

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN PUNGGUNG KAKI
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* DI AKADEMI SEPAKBOLA
SRIWIJAYA FC (ASSFC) PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Edwin Vasaloga
NIM. 08602241050

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* di Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang” yang disusun oleh Edwin Vasaloga, NIM. 08602241050 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Januari 2014
Pembimbing



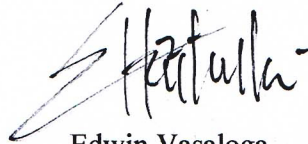
Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Lembar pengesahan yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 23 Januari 2014
Yang Menyatakan,

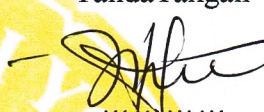





Edwin Vasaloga
NIM. 08602241050

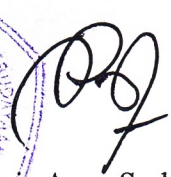
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* di Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang“ yang disusun oleh Edwin Vasaloga, NIM. 08602241050, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 29 Januari 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd	Ketua		7/2-2014
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji		5/2-2014
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji I (Utama)		5/2-2014
CH. Fajar Sri Wahyuni, M.Or	Penguji II (Pendamping)		4/2-2014

Yogyakarta, Februari 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

(Penulis)

"Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada"

(Pubililius Syrus)

Jangan tanyakan apa yang diberikan seseorang kepadamu tapi tanyakan seberapa besar kamu memberi kepada orang lain.

(B.J. Habibie)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Yang pertama kepada Allah SWT.
- ❖ Ayah dan Emakku tercinta, Ayah Muhammad dan Emak Ruspita Sudarti yang selalu terdepan dalam memberi *support* dan doanya. Terima kasih telah mengantarkanku sampai sejauh ini. Sudah bekerja keras menyekolahkan sampai mendapat gelar sarjana, yang entah kapan aku bisa membalasnya. Dengan karya kecil dan gelar sarjana ini ku persembahkan untuk Ayah dan Emak terhebat didunia ini. Sekali lagi terima kasih untuk Ayah dan Emak.
- ❖ Ayuk-ayukku Chepy Luciatisna dan Lidya Devega yang selalu memberikan *support* tidak hanya materi tetapi juga motivasi. Terima kasih untuk doa, kasih sayang dan dukungannya.
- ❖ Adikku Resta Yolanda yang selalu menjadi motivasiku untuk menyelesaikan pendidikan ini. Teruslah berjuang untuk masa depan yang lebih baik.
- ❖ Bibiku Yasna Minakarti yang baik hati yang memberi dukungan tidak hanya materi tetapi juga semangat buat keponakannya menjadi orang yang lebih baik.
- ❖ Azalia Wulandasari yang selalu memberikan dukungan dan doanya.
- ❖ Dan terima kasih kepada semuanya Saudara-saudaraku, sahabat-sahabatku sekali lagi terima kasih banyak atas do'a dan dukungannya.

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN PUNGGUNG KAKI
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* DI AKADEMI SEPAKBOLA
SRIWIJAYA FC (ASSFC) PALEMBANG**

Oleh:

Edwin Vasaloga
NIM. 08602241050

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 13-14 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) yang berjumlah 124 orang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC), (2) berusia 13-14 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 24 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang, dengan t hitung $7.178 > t$ tabel 2.20, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 39.29%. (2) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang, dengan t hitung $3.240 > t$ tabel 2.20, dan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 17.73%. (3) Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang, dengan t hitung $3.669 > t$ tabel = 2.07 dan sig. $0.001 < 0.05$, dan selisih nilai *posttest* sebesar 5.25.

Kata kunci: *punggung kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, ketepatan shooting*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* di Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rachmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M. S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan selama ini.
4. Bapak Cukup Pahalawidi, M. Or, Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Herwin, M. Pd, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKL 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Pelatih dan pengurus Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Januari 2014

Penulis,

Edwin Vasaloga

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	12
1. Hakikat Sepakbola	12
2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola.....	13
3. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB).....	14
4. Karakteristik Siswa KU 13-14 Tahun	15
5. Teknik Dasar Sepakbola	17
6. Teknik Menendang dalam Sepakbola	25
7. Hakikat Ketepatan.....	30
8. Shooting dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Kaki Penuh	33
B. Penelitian yang Relevan	45
C. Kerangka Berpikir	46
D. Hipotesis Penelitian.....	48
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	50
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	54
E. Teknik Analisis Data	55
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	57
B. Hasil Analisis Data	60
1. Uji Prasyarat	61
2. Uji Hipotesis	62
C. Pembahasan	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Implikasi Hasil Penelitian	73
C. Keterbatasan Penelitian	74
D. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Penelitian	52
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	56
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	57
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh	59
Tabel 5. Uji Normalitas	60
Tabel 6. Uji Homogenitas	60
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	61
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh	63
Tabel 9. Uji-t Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok A dan B	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	19
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	20
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	21
Gambar 4. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	22
Gambar 5. Melempar Bola ke Dalam	23
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	24
Gambar 7. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang	25
Gambar 8. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam	39
Gambar 9. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)	39
Gambar 10. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	40
Gambar 11. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	40
Gambar 12. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola.....	41
Gambar 13. Letak Kaki Tumpu Menendang dengan Kaki Penuh	42
Gambar 14. Letak Kaki Ayun dengan Punggung Kaki Penuh.....	43
Gambar 15. Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Penuh	43
Gambar 16. Sikap Badan Menendang dengan Punggung Kaki Penuh	44
Gambar 17. Pandangan Mata saat Menendang Punggung Kaki Penuh	44
Gambar 18. Desain Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	50
Gambar 19. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	53
Gambar 20. Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Punggung Kaki Bagian Dalam	58
Gambar 21. Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Punggung Kaki Penuh	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	78
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	79
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Akademi Sepakbola Sriwijaya FC	80
Lampiran 4. Struktur Organisasi Akademi Sepakbola Sriwijaya FC	81
Lampiran 5. Biodata Siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC.....	82
Lampiran 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	83
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	88
Lampiran 8. Uji Normalitas	90
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	91
Lampiran 10. Uji t.....	92
Lampiran 11. Tabel t.....	94
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 13. Sesi Latihan	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: v), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos

ke *Olimpiade Melbourne* (www.wikipedia.com). Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB).

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini (Soedjono, 1999: 3). Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Di samping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Perkembangan SSB yang ada di provinsi Daerah Sumatera Selatan khususnya di kota Palembang sangat pesat. Sebagai indikasi adalah banyaknya SSB yang terdaftar menjadi anggota Ikatan Sekolah Sepakbola (ISSB) Pengurus cabang PSSI Kota Palembang. Ikatan Sekolah Sepakbola (ISSB) Kota Palembang beranggotakan kurang lebih 20 SSB antara lain Akademi Sepakbola Sriwijaya FC, SSB Pusri, SSB Bumi Sriwijaya, SSB Subagio, SSB Jawara, SSB Urea, SSB Sportifitas, SSB Sungai Tawar, SSB Gandus Putra, SSB Utilits, SSB Puja Sukma, SSB Balolo, SSB Boca Yuniior, SSB Mandiri, SSB Palembang Muda, SSB Palembang City, SSB Pertamina, SSB Persada, SSB Persegrata, SSB BBC. Ikatan Sekolah Sepakbola (ISSB) Kota Palembang mengadakan kompetisi setiap tahunnya sebagai wadah pembinaan usia dini yang pelaksanaannya dibagi menjadi tiga kelompok usia meliputi kompetisi usia di bawah 12 tahun, kompetisi di bawah usia 15 tahun dan kompetisi di bawah usia 17 tahun.

Akademi Sepakbola Sriwijaya FC juga berperan aktif mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh Ikatan Sekolah Sepakbola (ISSB) Kota Palembang. Akademi Sepakbola Sriwijaya FC berdiri pada tahun 2010 yang bersekretariat di Stadion Bumi Sriwijaya dengan menggunakan lapangan Stadion Bumi Sriwijaya Kota Palembang sebagai tempat latihan. Akademi Sepakbola Sriwijaya FC ditangani oleh empat orang pelatih satu sebagai kepala pelatih.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat pulang kampung kira-kira selama 1 bulan yaitu pada bulan Mei 2013, siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC khususnya untuk usia 13-14 tahun belum menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat pertandingan banyak sekali peluang yang seharusnya gol namun justru bola mengarah kurang tepat ke gawang. Ini dapat merugikan dan menjadikan kekalahan untuk tim. Jika dalam melakukan *shooting* bola dapat mengarah tepat ke gawang dan sulit untuk dijangkau oleh kiper maka keberhasilan mencetak gol akan semakin besar.

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Sepakbola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah

dalam mengembangkan kemampuan individu pemain. Menurut Suwarno (2001: 12), teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Umpan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim, menggiring digunakan untuk menguasai permainan, melewati lawan dan menembak digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, menyundul untuk mencetak gol dan memberikan umpan, mengontrol untuk menguasai bola. Semua unsur tersebut merupakan unsur pokok dalam permainan sepakbola, tetapi masih ada beberapa pemain yang hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas.

Sebagai contoh, seorang pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan. Oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara kelima unsur teknik-teknik dasar tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Dalam proses latihan, biasanya anak didik hanya dilatih pada kemampuan individu saja, sehingga pada saat bermain kemampuan kerjasama tim antar pemain sangat kurang. Bentuk latihan yang sering diberikan hanya satu item saja misalnya hanya memaksimalkan kemampuan *dribbling* saja ataupun hanya *shooting* saja

hal ini yang terkadang membuat anak didik kurang percaya diri dalam melakukan kerja sama dengan teman satu tim, karena akan merasa takut salah ketika akan mengumpan bola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, walaupun keahlian individu terkadang dibutuhkan dalam permainan ini, namun kerjasama tim tetap yang paling penting. Jarang sekali menyaksikan seorang pemain bekerja sendirian dengan menggiring bola dari daerah pertahanan sendiri sampai ke gawang lawan untuk mencetak gol meskipun dengan kemampuan individunya yang sangat tinggi. Keberhasilan dalam pertandingan tetap tergantung dengan kerjasama antar pemain dan koordinasi dalam satu tim, dengan tujuan dapat selalu menguasai permainan dan menciptakan kesempatan untuk menghasilkan banyak gol ke gawang lawan. Untuk itu semua pemain harus memiliki kemampuan mengumpan dan menerima bola yang baik untuk bisa melakukan kerjasama yang baik dalam satu tim. Kemampuan ini harus saling melengkapi antara pemain yang satu dengan pemain yang lain, karena setiap bola yang diumpan harus diterima dan dikontrol dengan baik pula sehingga permainan yang menarik dan enak ditonton dalam satu kesebelasan akan dapat dimunculkan.

Sukatamsi (1994: 44) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan

faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Tim sepakbola yang baik adalah tim yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri

subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Oleh karena itu untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang. Melalui tes ketepatan *shooting* pada Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang tersebut akan diketahui bagian kaki mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih kaki bagian mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian

Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting*.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).
3. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).
4. Belum diketahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* FC (ASSFC) Palembang. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 13-14 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

1. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC)?
2. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC)?
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC)?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).
2. Pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).
3. Jenis latihan yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- b. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi sepakbola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan sepakbola.
- c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan sepakbola.

b. Bagi Siswa

Pembetulan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada siswa akan meningkat.

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.” (Sucipto, 2000:7).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Subagyo Irianto (2010 :15) menyatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola (Sucipto, 2000: 12). Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam

menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

3. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)

SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2).

SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling cepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Selain itu tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi

mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Akademi Sepakbola Sriwijaya (ASSFC) merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kota Palembang. Alamat Akademi Sepakbola Sriwijaya (ASSFC) terletak di jalan Angkatan 45 Palembang. Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) berdiri pada tanggal 10 Februari 2010.

4. Karakteristik Siswa KU 13-14 Tahun

Menurut Sukintaka dalam Afristian Ismadraga (1992: 45) tentang siswa SMP yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- 3) Sering menampilkan hubungan dan kordinasi yang kurang baik
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- 5) Mudah lelah tidak terhiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- 8) Pertumbuhan badannya sangat pesat, terutam pada anak laki yang sudah tertarik pada perempuan
- 9) Secara praktek semua anak telah mencapai masa pubertas pada akhir usia
- 10) Perkembangan yang cepat dalam hal kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi
- 11) Kelincahan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan sehingga bentuk badannya kadang-kadang agak kaku
- 12) Daya pikir untuk mencari sebab musabab berkembang
- 13) Anak seusia ini selalu ingin mempertahankan pendapatnya
- 14) Mereka mendambakan keterampilan yang sempurna
- 15) Suka menirukan
- 16) Mulai berinisiatif
- 17) Mulai tertarik pada pekerjaan spesialisasi

- b. Psikis dan Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
 - 3) Mudah gelisah
- c. Sosial
 - 1) Ingin diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui moral etika dari kehidupan
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang
 - 4) Sangat emosional, kurang terkontrol dan sukar dimengerti
 - 5) Mempunyai keinginan untuk berpetualangan
 - 6) Berkeinginan mempunyai teman dari jenis yang berbeda
 - 7) Mereka memperhatikan dirinya
 - 8) Mereka mempunyai teman yang tetap
 - 9) Mereka agak takut bertanggung jawab
 - 10) Mereka menyukai permainan beregu

Menurut Hurlock (2000: 35) masa remaja usia 13- 15 tahun

memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan .

- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial.

Di antara perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja yang dapat mempengaruhi hubungan orang tua dengan remaja adalah: pubertas, penalaran logis yang berkembang, pemikiran idealis yang meningkat, harapan yang tidak tercapai, perubahan di sekolah, teman sebaya, persahabatan, pacaran, dan pergaulan menuju kebebasan.

5. Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini

adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

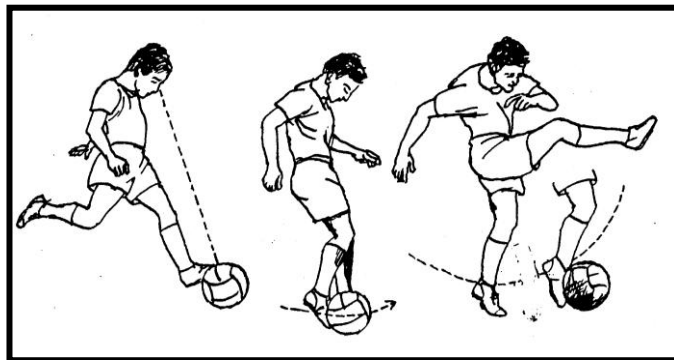
- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- b. Menendang bola (*passing*).
- c. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- d. Menggiring bola (*dribbling*).
- e. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- f. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- g. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- h. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- i. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- j. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

a. Menendang Bola (*kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

b. Menghentikan Bola (*stopping*)

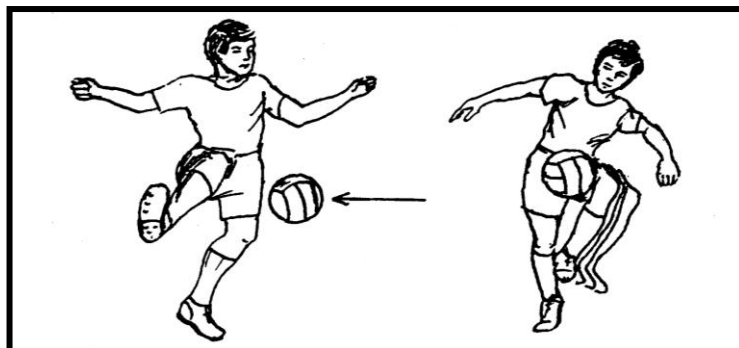
Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan

cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

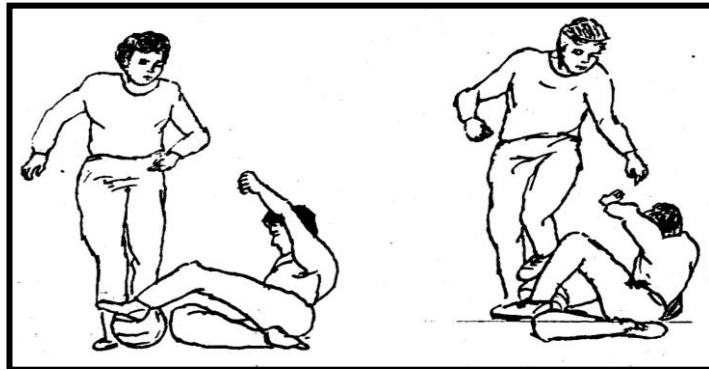


Gambar 3. Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

d. Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 4. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

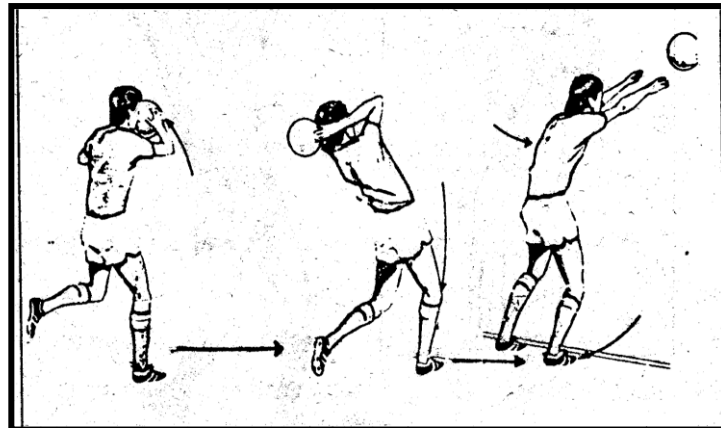
e. Lemparan ke Dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut:

- (1) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
- (2) Kedua siku menghadap ke depan.
- (3) Kedua ibu jari saling bertemu.
- (4) Bola berada di belakang kepala.
- (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
- (6) Mata tetap

dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 5. Melempar Bola ke Dalam
(Sucipto dkk., 2000: 3)

f. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola (Sucipto, 2000: 32).

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.

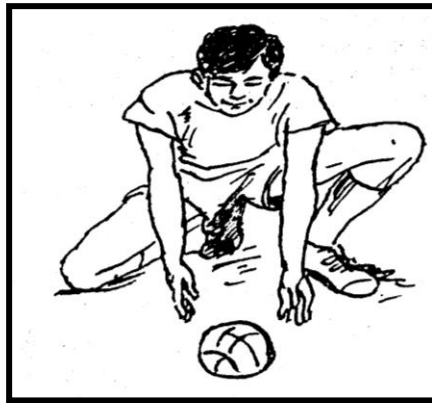


Gambar 6. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

g. Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000: 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).



Gambar 7. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang
(Remmy Muchtar, 1992: 51)

6. Teknik Menendang dalam Sepakbola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, dkk. 1992: 20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 16.5 meter, penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu:

(1) Menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) Menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) Menendang dengan tumit, (6) Menendang dengan ujung sepatu, (7) Menendang dengan paha (Sukatamsi, 1984: 40).

Dalam menendang ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus. Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi, 1984: 44).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17), adalah:

- a. Ada awalan sebelum tendangan
- b. Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- c. Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- d. Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- e. Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- f. Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- g. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Soedjono (1985: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- 3) Konsentrasi pada ketepatan (akurasi).
- 4) Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- 5) Tendang bagian tengah bola.

Menurut Soedjono (1985: 63), bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam, yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola di jauhkan dari penjaga gawang.

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah batas antara kaki depan dengan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through* (Sukatamsi, 1984: 50).

Hasil tendangan bola bisa bermacam-macam, misalnya menggelinding datar menyusur permukaan lapangan. Tendangan datar bola sedikit di atas lapangan dengan sesekali memantul pada tanah, tendangan melambung atau yang biasa disebut tendangan jarak jauh (Sarumpaet, 1992: 24).

Tendangan jarak jauh adalah tendangan yang dilakukan agar menghasilkan tendangan yang jauh. Tendangan ini dapat berfungsi untuk: (1) memberikan operan kepada teman, (2) menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol, (3) untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang, (4) untuk melakukan bermacam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, sementara tendangan jarak pendek bisa berfungsi sebagai tendangan untuk mengoper kepada kawan dalam jarak dekat, dan tendangan hukuman pinalti (Sukatamsi, 1984: 53).

Tendangan jarak jauh biasanya berupa bola lambung dimaksudkan untuk mencapai jarak yang jauh lebih tepat apabila menendangnya dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang membentuk lintasan parabol akibatnya jarak yang akan ditempuh oleh bola menjadi jauh. Tendangan pinalti membutuhkan kekuatan di samping juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar. Perlu diperhatikan bahwa teknik menendang bola adalah letak kaki tumpu, bagian perkenaan bola, sikap badan, kaki yang menendang bola dan

pandangan mata. Adapun menurut Sukatamsi, (1994: 48) tahapan dari masing-masing sikap adalah:

1) Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan, posisi kaki atau di mana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. (a) kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola dengan jarak 25-30 cm, (b) Arah kaki tumpu membuat sudut 40^0 dengan garis lurus arah bola.

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki hendaknya dikuatkan atau ditendangkan saat akan menendang bola. (a) kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola, (b) Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan, (c) Bagian bola yang ditendang: Bagian bola merupakan bagian bola di sebelah mana yang akan ditendang. Ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

3) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola mengalir rendah atau sedikit melambung sedang. Bila posisi kaki berada sedikit di belakang samping bola, hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangannya melambung tinggi. (a) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, (b) badan condong ke depan, (c) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, (d) sikap badan bergerak ke belakang untuk memberi dorongan kaki yang menendang ke depan.

7. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Menurut Suharno (1985: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai

dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permainan sepakbola meliputi; (1) Meningkatkan prestasi atlet, (2) Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) Mencegah terjadinya cedera, (4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Menurut Suharno HP (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) *Feeling* dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno HP (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak

tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1985: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

8. *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Menendang bola dalam permainan sepakbola menurut bagian kaki yang di gunakan untuk menendang ada enam cara, yaitu: tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (Sukatamsi 1985: 47).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17), adalah:

- a. Ada awalan sebelum tendangan.
- b. Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- c. Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- d. Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- e. Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- f. Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- g. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a. Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- c. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- e. Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- f. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau

terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- a. Mengamati posisi penjaga gawang.
- b. Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- c. Konsentrasi pada ketepatan (akurasi).
- d. Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- e. Tendang bagian tengah bola.

Menurut Soedjono (1999: 63), bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam, yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah batas antara kaki depan dengan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through* (Sukatamsi, 1984: 50).

Hasil tendangan bola bisa bermacam-macam, misalnya menggelinding datar menyusur permukaan lapangan. Tendangan datar bola sedikit di atas lapangan dengan sesekali memantul pada tanah, tendangan

melambung atau yang biasa disebut tendangan jarak jauh (Sarumpaet, 1992: 24).

Tendangan jarak jauh adalah tendangan yang dilakukan agar menghasilkan tendangan yang jauh. Tendangan ini dapat berfungsi untuk: (1) memberikan operan kepada teman, (2) menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol, (3) untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang, (4) untuk melakukan bermacam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, sementara tendangan jarak pendek bisa berfungsi sebagai tendangan untuk mengoper kepada kawan dalam jarak dekat, dan tendangan hukuman penalti (Sukatamsi, 1984: 53).

Tendangan jarak jauh biasanya berupa bola lambung dimaksudkan untuk mencapai jarak yang jauh lebih tepat apabila menendangnya dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang membentuk lintasan parabol akibatnya jarak yang akan ditempuh oleh bola menjadi jauh. Tendangan pinalti membutuhkan kekuatan di samping juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar. Perlu diperhatikan bahwa teknik menendang bola adalah letak kaki tumpu, bagian perkenaan bola, sikap badan, kaki yang menendang bola dan pandangan mata.

Adapun menurut Sukatamsi, (1994: 48) tahapan dari masing-masing sikap adalah:

a. Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan, posisi kaki atau di mana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. (a) kaki tumpu

diletakkan di belakang samping bola dengan jarak 25-30 cm, (b) Arah kaki tumpu membuat sudut 40^0 dengan garis lurus arah bola.

b. Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki hendaknya dikuatkan atau ditendangkan saat akan menendang bola. (a) kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola, (b) Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan, (c) Bagian bola yang ditendang: Bagian bola merupakan bagian bola di sebelah mana yang akan ditendang. Ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

c. Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola mengalir rendah atau sedikit melambung sedang. Bila posisi kaki berada sedikit di belakang samping bola, hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangannya melambung tinggi. (a) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, (b) badan condong ke depan, (c) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, (d) sikap badan bergerak ke belakang untuk memberi dorongan kaki yang menendang ke depan.

a. Shooting dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti.

Menurut Sukatamsi (1984: 116) kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam:

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi).
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang.

- 3) Untuk tendangan bola melambung.
- 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Lebih lanjut menurut Sukatamsi dilakukan dengan cara:

- 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

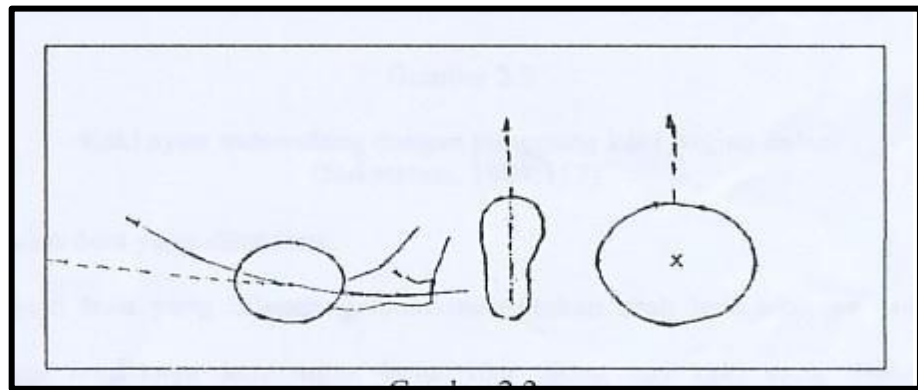
Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan titik letak berat badan. Posisi

kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola 20-30 cm. Arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola (Lihat gambar)



Gambar 8. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1984: 117)

2) Kaki Ayun (yang menendang)

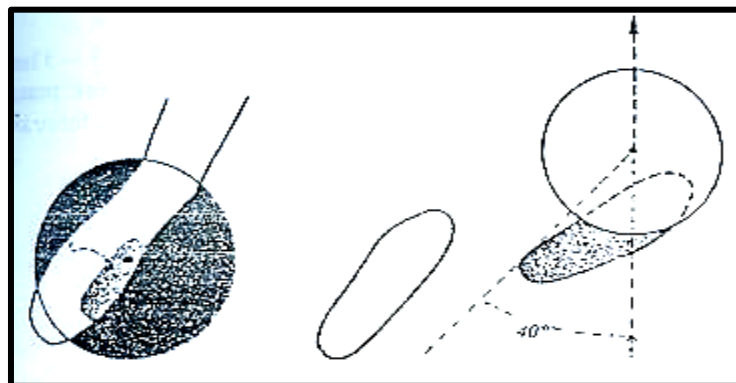
Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangakan, tidak boleh bergerak



Gambar 9. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)
(Sukatamsi, 1984: 118)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan. Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.



