

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Tunas Muda Sumberadi. Pengambilan data *pretest* dimulai pada tanggal 20 Maret 2019, sedangkan untuk pengamilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 28 April 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali pertemuan dalam satu minggu, yaitu hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Data *pretest* dan *posttest shooting* sepakbola disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Data Pretest dan Posttest Shooting Kelompok Eksperimen

No	Kelompok Variasi Shooting			Kelompok Variasi Sprint		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	25.10	22.39	2.71	25.27	25.25	0.02
2	26.38	24.24	2.14	26.16	27.13	-0.97
3	26.63	21.08	5.55	26.71	25.13	1.58
4	27.29	22.42	4.87	27.14	28.09	-0.95
5	27.35	23.65	3.7	27.51	27.13	0.38
6	28.81	25.71	3.1	28.69	26.43	2.26
7	29.11	23.33	5.78	29.40	25.12	4.28
8	30.82	20.59	10.23	30.13	27.31	2.82
9	31.07	22.19	8.88	31.12	27.11	4.01
10	31.83	23.67	8.16	31.31	23.03	8.28

Tabel 6. Data *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol

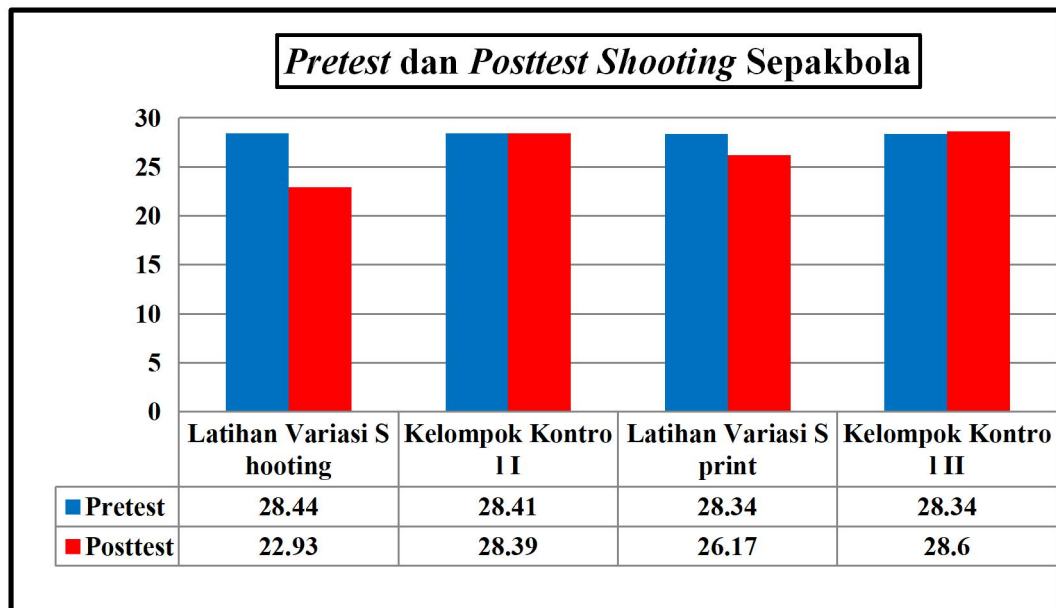
No	Kelompok Kontrol 1			Kelompok Kontrol 2		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	25.25	24.54	0.71	25.53	27.59	-2.06
2	26.31	27.32	-1.01	26.14	25.16	0.98
3	26.66	24.77	1.89	26.71	26.43	0.28
4	27.24	27.32	-0.08	26.71	28.96	-2.25
5	27.46	24.51	2.95	27.73	26.64	1.09
6	28.74	26.65	2.09	28.45	30.42	-1.97
7	29.29	31.22	-1.93	29.58	29.65	-0.07
8	30.34	33.51	-3.17	30.12	27.73	2.39
9	31.09	31.23	-0.14	31.17	31.47	-0.3
10	31.73	32.81	-1.08	31.26	31.97	-0.71

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Shooting* Sepakbola

Kelompok	Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Latihan Variasi <i>Shooting</i>	Jumlah	284.39	229.27
	Rerata	28.44	22.93
	SD	2.26	1.52
Kelompok Kontrol I	Jumlah	284.11	283.88
	Rerata	28.41	28.39
	SD	2.17	27.32
Latihan Variasi <i>Sprint</i>	Jumlah	283.44	261.73
	Rerata	28.34	26.17
	SD	2.11	1.52
Kelompok Kontrol II	Jumlah	283.40	286.02
	Rerata	28.34	28.60
	SD	2.09	2.27

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun disajikan pada Gambar 10 sebagai berikut.



Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Shooting Sepakbola*

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman. Rangkuman data disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Uji Normalitas

Kelompok		<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
Latihan Variasi <i>Shooting</i>	<i>Pretest</i>	0,882	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,995	0,05	Normal
Kelompok Kontrol I	<i>Pretest</i>	0,937	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,719	0,05	Normal
Latihan Variasi <i>Sprint</i>	<i>Pretest</i>	0,972	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,656	0,05	Normal
Kelompok Kontrol II	<i>Pretest</i>	0,898	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,978	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, pada semua data *pretest* dan *posttest* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 14 halaman 182.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	Keterangan
6,733	3	36	0,201	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*. Pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,201 \geq 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 4 halaman 121.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis uji t dan ANAVA satu jalur (*ANAVA one-way*). Hasilnya dipaparkan sebagai berikut.

a. Hipotesis 1

Menguji hipotesis yang pertama menggunakan uji *t test* taraf signifikansi 5%. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Latihan Variasi *Shooting*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	28.44	6,276	2,262	0,000	5,51	19.37%
<i>Posttest</i>	22.93					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,276 dan t_{tabel} 2,262 (df 9; 0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,276 > t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun”, **telah terbukti**. Besarnya peningkatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 5,31, dengan kenaikan persentase sebesar 19.37%.

b. Hipotesis 2

Menguji hipotesis yang kedua menggunakan uji *t test* taraf signifikansi 5%.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Latihan Variasi *Sprint*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	28.34	2,404	2,262	0,040	2,17	7,66%
<i>Posttest</i>	26.17					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,404 dan t_{tabel} 2,262 (df 9; 0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,040. Oleh karena t_{hitung} 2,404 > t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,040 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun”, **telah terbukti**. Besarnya peningkatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 2,27, dengan kenaikan persentase sebesar 7,66%.

c. Hipotesis 3

Menguji hipotesis yang ketiga menggunakan uji *t test* taraf signifikansi 5%.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol I terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol I terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol I

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	28.41	0,038	2,262	0,971	0,023
<i>Posttest</i>	28.39				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 0,038 dan t_{tabel} 2,262 (df 9; 0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,971. Oleh karena t_{hitung} 0,038 < t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,971 > 0,05, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol I terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun”, **tidak terbukti**. Artinya bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol I terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.

d. Hipotesis 4

Menguji hipotesis yang keempat menggunakan uji *t test* taraf signifikansi 5%. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol II terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol II terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Kelompok Kontrol II

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	28.34	0,542	2,262	0,601	-0,262
<i>Posttest</i>	28.60				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 0,542 dan t_{tabel} 2,262 (df 9; 0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,601. Oleh karena t_{hitung} 0,542 < t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,601 > 0,05, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol II terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun”, **tidak terbukti**. Artinya bahwa tidak ada

pengaruh yang signifikan latihan pada kelompok Kontrol I terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.

e. Hipotesis 5

Menguji hipotesis yang keLIMA menggunakan uji *Anova one way* taraf signifikansi 5%. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting*, latihan variasi *sprint*, kelompok Kontrol I, dan kelompok Kontrol II terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

H_o : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting*, latihan variasi *sprint*, kelompok Kontrol I, dan kelompok Kontrol II terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun

Hasil penghitungan disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Hasil Analisis ANAVA *One Way*

Kelompok	Rata-rata	F	Sig
Latihan Variasi <i>Shooting</i>	22.93	12,564	0,000
Kelompok Kontrol I	28.39		
Latihan Variasi <i>Sprint</i>	26.17		
Kelompok Kontrol II	28.60		

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 14 di atas dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 12,564 dan signifikansi p sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_o ditolak. Berdasarkan hal ini berarti hipotesis yang menyatakan “Ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting*,

latihan variasi *sprint*, kelompok Kontrol I, dan kelompok Kontrol II terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun”, **telah terbukti**. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 15 di bawah ini:

Tabel 15. Ringkasan Hasil Uji *Pos Hoc*

Kelompok	Kelompok	Mean Difference	Std. Error	Sig.
Kelompok Variasi <i>Shooting</i>	Kelompok Kontrol I	-5.46100*	1.04818	0,000
	Kelompok Variasi <i>Sprint</i>	-3.24600*	1.04818	0,004
	Kelompok Kontrol II	-5.67500*	1.04818	0,000
Kelompok Kontrol I	Kelompok Variasi <i>Shooting</i>	5.46100*	1.04818	0,000
	Kelompok Variasi <i>Sprint</i>	2.21500*	1.04818	0,042
	Kelompok Kontrol II	-.21400	1.04818	0,839
Kelompok Variasi <i>Sprint</i>	Kelompok Variasi <i>Shooting</i>	3.24600*	1.04818	0,004
	Kelompok Kontrol I	-2.21500*	1.04818	0,042
	Kelompok Kontrol II	-2.42900*	1.04818	0,026
Kelompok Kontrol II	Kelompok Variasi <i>Shooting</i>	5.67500*	1.04818	0,000
	Kelompok Kontrol I	.21400	1.04818	0,839
	Kelompok Variasi <i>Sprint</i>	2.42900*	1.04818	0,026

Berdasarkan hasil uji *pos hoc* pada Tabel 15 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Kemampuan *shooting* kelompok variasi *shooting* dipasangkan dengan kelompok kontrol I terdapat perbedaan yang signifikan, $p 0,000 < 0,05$.
- 2) Kemampuan *shooting* kelompok variasi *shooting* dipasangkan dengan kelompok variasi *sprint* terdapat perbedaan yang signifikan, $p 0,004 < 0,05$.

