode bermain adalah salah satu bentuk metode yang sering diterapkan di lapangan. Metode bentuk bermain yang bervariasi dengan tujuan yang jelas yang hendak dicapai. Metode bermain lebih menuntut kekompakan tim dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik, dan teknik-teknik dasar serta keterampilan yang mendukung dalam sepakbola. Teknik-teknik dasar yang sering dilakukan dalam sepakbola seperti: *shooting, dribbling, passing, control, dan heading*.

Salah satu teknik dasar yang butuh perhatian adalah *shooting*. Kemampuan *shooting* ke gawang. *Shooting* juga mempertimbangkan posisi kaki tumpuan pada bola, perkenaan kaki, badan dan tangan sebagai penyeimbang serta kekuatan kaki yang menendang semua hal tersebut menentukan kualitas *shooting* ke gawang.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari kerjasama pemerintah, masyarakat, pemeran olahraga, seluruh unsur yang ada dalam olahraga di dalam pembinaan untuk mencapai prestasi yang maksimal, serta unsur lainnya sarana prasarana,

minat, bakat, gizi, motivasi dan lingkungan yang mendukung untuk pelaksana olahraga lebih maksimal dengan cabang olahraga yang berbeda. Maka pelatih olahraga prestasi harus memberikan didikan dan program latihan yang terprogram dan terarah dalam memberikan program latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam suatu kerjasama dalam mencapai tujuan prestasi olahraga.

Berdasarkan hal tersebut dapat di kemukakan bahwa untuk meraih prestasi yang optimal diperlukan suatu kerjasama yang berkesinambungan dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksan akan secara terkoordinir dan terus menerus, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

Sepakbola di Padang dan sekitarnya bergairah kembali setelah tahun 1950 di bawah payung PSSI. Sekolah Sepakbola (SSB) saat ini sudah banyak dimana-mana, PSSI sebagai induk organisasi olahraga sepakbola tiap tahunnya selalu mengadakan kompetisi untuk usia-usia dini. Sepakbola di Padang merupakan cabang olahraga yang populer. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang melakukan pembinaan secara terartur, salah satunya klub SSB Balai Baru Padang. Klub SSB Balai Baru berdiri pada tahun 1994. Pendiri SSB Balai Baru adalah H. Muslim, K. Pelatih pertama adalah H. Muslim, K dan Irman, tempat latihan SSB Balai Baru di lapangan sepakbola Balai Baru.

Dalam rentang waktu yang cukup panjang di dunia persepakbolaan amatir di daerah-daerah maupun kota di Sumatera Barat, SSB Balai Baru sudah meraih banyak prestasi diantaranya Juara 1 Brandon Cup Fest U-11 Se-Sumbar Tahun 2015, Juara 2 Brandon Cup Fest U-13 Se-Sumbar Tahun 2015, Juara 2 Festival

Sepakbola U-12 Batung Taba Se-kota Padang Tahun 2015, Juara 1 Festival Sepakbola U-11 Piala Ketum PSP Padang Tahun 2013, Juara 3 YAMAHA 2013, Juara 2 Muspan Cup U-14 dan Juara 3 Balai Baru Cup U-14. dan sejak tahun 2016 prestasi SSB Balai Baru tidak lagi seperti yang diharapkan, terhitung sebanyak 5 kali pertandingan terakhir dalam mengikuti kejuaraan pada tahun ini SSB Balai Baru mengalami 3 kali kalah dengan PRM 3-0, RIVAN 2-0, PRM 3-0, dan laga uji coba 2 kali Balai Baru mengalami kekalahan, SMA N 5 1-0 dan SMP N 4 2-1. (sumber : Roni Luis, SE, pelatih SSB Balai Baru).

Hari Jum'at tanggal 1 Desember 2017 peneliti melakukan observasi kepada pemain U-15 SSB Balai Baru Padang di Lapangan SSB Balai Baru. Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan, masih banyaknya pemain yang belum menguasai teknik *shootings* saat diberikan satu program latihan dengan *small side game* 40m x 40m, 6 lawan 6 dan dilanjutkan game, sebelas lawan sebelas.