Gambar 10. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1984: 53)

4) Sikap Badan

Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang. Sedangkan

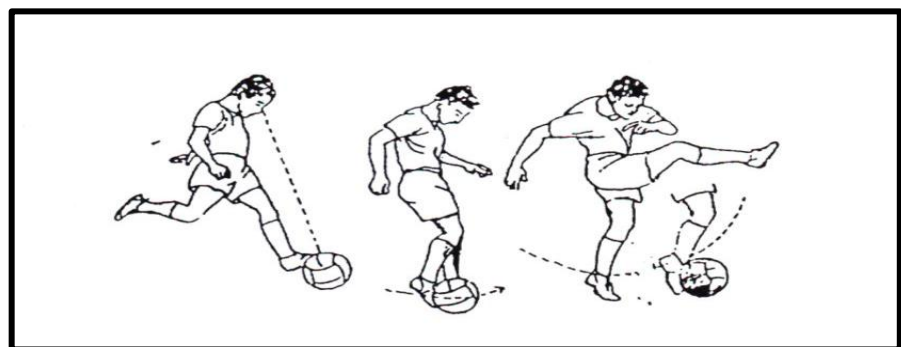
apabila posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola akan melambung tinggi.



Gambar 11. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1984: 118)

5) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola, mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran (Sukatamsi, 1984: 118)



Gambar 12. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola
(Sukatamsi, 1984: 118)

Menurut Sucipto dkk, (2000: 21) analisis gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

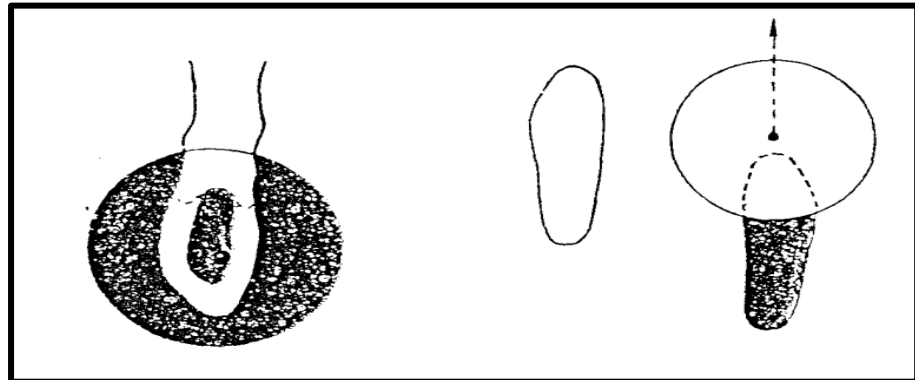
- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong + 40° dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola +30 cm dengan ujung kaki membuat 40° dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong + 40° ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang bola dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki dikunci.
- c) Gerak kaki lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan kedepan
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

b. *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh

Dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki penuh tidak jauh beda menendang dengan punggung kaki bagian dalam itu tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung kaki penuh adalah sebagai berikut:

1) Kaki tumpu

Diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, Letak kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari (lihat gambar).



Gambar 13. Letak Kaki Tumpu Menendang dengan Kaki Penuh
(Sukatamsi, 1984: 107)

2) Kaki Ayun (kaki yang menendang)

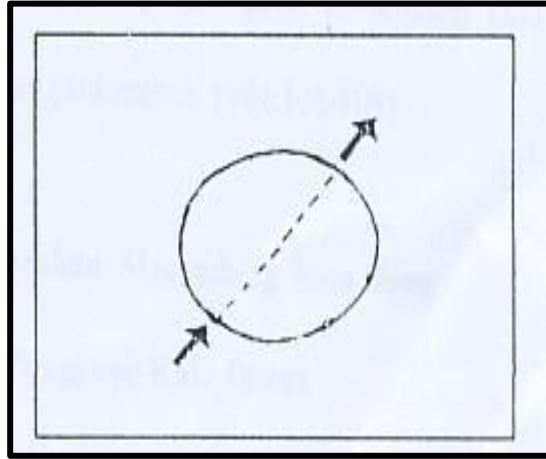
Diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu, diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



Gambar 14. Letak Kaki Ayun dengan Punggung Kaki Penuh
(Sukatamsi, 1984: 108)

3) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang adalah pada punggung kaki penuh, kaki yang menendang tepat mengenai di bawah tengah-tengah bola, bola secara otomatis akan naik atau melambung rendah atau sedang lurus (lihat gambar di bawah).



Gambar 15. Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Penuh
(Sukatamsi, 1984: 109)

4) Sikap Badan

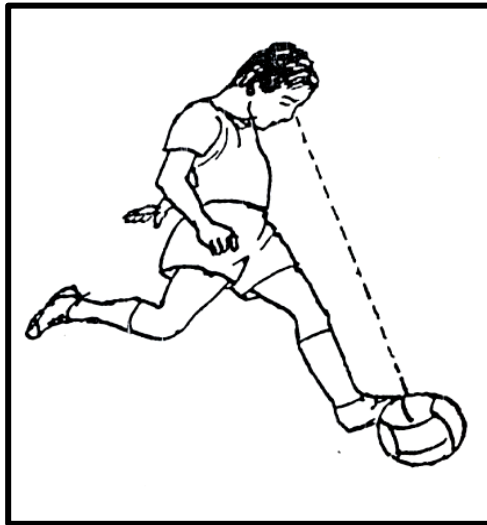
Karena tumpu berada di samping bola, pinggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan (lihat gambar).



Gambar 16. Sikap Badan Menendang dengan Punggung Kaki Penuh
(Sukatamsi, 1984: 109)

5) Pandangan mata

Pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran. (Sukatamsi, 1985: 109)



Gambar 17. Pandangan Mata saat Menendang dengan Punggung Kaki Penuh (Sukatamsi,1984: 109)

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis.

Penelitian oleh Didik Asyanto (2001) yang berjudul “Perbedaan ketepatan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam sepakbola bagi mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta”. Memberikan pertimbangan yang dilakukan dalam penelitian yang terkait tersebut. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) ada perbedaan ketepatan tendangan antara punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki, (2) Tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih tepat dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dan punggung kaki, (3) Tendangan menggunakan punggung kaki lebih tepat dibandingkan dengan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar.

C. Kerangka Berpikir

1. Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Dalam terhadap Ketepatan *Shooting*

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola. *Shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar.

Teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Menurut (Gill Harvey, 2003: 5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45° akan

dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh kesasaran.

2. Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola. *Shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkanaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah

lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Gill Harvey, 2003: 5).

3. Perbedaan Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Oleh karena itu dengan cara melatih latihan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh selama 16 kali pertemuan dengan intensitas yang semakin meningkat di tiap sesinya diharapkan dapat meningkatkan terhadap ketepatan *shooting* Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC).

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang.

3. Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang.

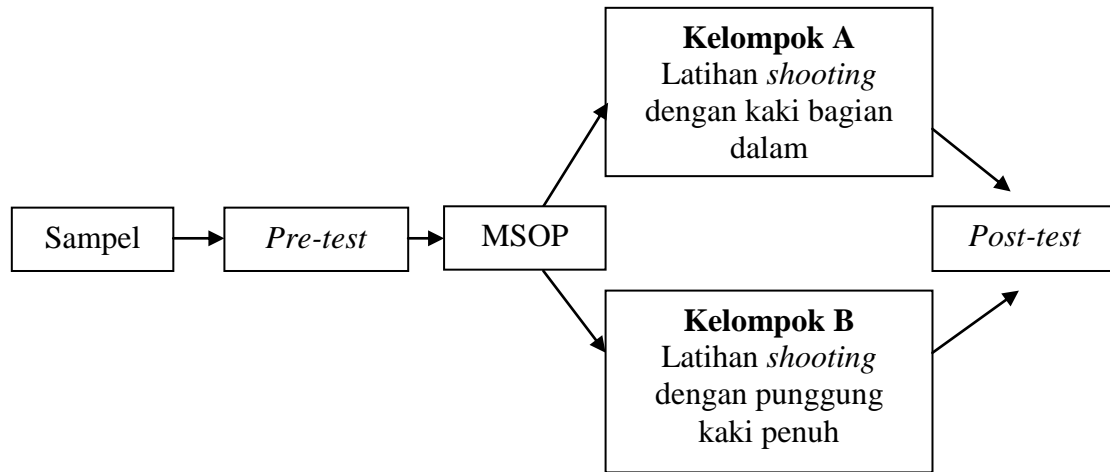
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Tujuan penelitian eksperimen menurut Sumadi Suryabrata (2002: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan memperbandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai konisi perlakuan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). *Pretest* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian *treatment* atau latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment* selama 16 kali, seluruh sampel baik kelompok A maupun kelompok B diberikan *post-test* dengan tes ketepatan menendang atau *shooting*. Proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjaliek Soegiardo, 1991: 25).

Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 18. Desain Penelitian “Two Group Pretest-Posttest Design”

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.
2. *Shooting* merupakan tujuan seseorang menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau untuk mencetak gol.
3. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
4. *Shooting* dengan punggung kaki bagian dalam merupakan teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam digunakan untuk

mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalty.

5. *Shooting* dengan punggung kaki penuh dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki penuh tidak jauh beda menendang dengan punggung kaki bagian dalam itu tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan, namun yang membedakan diantara keduanya hanya perkenaan bola dengan kaki saat menendang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) yang berjumlah 124 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam

penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC), (2) berusia 13-14 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 24 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan Kelompok B diberi latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh.

Tabel 1. Pembagian Kelompok Penelitian

<i>Pretest</i>	Kelompok	Perlakuan	<i>Posstest</i>
Tes ketepatan <i>shooting</i>	A	Latihan <i>shooting</i> dengan punggung kaki bagian dalam	Tes ketepatan <i>shooting</i>
Tes ketepatan <i>shooting</i>	B	Latihan <i>shooting</i> dengan punggung kaki penuh	Tes ketepatan <i>shooting</i>

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Ketepatan atau *shooting* adalah kemampuan dalam ketepatan, ketenangan, dan *accuracy shoot* bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang. Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola kesasaran yang sudah ditentukan sebanyak 10 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

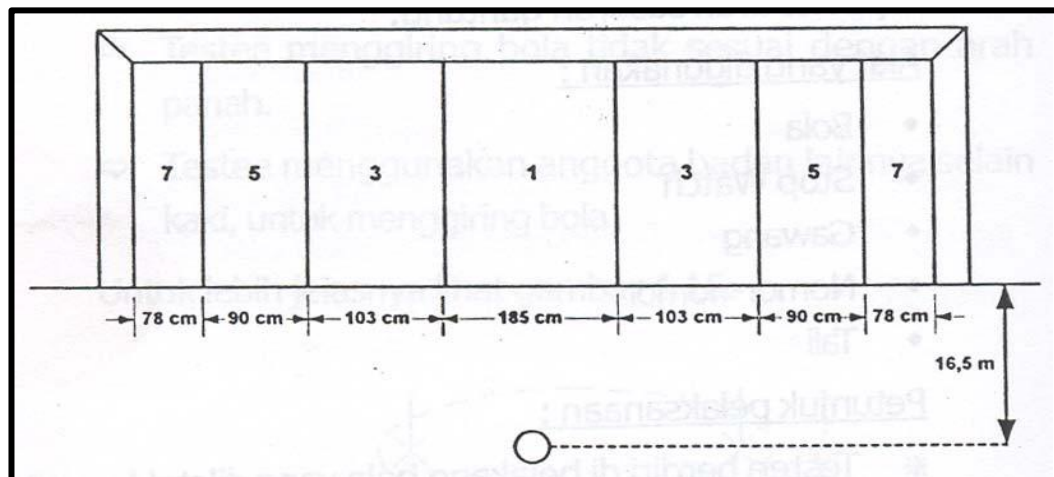
- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 10 kali kesempatan.

d. Skor:

Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



Gambar 19. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran
(Nurhasan, 2001: 157)

2. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei dengan alat tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan menendang bola ke gawang dengan jarak 16.5 meter di depan gawang.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 37):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) yang berjumlah 24 atlet. Lokasi latihan di Stadion Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC), yang beralamat di Komplek Palembang Square Jln. Angkatan 45/Kampus POM IX No. R. 130 Sumatera Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus sampai 22 September 2013. *Pretest* diambil pada tanggal 20 Agustus 2013 dan *posttest* pada tanggal 22 September 2013. Pengumpulan data ketepatan *shooting* atlet menggunakan tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam untuk kelompok A dan *shooting* dengan punggung kaki penuh untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes ketepatan *shooting* saat *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

No	Punggung Kaki Bagian Dalam		Punggung Kaki Penuh	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	36	39	35	38
2	33	39	35	31
3	33	40	31	33
4	29	34	29	35
5	29	37	29	31
6	28	42	28	38
7	27	40	26	31
8	26	46	36	33
9	26	41	25	35
10	25	43	25	31
11	24	35	24	38
12	20	32	21	31

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) dideskripsikan sebagai berikut:

1. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok A

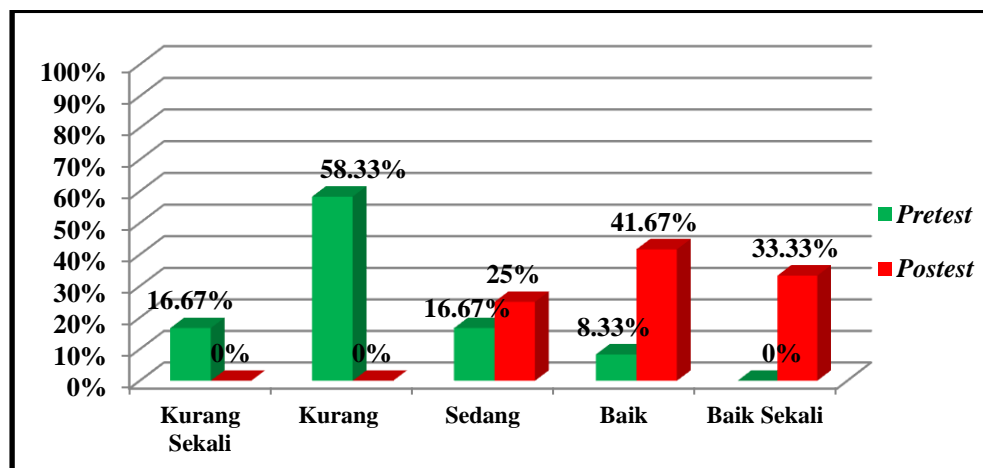
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 20.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 28.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.41, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 32.0, nilai maksimal = 46.0, rata-rata (*mean*) = 39.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.98.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttes</i>	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	> 40.8	0	0%	4	33.33%
2	Baik	35.6 – 40.7	1	8.33%	5	41.67%
3	Sedang	30.4 – 35.5	2	16.67%	3	25%
4	Kurang	25.2 – 30.3	7	58.33%	0	0%
5	Kurang Sekali	<25.1	2	16.67%	0	0%
Jumlah			12	100%	12	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 20. Grafik *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

2. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok B

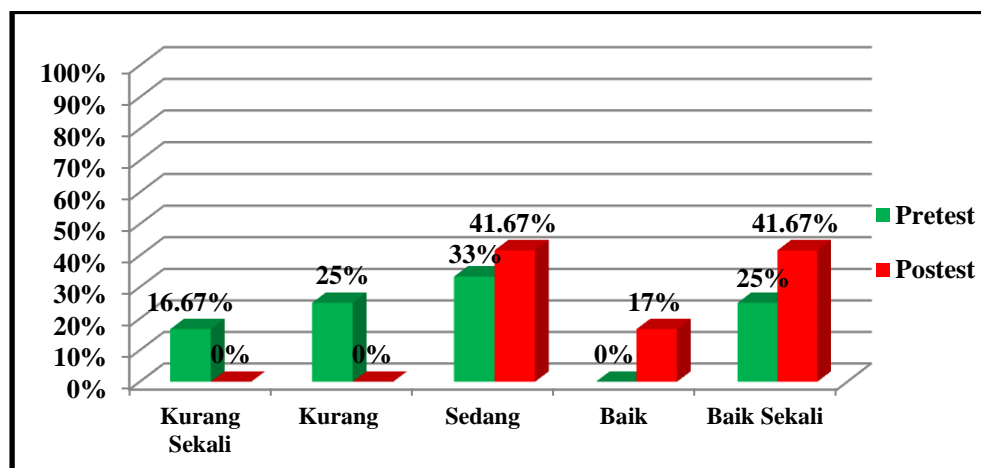
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 21.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 28.67, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.81, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 31.0, nilai maksimal = 38.0, rata-rata (*mean*) = 33.75, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.96.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh

No	Kategori	Interval	Pretest		Posttes	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	>34.6	3	25%	5	41.67%
2	Baik	31.2 – 34.5	0	0%	2	16.67%
3	Sedang	27.8 – 31.1	4	33.33%	5	41.67%
4	Kurang	24.4 – 27.7	3	25%	0	0%
5	Kurang Sekali	<24.3	2	16.67%	0	0%
Jumlah			12	100%	12	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 21. Grafik *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Punggung Kaki Dalam	0.917	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Punggung Kaki Dalam	0.893	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Punggung Kaki Penuh	0.932	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Punggung Kaki Penuh	0.492	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 88.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	22	.653	Homogen
<i>Posttest</i>	1	22	.573	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai $\text{sig. } p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 89.

2. Uji Hipotesis

1. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan Punggung Kaki Bagian Dalam

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	28.00	7.178	2.20	0.000	11.0	39.29%
<i>Posttest</i>	39.00					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7.178 dan t tabel 2.20 (df 11) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $7.178 > t$ tabel 2.20, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini

menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%.

2. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan Punggung Kaki Penuh

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	28.6667	3.240	2.20	0.008	5.08333	17.73%
<i>Posttest</i>	33.7500					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 3.240 dan t tabel 2.20 (df 11) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.008. Oleh karena t hitung $3.240 > t \text{ tabel } 2.20$, dan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.67, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 33.75. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.0833, dengan kenaikan persentase sebesar 17.73%.

3. Perbandingan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan *Shooting* Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi

Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dengan *posttest* kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 90.

Tabel 9. Uji-t Perbandingan *Posttest* Kelompok A dan B

Kelompok	Rata-rata	%	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Latihan Punggung Kaki Bagian Dalam	39.00	39.29%	3.669	2.07	0.001	5.25
Latihan Punggung Kaki Penuh	33.75	17.73%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 3.669 dan t-tabel $df (22) = 2.07$, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.001. Karena t hitung $3.669 > t \text{ tabel} = 2.07$ dan sig. $0.001 < 0.05$, berarti ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *skipping* sebesar 26.55 cm dengan kenaikan persentase sebesar 3.18%, nilai rerata *posttest* kelompok naik turun bangku sebesar 26.09 cm dengan kenaikan persentase sebesar 3.24%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0.45 cm. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club*

(ASSFC) Palembang”, diterima. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang.

1. Pengaruh Latihan *Shooting* Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sesudah latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $7.178 > t \text{ tabel } 2.20$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0.

Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih muah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Gill Harvey, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain

itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mecetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

Menurut (Gill Harvey, 2003: 5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh kesasaran.

Menendang dengan bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih muah

untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan.

2. Pengaruh Latihan *Shooting* Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sesudah latihan *shooting* punggung kaki penuh. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $7.178 > t \text{ tabel } 2.20$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0.

Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Gill Harvey, 2003: 5).

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Depdikbud, 2005: 908), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Gill Harvey, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

3. Perbedaan Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang, dengan t hitung $3.669 > t \text{ tabel} = 2.07$ dan $\text{sig. } 0.001 < 0.05$, dan selisih nilai *posttest* sebesar 5.25

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Oleh karena itu dengan cara melatih latihan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh selama 16 kali pertemuan dengan intensitas yang semakin meningkat di tiap sesinya

diharapkan dapat meningkatkan terhadap ketepatan *shooting* Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang.
3. Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *shooting*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti tidak mengetahui karakteristik posisi tiap pemain di klub.

D. Saran

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

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Didik Asyanto. (2001). Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gill Harvey. (2003). *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakarta: PT Gapuramitra Sejati.
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." *Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- (2006). Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. *JORPRES* (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Setyo Nugroho. (1998). *Penelitian Eksperimental Dalam Jasmani dan Olahraga*: Draf Materi Perkuliahan. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.

- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- _____. (1994). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Pendidikan. Devisi Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 343/UN.34.16/PP/2013 10 Juli 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC)
Palembang, Sumatra Selatan

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir, skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Edwin Vasaloga
NIM : 08602241050
Program Studi : PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Agustus s.d. September 2013
Tempat/obyek : Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Di Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kajur. PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

"Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* di Akademi Sepakbola Sriwijaya Fc (Assfc) Palembang"

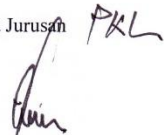
Nama : Edwin Vasaloga

NIM : 08602241050

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Ketua Jurusan

 PKL

Endang Rini Sukanti, M.S

NIP. 19600407 198601 2 001

Yogyakarta

Dosen Pembimbing



Herwin, M.Pd

NIP. 19650202 1993 1 001


Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Akademi Sepakbola Sriwijaya FC



AKADEMI SEPAK BOLA
SRIWIJAYA FC

Komplek Palembang Square Jln. Angakatan 45 / Kampus POM IX No. R. 130
Tlp/Fax. 0711-380130 Palembang 30136 Sumatera Selatan Indonesia
Website : www.Sriwijaya-fc.com E-mail : sfc@sriwijaya-fc.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : /AS-SFC/IX/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faisal Mursyid; SH
Jabatan : Sekretaris Akademi Sepakbola Sriwijaya FC

Dengan ini menerangkan :

Nama : Edwin Vasaloga
NIM : 08602241050
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY)


Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* di Akademi Sepakbola Sriwijaya FC Palembang”.

Dari tanggal 20 Agustus s/d 22 September 2013.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

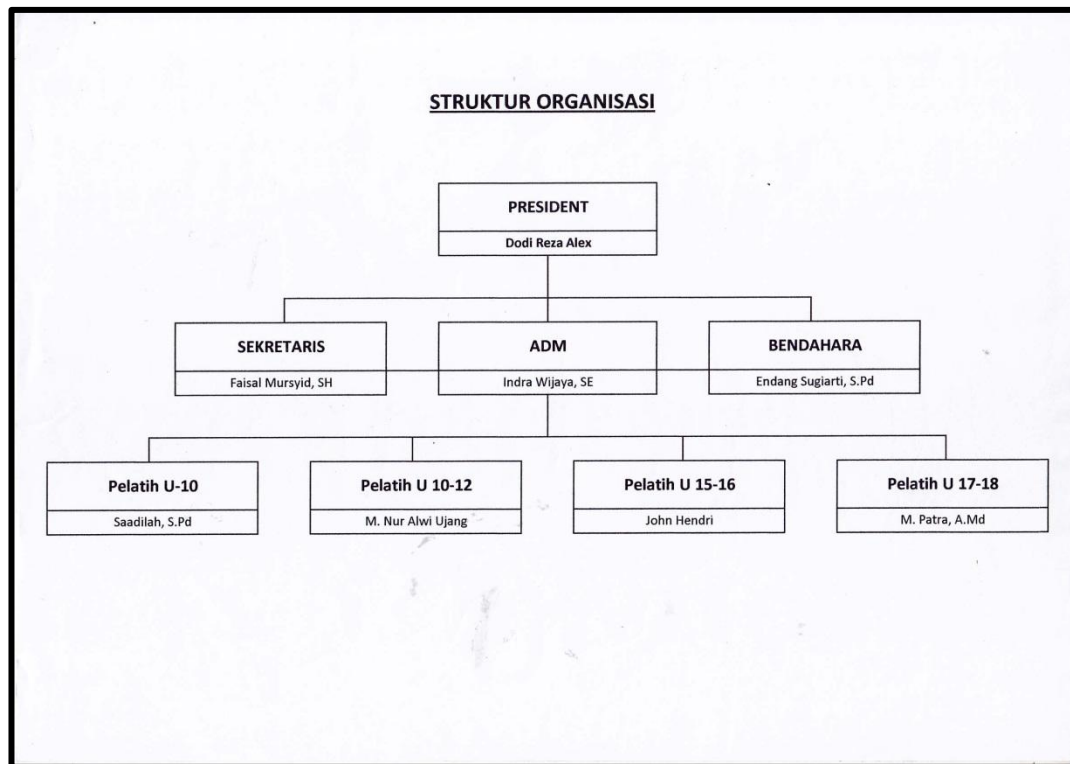
AKADEMI SEPAKBOLA SRIWIJAYA FC

Sekretaris,



Faisal Mursyid, SH

Lampiran 4. Struktur Organisasi Akademi Sepakbola Sriwijaya FC



Lampiran 5. Biodata Siswa Akademi Sepakbola Sriwijaya FC

**PROFIL SISWA 1999/2000 AKADEMI SEPAKBOLA SRIWIJAYA FC
PALEMBANG**

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1	Abduroofi	Palembang, 20-8-2000
2	Fajar Satria Ramadhan	Palembang, 11-9-2000
3	Muhammad Fadly Syahputra	Palembang, 16-5-2000
4	M. Okta Minzal	Palembang, 17-4-2000
5	Panji Pamungkas	Palembang, 17-11-1999
6	Agung Maulana Wicaksono	Palembang, 20-3-1999
7	Eky Apriansyah	Palembang, 17-9-2000
8	Pandu Risky Pratama	Palembang, 2-6-2000
9	Arjuna Yuliusama	Batam, 24-5-1999
10	M Aziz Akmalul Kamil	Palembang, 29-7-1999
11	Muhammad Hendy	Palembang, 1-6-2000
12	Muhammad Dimas Ramadhan	Palembang, 4-1-1999
13	Ari Saputra	Palembang, 24-1-1999
14	Paisal Anwar Dalimontho	Palembang, 1-10-2000
15	M. Yoga Fernando	Lubuk Linggau, 30-1-1999
16	Adam Pratama	Palembang, 8-6-2000
17	Dwif Cahyo Utama	Palembang, 17-6-2000
18	Rahmat Diyanto	Palembang, 26-7-1999
19	Ade Septra	Palembang, 14-5-2000
20	Muhammad Akbar	Palembang, 25-9-2000
21	Yoel Louis Lidun	Palembang, 9-4-2000
22	M. Wandu Agung	Lampung, 22-2-1999
23	Bintang Deru Raharjo	Lahat, 7-5-1999
24	M. Rasyid Akmalidi	Palembang, 10-10-2000

Lampiran 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

PRETEST

No	Nama	Repetisi										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1		3	5	1	5	0	1	5	5	1	3	29
2		1	3	0	3	5	3	1	0	5	0	21
3		3	1	0	5	3	3	5	3	0	3	26
4		5	5	3	3	3	1	3	0	5	3	31
5		3	0	0	3	5	0	1	3	5	7	27
6		5	1	1	7	0	5	3	3	1	3	29
7		5	0	3	3	3	3	0	3	1	5	26
8		0	1	7	3	0	5	3	3	3	0	25
9		3	1	0	0	5	3	5	3	0	5	25
10		5	7	5	1	0	1	3	5	1	0	28
11		5	5	7	3	0	5	3	0	5	3	36
12		3	3	1	3	7	3	0	3	5	5	33
13		0	1	5	0	3	5	0	3	3	0	20
14		5	5	0	0	1	0	3	5	1	5	25
15		5	3	5	1	3	0	3	5	0	1	26
16		1	1	0	3	0	5	3	3	5	3	24
17		3	1	3	3	7	3	0	3	5	5	33
18		3	3	5	0	1	5	3	3	3	0	26
19		5	5	3	0	5	5	5	1	1	5	35
20		1	3	5	1	3	7	3	5	0	1	29
21		1	1	0	3	0	5	3	3	5	3	24
22		3	3	3	3	7	3	0	3	5	5	35
23		5	5	5	1	3	0	3	3	3	0	28
24		5	1	3	0	5	1	3	5	1	5	29