- 3) Kemampuan *shooting* kelompok variasi *shooting* dipasangkan dengan kelompok kontrol II terdapat perbedaan yang signifikan, $p 0,000 < 0,05$.
- 4) Kemampuan *shooting* kelompok kontrol I dipasangkan dengan kelompok variasi *sprint* terdapat perbedaan yang signifikan, $p 0,042 < 0,05$.
- 5) Kemampuan *shooting* kelompok kontrol I dipasangkan dengan kelompok kontrol II tidak terdapat perbedaan yang signifikan, $p 0,839 < 0,05$.
- 6) Kemampuan *shooting* kelompok variasi *sprint* dipasangkan dengan kelompok kontrol II terdapat perbedaan yang signifikan, $p 0,026 < 0,05$.

Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan tiap kelompok dianalisis menggunakan uji Tukey HSD*, hasilnya disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Uji Tukey HSD*

	Kelompok	N	Subset	
			1	2
Tukey HSD ^a	Kelompok Variasi <i>Shooting</i>	10	22.9270	
	Kelompok Variasi <i>Sprint</i>	10		26.1730
	Kelompok Kontrol I	10		28.3880
	Kelompok Kontrol II	10		28.6020
	Sig.		1.000	.113

Berdasarkan hasil uji Tukey HSD* pada Tabel 16 di atas, dapat dijelaskan yaitu perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok variasi *shooting* berada pada kolom subset yang berbeda, sedangkan ketiga kelompok lain, yaitu kelompok variasi *sprint*, kelompok kontrol I, dan kelompok kontrol II berada pada subset yang sama. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok latihan variasi *shooting* lebih baik daripada

kelompok variasi *sprint*, kelompok kontrol I, dan kelompok kontrol II dengan mean sebesar 22,93.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* terhadap Hasil Kemampuan *Shooting* Sepakbola

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun. *Shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. *Shooting* yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol (Scheunemann, 2005: 58,59). Sutikno (2009: 141) mengartikan variasi adalah sebagai keanekaan yang membantu sesuatu tidak monoton. Variasi dapat terwujud perubahan-perubahan atau perbedaan-perbedaan yang sengaja diciptakan/dibuat untuk memberikan kesan yang unik. Menurut Dinata (2007: 13) pelatih juga bisa membuat latihan variasi dengan berbagai bentuk seperti pemanasan dengan atlet lainnya, seperti pemain sepakbola bisa pemanasan dengan atletik atau pemain bola basket pemanasan dengan atlet lari jarak menengah.

Latihan variasi *shooting* merupakan bentuk latihan teknik. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan

gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51). Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

2. Pengaruh Variasi Latihan *Sprint* terhadap Hasil Kemampuan *Shooting* Sepakbola

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun. Mencapai sebuah tujuan atau prestasi tidak hanya latihan teknik, tetapi perlu juga dilakukan latihan fisik. Kondisi fisik yang baik pada pelaksanaan belum tentu membuat kemampuan teknik meningkat tanpa diimbangi dengan latihan teknik yang benar, tetapi kondisi fisik yang baik tidak dapat diabaikan sebagai faktor penentu terlaksananya kemampuan teknik yang baik (Pratama & Sutapa, 2016: 157). Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 14) berpendapat bahwa sasaran dan tujuan latihan untuk pencapaian penampilan

secara garis besar antara lain; (a) meningkatkan dan mengembangkan kualitas fisik umum dan khusus, (b) menambah dan menyempurnakan teknik, (c) mengembangkan dan menyempurnakan taknik dan strategi, dan (d) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis. Bempa (2015: 51), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selaras dengan pendapat di atas, Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik.

3. Perbedaan Hasil Kemampuan Kelompok Latihan Variasi *shooting*, Latihan Variasi *Sprint*, Kelompok Kontrol I, dan Kelompok Kontrol II

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun. Kelompok latihan variasi *shooting* lebih baik daripada kelompok variasi *sprint*, kelompok kontrol I, dan kelompok kontrol II. Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain sepakbola adalah kemampuan shooting ke gawang. Seperti yang diungkapkan Mielke (2007: 67) *shooting* adalah menembak. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan

selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan nya unntuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus memiliki salah satu kemampuan *shooting* yang baik pula. Jika seorang pemain sepakbola tidak menguasai tendangan dengan baik, maka dia tidak akan menjadi pemain yang baik, sehingga permainan sepakbola menjadi tidak menarik. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai tendangan bola yang baik, cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran teman ataupun membuat gol ke gawang lawan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Kondisi cuaca yang tidak menentu, karena musim hujan, sehingga pada saat latihan kurang kondusif.
3. Kondisi lapangan yang kurang rata.
4. Pemain masih berlatih teknik dan fisik di luar jadwal penelitian, hal ini mengakibatkan pemain mengalami kelelahan.