Dari data yang diberikan pelatih pada kompetisi Prihatin Super League, SSB Balai Baru memiliki catatan buruk, sekali menang dan dua kali kalah dalam tiga pertandingan kompetisi tersebut.

Tabel. 1 Beberapa Pertandingan SSB Balai Baru di PSL

No	Pertandingan SSB	Skor	Tahun
1	Balai Baru vs PRM	2:2	2016
2	Balai Baru vs Taruna Mandiri	3:1	2016
3	Padang United vs Balai Baru	2:3	2016

Dari tiga kali pertandingan Prihatin Super League 2018, SSB Balai Baru tidak mendapat hasil maksimal. Hal tersebut terlihat ketika Balai Baru

menghadapi Semen Padang di kandang. Dari 13 peluang tembakan ke gawang hanya dua yang berhasil masuk ke gawang lawan.

Selain dari hasil pertandingan, hasil wawancara dari seorang pelatih Balai Baru, King Prima juga menyatakan demikian, kurangnya latihan *shooting* di SSB Balai Baru terutama usia 15 tahun tersebut.

Lingkungan dan prasarana yang di Balai Baru sendiri dapat mempengaruhi prestasi pemain. Dalam pencapaian prestasi setinggi-tingginya lingkungan dan prasarana merupakan hal mutlak yang harus dimiliki. Lingkungan di sini adalah lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan tempat latihan yang ikut mendukung, sedangkan prasarana adalah fasilitas yang meliputi stadion olahraga, lapangan-lapangan olahraga.

Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi pemain. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Sama halnya dengan sarana dan prasarana, kondisi fisik dan faktor internal dan eksternal lainnya, metode latihan yang digunakan oleh seorang pelatih juga dapat mempengaruhi pemain yang dilatih. Metode bentuk latihan dan bentuk bermain beberapa contohnya.

Metode Bentuk Bermain adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian

mempraktikkannya dalam proses permainan. Berbagai pemberian bentuk metode bermain dapat membiasakan pemain untuk melakukan *shooting*. Bentuk bermain sering dilakukan dalam *small side game* atau permainan dalam lapangan kecil.

Metode Bentuk Latihan adalah metode yang mengajarkan suatu kemampuan gerak sebagai suatu unit yang utuh dan tidak dipecah-pecah dalam beberapa bagian. Metode yang biasa dilakukan oleh seorang pemain. Bentuk latihan memungkinkan pemain latihan sendiri-sendiri secara bergantian.

Shooting dalam sepakbola merupakan faktor penting terciptanya goal yang menentukan kemenangan bagi tim. *Shooting* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan *shooting* berupa melakukan sebuah tendangan yang mana kiper tidak mampu menangkap bola.

B. Identifikasi Masalah

Berbagai macam masalah dalam latar belakang masalah, oleh karena itu penulis mengidentifikasi masalah sebagai faktor yang paling berpengaruh pada kemampuan *shooting* ke gawang.

Teknik merupakan cara melakukan suatu keterampilan atau latihan fisik. Dalam *shooting* penguasaan teknik yang baik menghemat penggunaan tenaga karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefisienkan pemakaian gerak misalnya mengefektifkan gerakan irama langkah kaki dengan gerakan irama ayunan kaki serta penggunaan tenaga dalam *shooting* sehingga gerak yang dibutuhkan menjadi efisien.

Motivasi merupakan dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses melakukan pekerjaan. Motivasi berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan olahraga karena motivasi merupakan alasan siswa untuk melakukan aktivitas olahraga, dengan kata lain motivasi mempengaruhi tujuan siswa melakukan olahraga. Apabila berolahraga dilakukan dengan motivasi yang tinggi mendorong tercapainya tujuan yang diinginkan atau sebaliknya. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar siswa itu sendiri seperti sarana prasarana, nutrisi, metode latihan serta pelatih yang dimiliki untuk menunjang berhasil atau tidaknya seseorang untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dalam mengikuti latihan.