DATA PERANGKINAN

No	Nama	Hasil Tes	No Tes
1		36	11
2		35	19
3		35	22
4		33	12
5		33	17
6		31	4
7		29	1
8		29	6
9		29	20
10		29	24
11		28	10
12		28	23
13		27	5
14		26	3
15		26	7
16		26	15
17		26	18
18		25	8
19		25	9
20		25	14
21		24	16
22		24	21
23		21	2
24		20	13

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	No Tes	Kelompok	Hasil Tes
1		11	A	36
2		19	B	35
3		22	B	35
4		12	A	33
5		17	A	33
6		4	B	31
7		1	B	29
8		6	A	29
9		20	A	29
10		24	B	29
11		10	B	28
12		23	A	28
13		5	A	27
14		3	B	26
15		7	B	26
16		15	A	26
17		18	A	26
18		8	B	25
19		9	B	25
20		14	A	25
21		16	A	24
22		21	B	24
23		2	B	21
24		13	A	20

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	No. Tes	Nama Kelompok <i>Skipping</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Naik Turun Bangku	Hasil
1	11		36	1	19		35
2	12		33	2	22		35
3	17		33	3	4		31
4	6		29	4	1		29
5	20		29	5	24		29
6	23		28	6	10		28
7	5		27	7	3		26
8	15		26	8	7		36
9	18		26	9	8		25
10	14		25	10	9		25
11	16		24	11	21		24
12	13		20	12	2		21
Jumlah			336.00	Jumlah			344.00
MEAN=28.00				MEAN=28.67			

DATA POSTTEST
Kelompok A

No	Nama	Repetisi										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1		3	5	1	7	3	0	5	7	5	3	39
2		0	3	5	3	1	3	7	7	5	5	39
3		3	5	7	5	1	5	1	3	7	3	40
4		5	1	5	3	3	3	3	1	7	3	34
5		3	1	1	3	5	0	5	7	5	7	37
6		5	5	7	1	1	5	3	7	5	3	42
7		5	5	3	7	1	7	1	3	5	3	40
8		3	5	7	0	7	0	3	7	7	7	46
9		1	5	7	7	3	5	5	3	0	5	41
10		5	7	5	0	5	7	3	1	7	3	43
11		3	5	5	1	3	0	5	5	5	3	35
12		0	3	0	3	5	3	1	7	5	5	32

Kelompok B

No	Nama	Repetisi										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1		0	5	0	5	7	5	5	3	5	3	38
2		5	5	3	0	3	3	3	1	5	3	31
3		3	1	0	3	5	5	3	3	5	5	33
4		3	5	5	1	3	0	5	5	5	3	35
5		0	3	5	3	5	3	1	1	5	5	31
6		0	5	0	5	7	5	5	3	5	3	38
7		5	5	3	0	3	3	3	1	5	3	31
8		3	1	0	3	5	5	3	3	5	5	33
9		3	5	5	1	3	0	5	5	5	3	35
10		0	3	5	3	5	3	1	1	5	5	31
11		0	5	0	5	7	5	5	3	5	3	38
12		5	5	3	0	3	3	3	1	5	3	31

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics					
		Pretest Punggung Kaki Dalam	Posttest Punggung Kaki Dalam	Pretest Punggung Kaki Penuh	Posttest Punggung Kaki Penuh
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		28.0000	39.0000	28.6667	33.7500
Median		27.5000	39.5000	28.5000	33.0000
Mode		26.00 ^a	39.00 ^a	25.00 ^a	31.00
Std. Deviation		4.41073	3.97721	4.81160	2.95804
Minimum		20.00	32.00	21.00	31.00
Maximum		36.00	46.00	36.00	38.00
Sum		336.00	468.00	344.00	405.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Punggung Kaki Dalam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	8.3	8.3	8.3
	24	1	8.3	8.3	16.7
	25	1	8.3	8.3	25.0
	26	2	16.7	16.7	41.7
	27	1	8.3	8.3	50.0
	28	1	8.3	8.3	58.3
	29	2	16.7	16.7	75.0
	33	2	16.7	16.7	91.7
	36	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Punggung Kaki Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	8.3	8.3	8.3
	34	1	8.3	8.3	16.7
	35	1	8.3	8.3	25.0
	37	1	8.3	8.3	33.3
	39	2	16.7	16.7	50.0
	40	2	16.7	16.7	66.7
	41	1	8.3	8.3	75.0
	42	1	8.3	8.3	83.3
	43	1	8.3	8.3	91.7
	46	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Pretest Punggung Kaki Penuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	8.3	8.3	8.3
	24	1	8.3	8.3	16.7
	25	2	16.7	16.7	33.3
	26	1	8.3	8.3	41.7
	28	1	8.3	8.3	50.0
	29	2	16.7	16.7	66.7
	31	1	8.3	8.3	75.0
	35	2	16.7	16.7	91.7
	36	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Punggung Kaki Penuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	5	41.7	41.7	41.7
	33	2	16.7	16.7	58.3
	35	2	16.7	16.7	75.0
	38	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Punggung Kaki Dalam	Posttest Punggung Kaki Dalam	Pretest Punggung Kaki Penuh	Posttest Punggung Kaki Penuh
N		12	12	12	12
Normal Parameters ^a	Mean	28.0000	39.0000	28.6667	33.7500
	Std. Deviation	4.41073	3.97721	4.81160	2.95804
Most Extreme	Absolute	.160	.167	.156	.240
Differences	Positive	.160	.093	.139	.240
	Negative	-.122	-.167	-.156	-.176
Kolmogorov-Smirnov Z		.555	.577	.540	.833
Asymp. Sig. (2-tailed)		.917	.893	.932	.492
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.208	1	22	.653
Posttest	.327	1	22	.573

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	2.667	1	2.667	.125	.727
	Within Groups	468.667	22	21.303		
	Total	471.333	23			
Posttest	Between Groups	165.375	1	165.375	13.463	.001
	Within Groups	270.250	22	12.284		
	Total	435.625	23			

Lampiran 10. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Punggung Kaki Dalam	28.0000	12	4.41073	1.27327
	Posttest Punggung Kaki Dalam	39.0000	12	3.97721	1.14812
Pair 2	Pretest Punggung Kaki Penuh	28.6667	12	4.81160	1.38899
	Posttest Punggung Kaki Penuh	33.7500	12	2.95804	.85391

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Punggung Kaki Dalam & Posttest Punggung Kaki Dalam	12	.202	.529
Pair 2	Pretest Punggung Kaki Penuh & Posttest Punggung Kaki Penuh	12	.083	.798

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Punggung Kaki Dalam - Posttest Punggung Kaki Dalam	1.10000E1	5.30866	1.53248	14.37296	-7.62704	7.178	11	.000
Pair 2 Pretest Punggung Kaki Penuh - Posttest Punggung Kaki Penuh	-5.08333	5.43488	1.56891	-8.53649	-1.63018	3.240	11	.008

Group Statistics

	Posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Dalam	12	39.0000	3.97721	1.14812
	Penuh	12	33.7500	2.95804	.85391

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.327	.573	3.669	22	.001	5.25000	1.43086	2.28259	8.21741
	Equal variances not assumed			3.669	20.318	.001	5.25000	1.43086	2.26828	8.23172

Lampiran 11. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Gambar Penjelasan Sebelum Pengambilan Data

Pretest Menendang Bola Ke Gawang

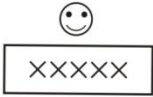
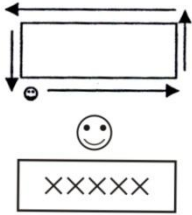
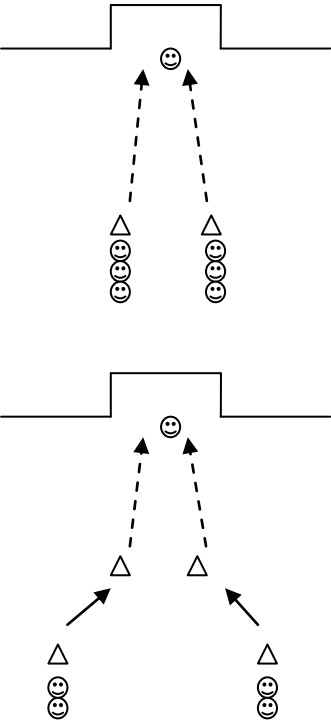
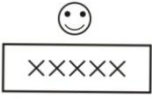


Posttest Menendang Bola Ke Gawang



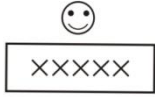
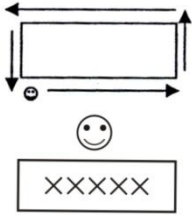
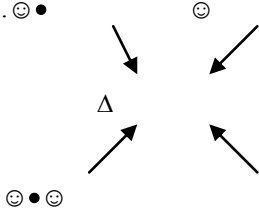
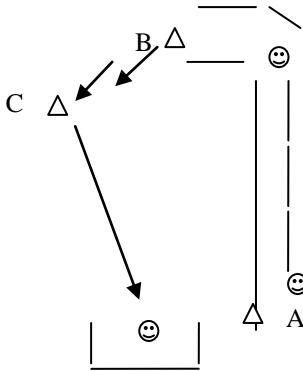
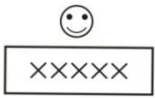
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :1
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling dan shooting	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Shooting kegawang ▪ Dribbling dan shooting Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2		- 1 kelompok 6 anak - 1 penjaga gawang - Masing2 anak menggunakan 1 bola - Anak shooting ke gawang dengan punggung kaki bagian dalam - Jarak : 12m - 1 kelompok 6 anak - 1 penjaga gawang - Masing2 anak menggunakan 1 bola - Anak dribbling dari cones A ke B lalu shooting kegawang. - Jarak : 14m
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi


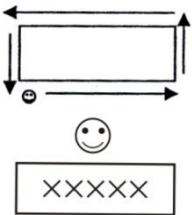
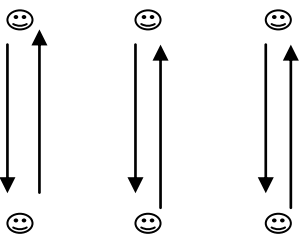
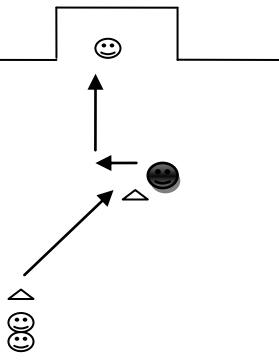
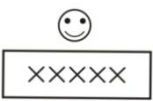
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :2
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Feinting dan kombinasi passing, dribbling, control dan shooting.	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> feinting kombinasi passing, dribbling, control, dan shooting. Game 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2	 	a.Merubah arah secara bersamaan ke arah tengah dengan gerakan tiba-tiba berbalik ke tempat semula <ul style="list-style-type: none"> Anak dari cones A passing ke anak ke cones B, habis passing sprint Anak di cones B mengontrol bola, kemudian passing ke samping Anak yg habis passing td sprint menjemput bola dgn cara lari lewat belakang, lalu dribling ke cones C Setelah sampai di cones C bola langsung di shooting ke gawang Lakukan di 2 sisi berbeda, kiri dan kanan gawang
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi


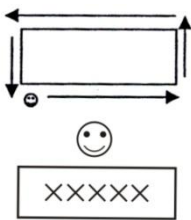
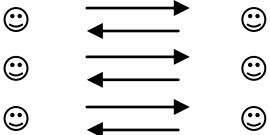
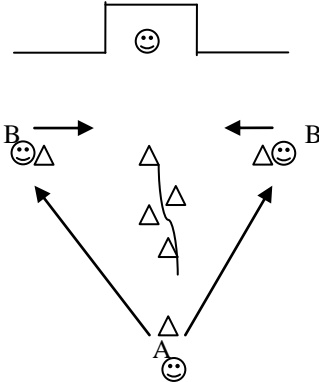
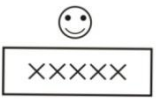
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB : Akademi Sriwijaya FC	Kelompok: A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan : 3
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : Long pass dan passing, backpass, dan shooting.	Peralatan Latihan : bola, cones, peluit, stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> Long pass Passing, backpass, dan shooting. Teknik tendangan lambung 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2	 	Anak latih dibariskan menjadi 2 baris kemudian berhadapan. Melakukan long pass berpasangan dengan jarak 20m. Anak melakukan passing ke pelatih, lalu pelatih backpass lalu anak melakukan shooting ke gawang.
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi


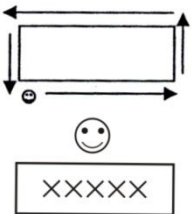
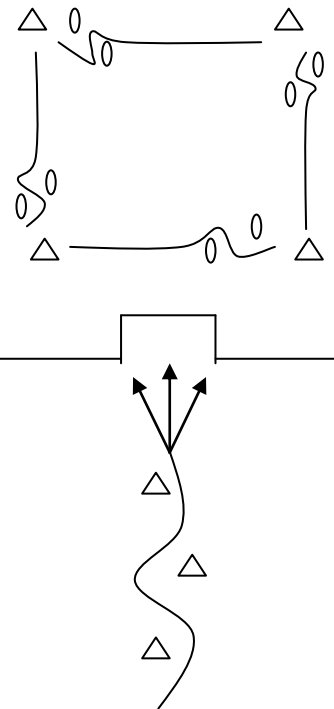
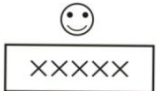
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :4
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :passing, control dan shooting.	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> Passing dan control Passing dan shooting game 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2	 	Melakukan gerakan passing dan control terhadap teman yang berada dis eberangnya, dilakukan bergiliran passing dan control. Anak dari cones A passing ke cones B, lalu anak A zigzag melewati cones tanpa bola, lalu anak B memberikan passing, laulu anak shooting kegawang.
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

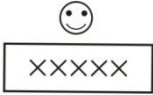
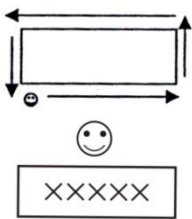
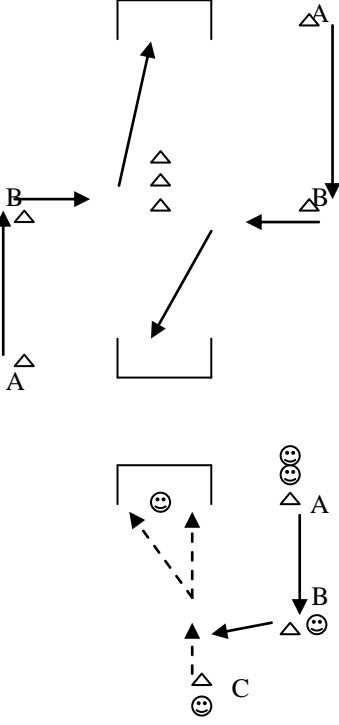

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :5
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling dan Shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Dribbling ▪ Dribbling dan shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		a. Terdiri dari 4 pos, masing- masing pos terdiri dari 1 anak, setiap anak mendribbling bola sesuai dengan arah anak panah, setelah semua anak melewati setiap pos kemudian bergantian dengan anak latih yang belum melakukan. b. Semua anak latih baris dan memegang bola masing-masing 1 buah, anak pertama mendribbling bola kemudian zig-zag dengan bola melewati cones yang ada di depannya dan melakukan Shooting dengan punggung kaki bagian dalam.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

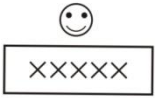
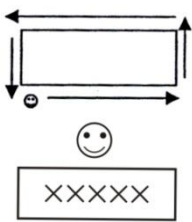
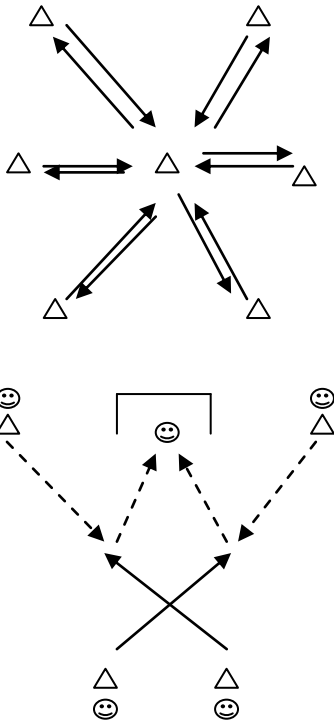
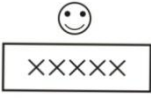
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :6
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling, merubah arah, passing dan shooting.	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Dribbling, merubah arah, dan shooting. ▪ Passing dan shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 3 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Dari cones A anak dribbling ke cones B, lalu di cones B anak merubah arah dan shooting kegawang dilakukan secara bergantian. A melakukan passing ke B lalu control dan passing ke C, C melakukan dribbling sedikit lalu shooting ke gawang begitu seterusnya secara bergantian A pindah ke B ke C.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

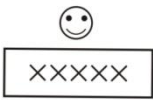
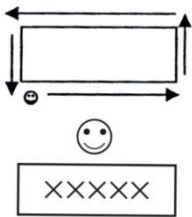
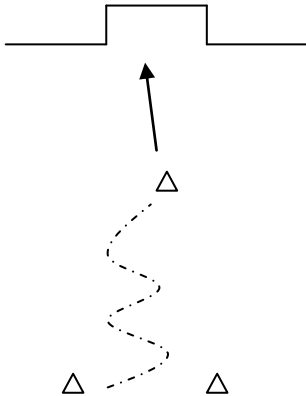
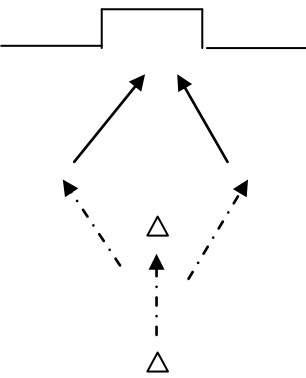
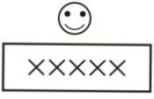
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :7
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan :Ball feeling dan shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Ball feeling ▪ Shooting ▪ Game	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Terdiri dari 6 pos, setiap pos terdiri dari 1 orang melakukan bal feeling (injak-injak bola, sentuhan dengan kaki dalam bergantian kiri dan kanan) dilakukan sambil berjalan kearah cones yang tengah kemudian balik lagi ke pos masing-masing C dan D passing seperti gambar disamping, yang C passing ke B dan B menjemput bola lalu shooting kegawang. Sedangkan D dan A melakukan yang sama seperti C dan B secara bergantian lalu yang habis shooting ke posisi passing. Berjarak 20m.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

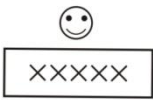
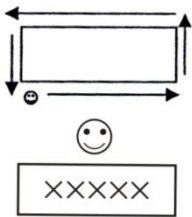
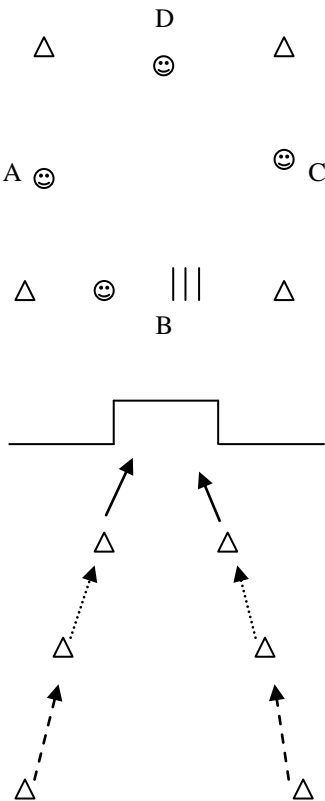
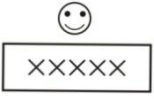
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :8
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Finishing	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Finishing dengan kerja sama ▪ Finishing dengan wall pass ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 3 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 3	 	<p>Terdiri dari dua orang, kemudian pasing bergiliran, yang telah melakukan passing berlari melalui belakang pemain yang akan mengambil bola, yang terdekat dengan cones terakhir melakukan finishing.</p> <p>Dilakukan oleh 2 orang, orang pertama melakukan shooting ke gawang, orang ke 2 melakukan wall pass, dilakukan bergiliran.</p>
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

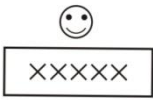
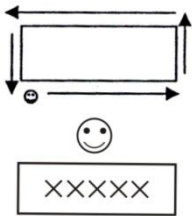
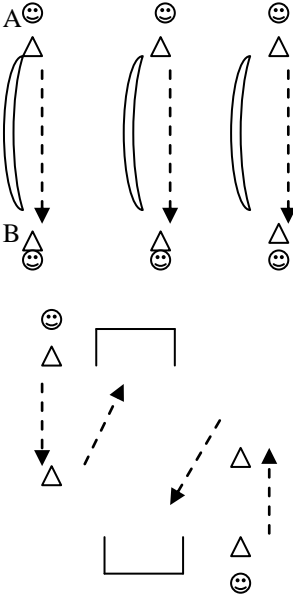

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :9
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling dan shooting	Peralatan Latihan bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Dribbling ▪ Dribbling dan shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Terdiri dari 4 pos, A, B, C, D, pada posisi A melakukan dribell biasa, B melakukan dribell zig-zag, C melakukan dribell cepat. Dan D melakukan juglling, begitu seterusnya bergantian. Pemain berdiri pada seperti formasi di samping, kemudian melakukan driblling pelan kearah cones yang berada di tengahnya, kemudian melakukan driblling cepat kearah cones yang ada di depan gawang, kemudian melakukan shooting.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

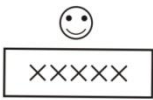
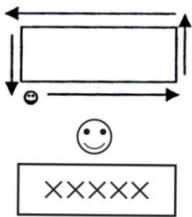
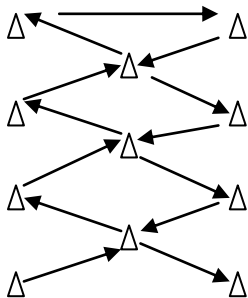
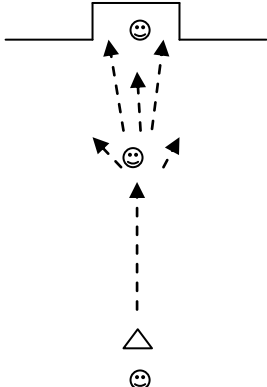
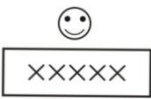
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :10
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Kecepatan dan Shooting.	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Sprint ▪ Shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Dibagi 3 kelompok, kelompok B melakukan long pass ke A, sedangankan kelompok A menerima bola lalu dribbling sampai ke kelompok B begitu seterusnya secara bergantian Anak melakukan dribbling dari cones A sampai ke B, setelah di cones B anak melakukan gerakan tipu lalu shooting kegawang seterusnya bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

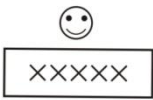
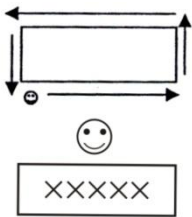
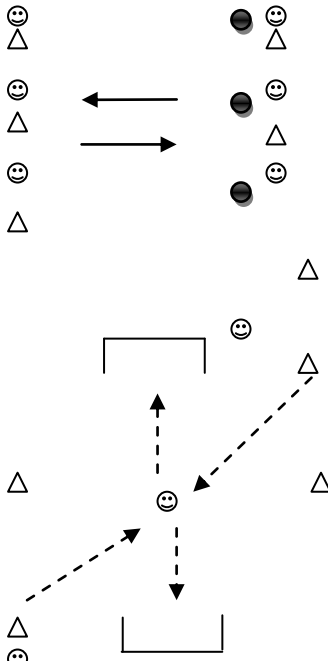
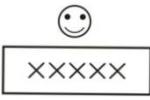
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :11
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Kelincahan dan shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Kelompok Futsal ▪ Kelompok Sepakbola ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2	 	dribbling ke cone yang telah dibuat zig-zag tetapi tidak melewati hanya samapai depan cone berbelok ke cone yang lainnya, dilakukan samai cone paling terakhir seperti yang terlihat pada gambar. Jarakn antar cones 2 meter. 2 set kaki kanan dan 2 set kaki kiri. Dribbling setelah itu melewati temanya kekanan kiri yg seperti digambar lalu anak melakukan shooting dan seterusnya secara bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

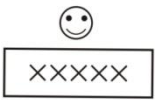
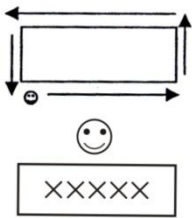
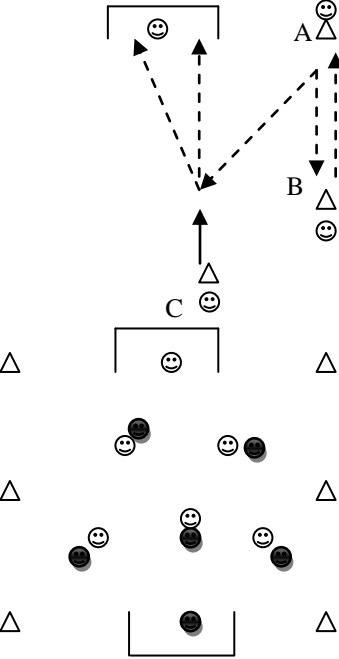
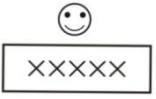
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :12
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Passing dan Shooting.	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Passing ▪ Melewati lawan dan shooting. ▪ Game	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 10 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2		passing berpasangan, 2 set pertama dengan kaki kanan dan 2 set terakhir dengan kaki kiri dengan jarak 10m. Anak melakukan passing ketengah seperti digambar disamping lalu anak yang melakukan passing maju untuk menghalau teman yang menerima passing, anak yang menerima passing mencoba melewati anak dan melakukan shooting kegawang secara bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi


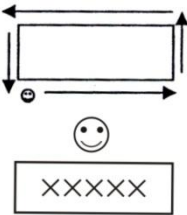
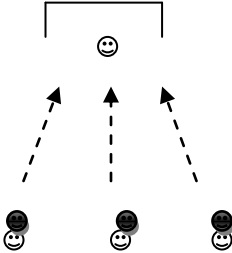
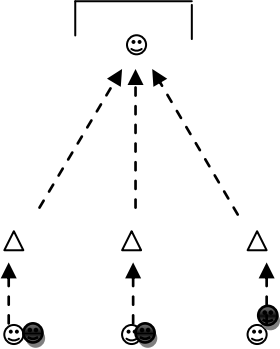
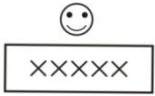
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :13
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : Shooting dan small game	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Shooting ▪ Small game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 8 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 2 Inter : 1		A passing ke B, lalu B back pass ke A, A passing ke C sedangkan C menjemput bola dan shooting kegawang seperti gambar disamping secara bergantian dengan jarak A ke B 10m, C kegawang 20m. Anak bermain game dengan menggunakan tangan, anak membawa bola hanya sebanyak tiga langkah lalu beri ketemannya, cara mencetak gol nya anak melakukan dengan heading didepan gawang lawan.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