Kelengkapan Sarana dan prasarana di suatu SSB tentu mempermudah pelatih untuk mengembangkan latihan para pemainnya. Ditambah dengan kecukupan nutrisi yang dikonsumsi oleh para pemain.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih dalam latihan daya ledak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang. Program latihan yang diberikan oleh pelatih harus sesuai dengan tujuan prestasi yang diinginkan, begitu juga halnya dengan pemilihan metode latihan yang dipergunakan dalam tembakan ke gawang ini hendaknya menjadi sebuah patokan dan sebagai motivasi bagi siswa ekstrakurikuler agar tetap semangat sehingga membuat siswa aktif dalam mengikuti latihan.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan *shooting* dalam sepakbola.

1. Belum maksimalnya kemampuan *shooting* dalam sepakbola pada pemain SSB Balai Baru U-15 Padang
2. Kurangnya metode latihan *shooting* yang dapat meningkatkan kemampuan shooting pada pemain SSB Balai Baru U-15 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berbagai macam permasalahan yang dapat diangkat dalam *shooting* bola ke gawang dan kemampuan peneliti untuk melanjutkan penelitian, maka penelitian ini hanya meneliti hal-hal yang penting dalam meningkatkan prestasi sepak bola, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada judul atau permasalahan yang ada. Oleh karena itu berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka peneliti hanya pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *shooting* bola atlet sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru U-15 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *shooting* bola SSB Balai Baru U-15 Padang ?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan terhadap kemampuan shooting bola SSB Balai Baru U-15 Padang ?
3. Apakah terdapat pengaruh metode bentuk bermain dengan metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting bola SSB Balai Baru U-15 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh metode bentuk bermain terhadap kemampuan *shooting* bola SSB Balai Baru U-15 Padang.
2. Pengaruh metode bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* bola SSB Balai Baru U-15 Padang.
3. Pengaruh metode bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* bola SSB Balai Baru U-15 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai : penelitian selanjutnya, yaitu dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan ilmu melatih khususnya cabang olahraga sepak bola.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola agar dapat menjadi acuan untuk introspeksi diri atau penilaian diri dan mampu meningkatkan motivasi agar bisa meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang.
3. Bagi peneliti bidang sejenis, dapat memperkaya pengetahuan tentang metode bermain terhadap kemampuan *shooting* ke gawang, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dan masukan dalam mengembangkan penelitian.

4. Menambah pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan latihan bentuk bermain terhadap kemampuan *shooting*.
5. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam penyelesaian studi pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan metode bentuk bermain dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 2,73 > t_{tabel} = 1,86$
2. Latihan metode bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 5,63 > t_{tabel} = 1,86$
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepakbola metode bentuk bermain dengan latihan sepakbola metode bentuk latihan terhadap keterampilan shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 0,33 < t_{tabel} = 1,86$.

B. Saran

Dari beberapa kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pemain sepakbola dalam melakukan latihan, khususnya pada sesi latihan peningkatan keterampilan shooting dalam permainan sepakbola, diharapkan memakai latihan sepakbola metode bentuk bermain dan bentuk latihan. Hal ini dikarenakan telah dibuktikan dengan perlakuan dalam penelitian ini dan hasilnya adalah kedua metode

latihan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan sepakbola.

2. Diharapkan kepada para pemain yang dijadikan sampel, agar melakukan latihan dengan lebih serius lagi untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih maksimal dalam meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan sepakbola.
3. Untuk lebih sempurnanya hasil dari latihan yang akan didapatkan, sebaiknya aspek-aspek lain yang bersifat menunjang terhadap hasil latihan lebih di perhatikan lagi. Seperti gizi, waktu istirahat, dan lain sebagainya.
4. Dalam pengembangan latihan sepakbola metode bentuk bermain dan bentuk latihan, dapat dilakukan latihan secara rutin dan berkelanjutan. Sehingga kualitas latihan pun akan meningkat dan hasil dari latihan pun juga akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djezed dan Darwis. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Hasan, Iqbal M. 2001. *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. Padang: UNP PRESS
- Luxbacher, Joseph. 2001. Sepakbola.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Askara
- Ma'u, Mellius & Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermanin Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. 2011 . *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R & D* . Bandung: Alfabet.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP press.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang : Sukabina
- UU RI No. 3 Tahun 2005. tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.