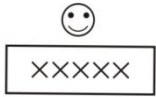
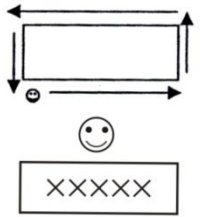
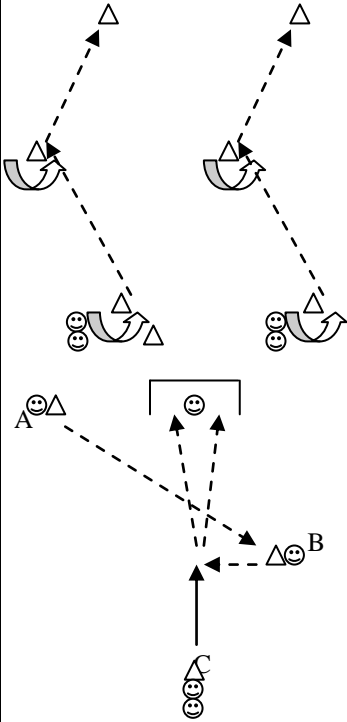
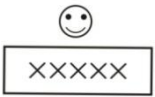
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :14
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> Shooting Shooting dengan bola bergulir Game 	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 6 Inter : 2	 	Melakukan shooting dengan bola diam dengan jarak 15m seperti gambar disamping secara bergantian begitu seterusnya. Melakukan shooting dengan bola berjalan, bola didorong ke cones yang terdapat didepan seperti gambar disamping, dilakukan shooting saat bola masih keadaan bergulir bergantian seterusnya.
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

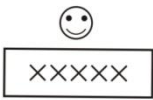
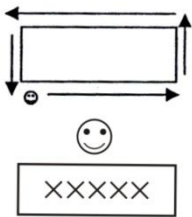
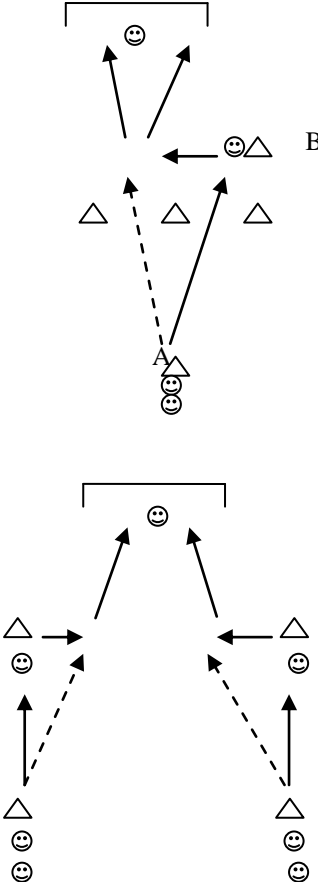

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :15
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/Tinggi
Tujuan Latihan : Kelincahan dan shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Kelincahan ▪ Shooting ▪ Game	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Di cones pertama anak mengitari setengah cones dengan cara mundur lalu sprint ke cones kedua, dicones kedua anak melakukan sama seperti di cones pertama lalu sprint ke cones ketiga begitu seterusnya secara bergantian. A passing ke B sedangkan B memberikan back pass kedepan C, lalu C shooting kegawang seperti gambar disamping secara bergantian. Dengan jarak A ke B 20m dan B ke C 10m, C kegawang 20m.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

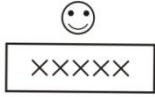
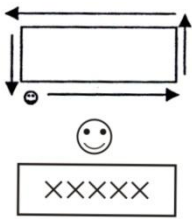
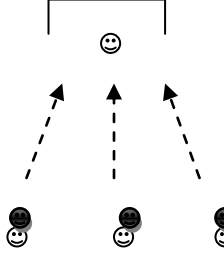
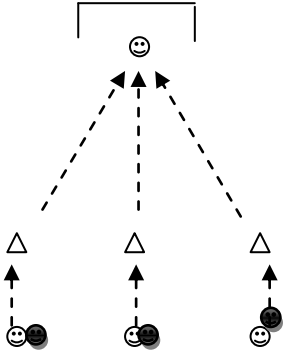
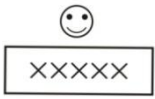
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : A. Shooting dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :16
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Passing, backpass, dan shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Passing dan shooting. ▪ Shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Dari cones A anak melakukan passing melewati cones seperti gambar disamping ke cones B, lalu anak berlari melewati seperti gambar disamping dan anak B memberikan passing lalu anak A melakukan shooting ke gawang secara bergantian begitu seterusnya. Anak di cones A melakukan passing ke cones B, anak cones B melakukan sodoran kedepan dan anak A berlari menjemput bola dan melakukan shooting ke gawang begitu seterusnya secara bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

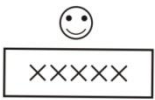
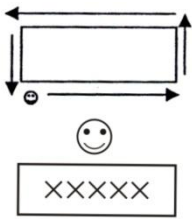
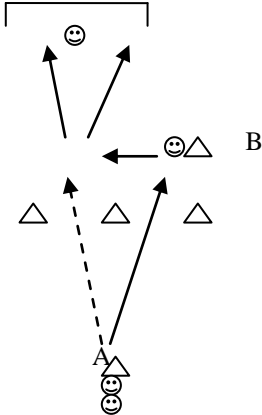
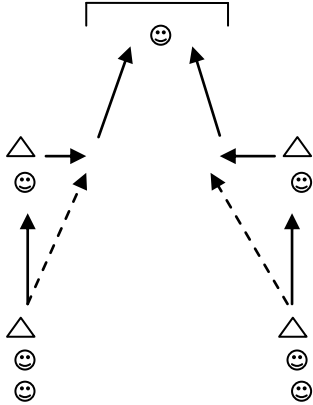
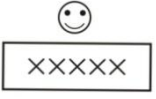
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :1
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Shooting	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Shooting ▪ Shooting dengan bola bergulir ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 6 Inter : 2	 	Melakukan shooting dengan bola diam dengan jarak 15m seperti gambar disamping secara bergantian begitu seterusnya. Melakukan shooting dengan bola berjalan, bola didorong ke cones yang terdapat didepan seperti gambar disamping, dilakukan shooting saat bola masih keadaan bergulir bergantian seterusnya.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

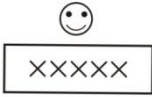
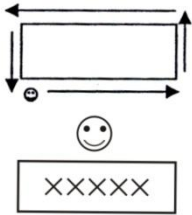
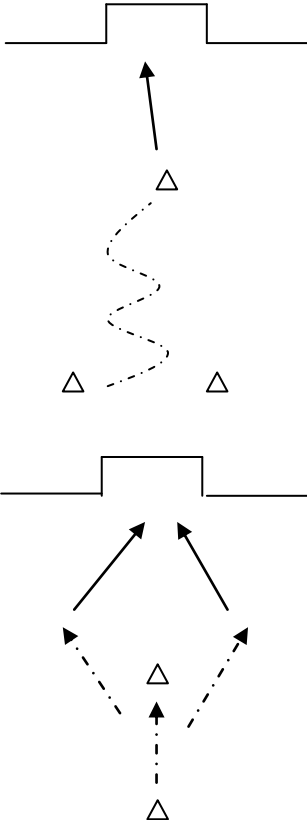
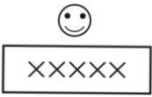
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok: B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :2
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Passing, backpass, dan shooting	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> Passing dan shooting. Shooting Game 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2	 	Dari cones A anak melakukan passing melewati cones seperti gambar disamping ke cones B, lalu anak berlari melewati seperti gambar disamping dan anak B memberikan passing lalu anak A melakukan shooting ke gawang secara bergantian begitu seterusnya. Anak di cones A melakukan passing ke cones B, anak cones B melakukan sodoran kedepan dan anak A berlari menjemput bola dan melakukan shooting ke gawang begitu seterusnya secara bergantian.
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

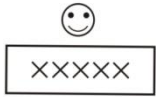
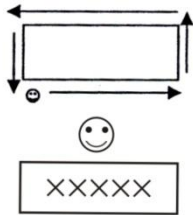
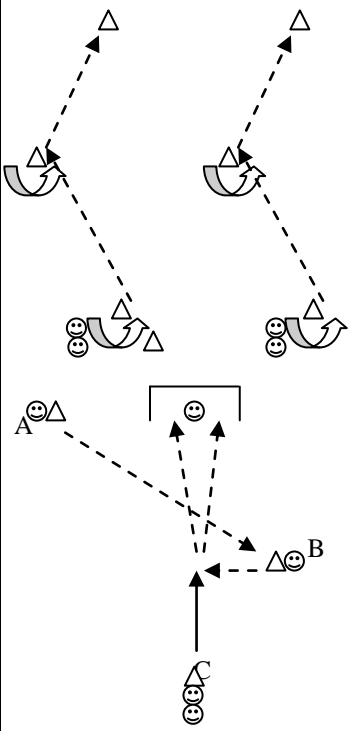
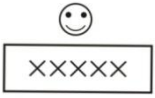
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok: B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :3
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Finishing	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Finishing dengan kerja sama ▪ Finishing dengan wall pass ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Terdiri dari dua orang, kemudian passing bergiliran, yang telah melakukan passing berlari melalui belakang pemain yang akan mengambil bola, yang terdekat dengan cones terakhir melakukan finishing. Dilakukan oleh 2 orang, orang pertama melakukan shooting ke gawang, orang ke 2 melakukan wall pass, dilakukan bergiliran.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

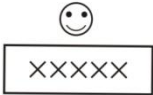
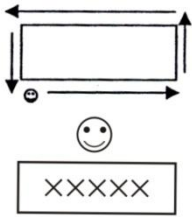
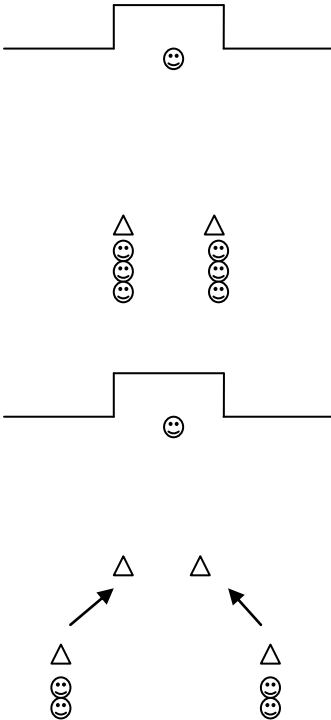
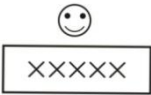
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :4
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/Tinggi
Tujuan Latihan : Kelincahan dan shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Kelincahan ▪ Shooting ▪ Game	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Di cones pertama anak mengitari setengah cones dengan cara mundur lalu sprint ke cones kedua, dicones kedua anak melakukan sama seperti di cones pertama lalu sprint ke cones ketiga begitu seterusnya secara bergantian. A passing ke B sedangkan B memberikan back pass kedepan C, lalu C shooting kegawang seperti gambar disamping secara bergantian. Dengan jarak A ke B 20m dan B ke C 10m, C kegawang 20m.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

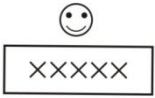
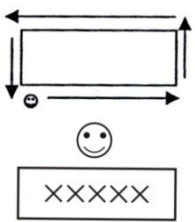
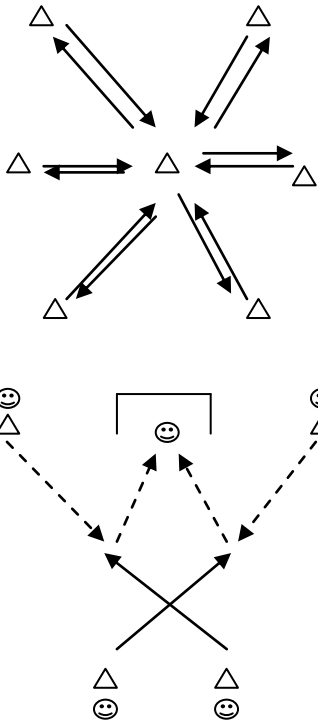
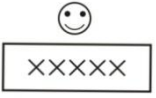
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok: B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :5
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling dan shooting	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Shooting kegawang ▪ Dribbling dan shooting Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		- 1 kelompok 6 anak - 1 penjaga gawang - Masing2 anak menggunakan 1 bola - Anak shooting ke gawang - Jarak : 12m - 1 kelompok 6 anak - 1 penjaga gawang - Masing2 anak menggunakan 1 bola - Anak dribbling dari cones A ke B lalu shooting kegawang. - Jarak : 14m
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

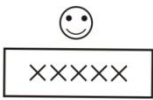
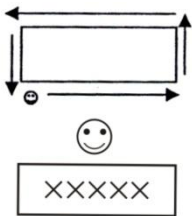
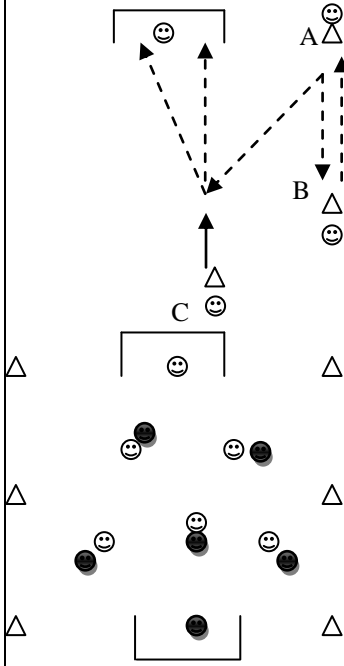
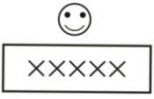
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :6
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan :Ball feeling dan shooting	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Ball feeling ▪ Shooting ▪ Game	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Terdiri dari 6 pos, setiap pos terdiri dari 1 orang melakukan bal feeling (injak-injak bola, sentuhan dengan kaki dalam bergantian kiri dan kanan) dilakukan sambil berjalan kearah cones yang tengah kemudian balik lagi ke pos masing-masing C dan D passing seperti gambar disamping, yang C passing ke B dan B menjemput bola lalu shooting kegawang. Sedangkan D dan A melakukan yang sama seperti C dan B secara bergantian lalu yang habis shooting ke posisi passing. Berjarak 20m.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

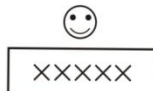
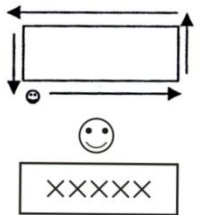
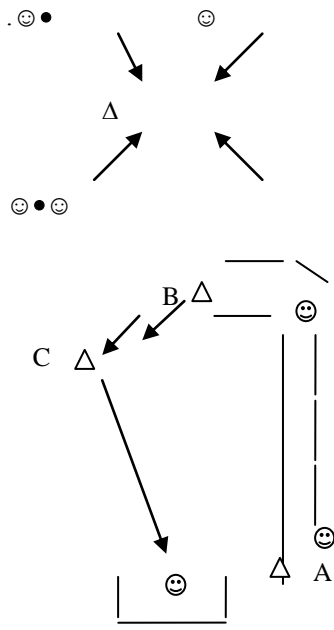
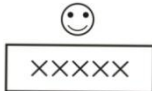
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :7
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : Shooting dan small game	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Shooting ▪ Small game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 8 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 2 Inter : 1		A passing ke B, lalu B back pass ke A, A passing ke C sedangkan C menjemput bola dan shooting kegawang seperti gambar disamping secara bergantian dengan jarak A ke B 10m, C kegawang 20m. Anak bermain game dengan menggunakan tangan, anak membawa bola hanya sebanyak tiga langkah lalu beri ketemannya, cara mencetak gol nya anak melakukan dengan heading didepan gawang lawan.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

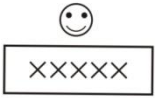
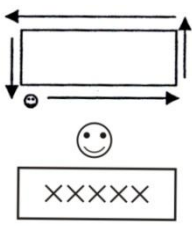
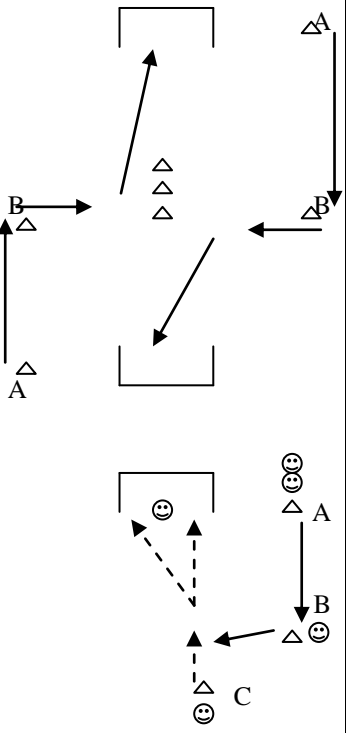
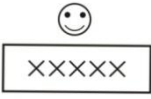
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :8
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Feinting dan kombinasi passing, dribbling, control dan shooting.	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> feinting kombinasi passing, dribbling, control, dan shooting. Game 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2		a.Merubah arah secara bersamaan ke arah tengah dengan gerakan tiba-tiba berbalik ke tempat semula - Anak dari cones A passing ke anak ke cones B, habis passing sprint - Anak di cones B mengontrol bola, kemudian passing ke samping - Anak yg habis passing td sprint menjemput bola dgn cara lari lewat belakang, lalu dribling ke cones C - Setelah sampai di cones C bola langsung di shooting ke gawang Lakukan di 2 sisi berbeda, kiri dan kanan gawang
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

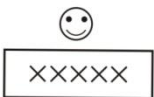
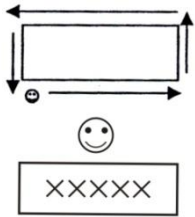
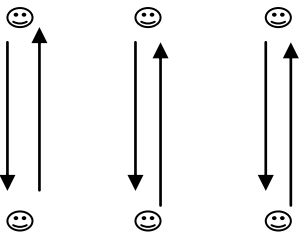
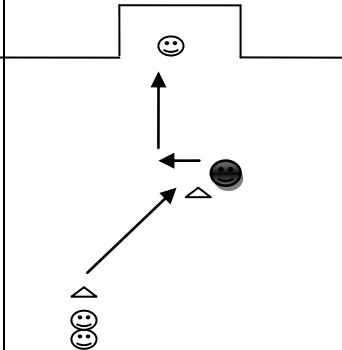
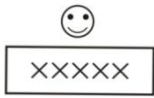
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok: B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :9
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling, merubah arah, passing dan shooting.	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> Dribbling, merubah arah, dan shooting. Passing dan shooting Game 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2		Dari cones A anak dribbling ke cones B, lalu di cones B anak merubah arah dan shooting ke gawang dilakukan secara bergantian. A melakukan passing ke B lalu control dan passing ke C, C melakukan dribbling sedikit lalu shooting ke gawang begitu seterusnya secara bergantian A pindah ke B ke C.
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

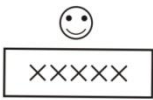
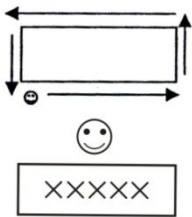
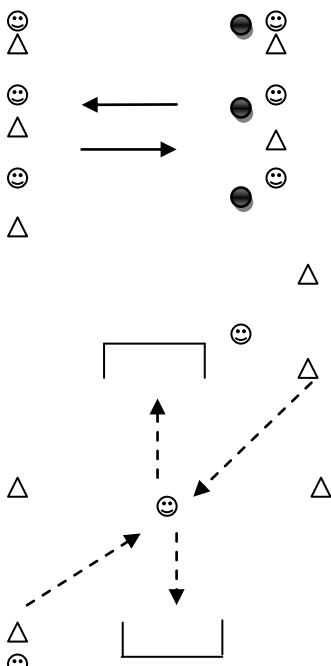
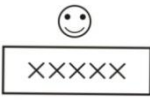
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :10
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Long pass dan passing, backpass, dan shooting.	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> Jogging Stretching Statis Stretching Dinamis 	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI <ul style="list-style-type: none"> Long pass Passing, backpass, dan shooting. Teknik tendangan lambung 	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2	 	Anak latih dibariskan menjadi 2 baris kemudian berhadapan. Melakukan long pass berpasangan dengan jarak 20m. Anak melakukan passing ke pelatih, lalu pelatih backpass lalu anak melakukan shooting kegawang.
D	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Stretching Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

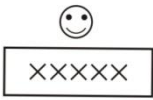
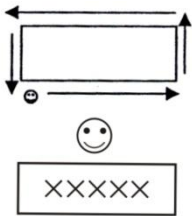
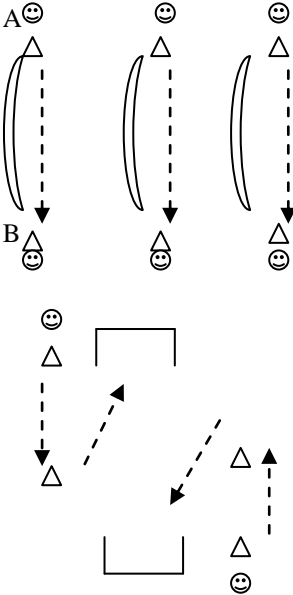

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok: B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :11
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Passing dan Shooting.	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Passing ▪ Melewati lawan dan shooting. ▪ Game	40' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 10 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2		passing berpasangan, 2 set pertama dengan kaki kanan dan 2 set terakhir dengan kaki kiri dengan jarak 10m. Anak melakukan passing ketengah seperti digambar disamping lalu anak yang melakukan passing maju untuk menghalau teman yang menerima passing, anak yang menerima passing mencoba melewati anak dan melakukan shooting kegawang secara bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

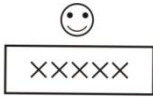
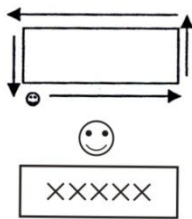
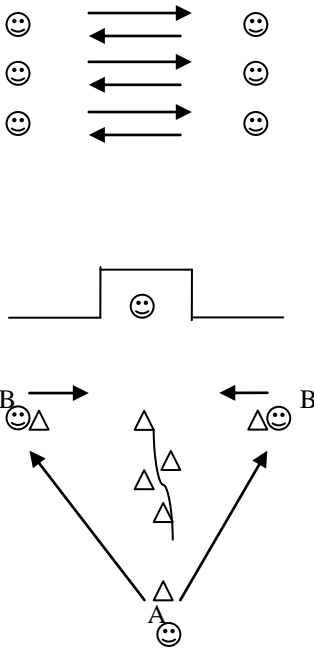
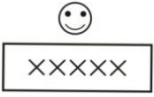
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :12
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Kecepatan dan Shooting.	Peralatan Latihan :bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Sprint ▪ Shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Dibagi 3 kelompok, kelompok B melakukan long pass ke A, sedangkan kelompok A menerima bola lalu dribbling sampai ke kelompok B begitu seterusnya secara bergantian Anak melakukan dribbling dari cones A sampai ke B, setelah di cones B anak melakukan gerakan tipu lalu shooting ke gawang seterusnya bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

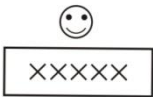
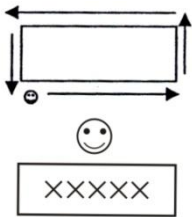
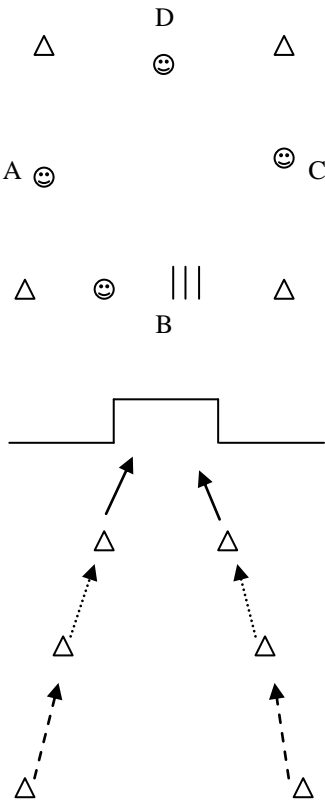

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :13
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :passing, control dan shooting.	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Passing dan control ▪ Passing dan shooting ▪ game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2		Melakukan gerakan passing dan control terhadap teman yang berada dis eberangnya, dilakukan bergiliran passing dan control. Anak dari cones A passing ke cones B, lalu anak A zigzag melewati cones tanpa bola, lalu anak B memberikan passing, laulu anak shooting kegawang.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

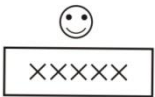
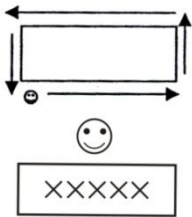
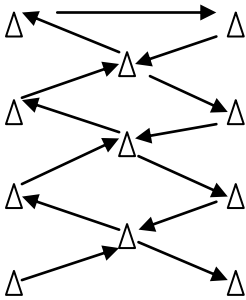
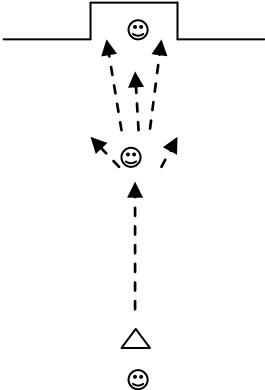

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :14
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan :Dribbling dan shooting	Peralatan Latihan bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Dribbling ▪ Dribbling dan shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Terdiri dari 4 pos, A, B, C, D, pada posisi A melakukan dribell biasa, B melakukan dribell zig-zag, C melakukan dribell cepat. Dan D melakukan juglling, begitu seterusnya bergantian. Pemain berdiri pada seperti formasi di samping, kemudian melakukan dribbling pelan kearah cones yang berada di tengahnya, kemudian melakukan dribbling cepat kearah cones yang ada di depan gawang, kemudian melakukan shooting.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

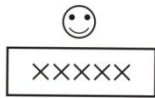
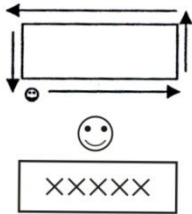
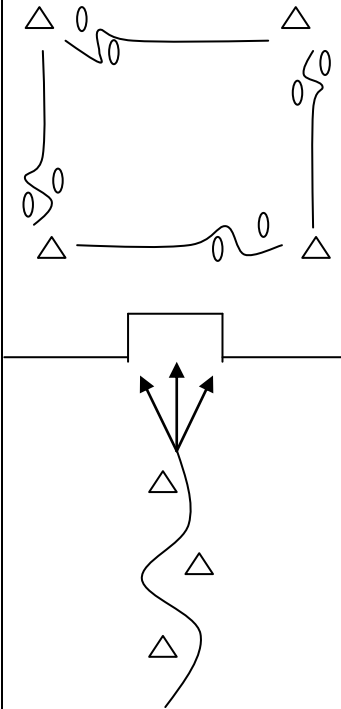

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :15
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Kelincahan dan shooting	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Kelompok Futsal ▪ Kelompok Sepakbola ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2	 	dribbling ke cone yang telah dibuat zig-zag tetapi tidak melewati hanya samapai depan cone berbelok ke cone yang lainnya, dilakukan samai cone paling terakhir seperti yang terlihat pada gambar. Jarakn antar cones 2 meter. 2 set kaki kanan dan 2 set kaki kiri. Dribbling setelah itu melewati temanya kekanan kiri yg seperti digambar lalu anak melakukan shooting dan seterusnya secara bergantian.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Periodisasi :
Klub/SSB :Akademi Sriwijaya FC	Kelompok : B. Shooting dengan punggung kaki penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :16
Jumlah atlet : 12 Orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : Dribbling dan Shooting	Peralatan Latihan : bola,cones, peluit,stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Dribbling ▪ Dribbling dan shooting ▪ Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		a. Terdiri dari 4 pos, masing- masing pos terdiri dari 1 anak, setiap anak mendribbling bola sesuai dengan arah anak panah, setelah semua anak melewati setiap pos kemudian bergantian dengan anak latih yang belum melakukan. b. Semua anak latih baris dan memegang bola masing-masing 1 buah, anak pertama mendribbling bola kemudian zig-zag dengan bola melewati cones yang ada di depannya dan melakukan Shooting dengan punggung kaki bagian dalam.
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi