

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN DAN
SHOOTING BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN
KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA GELORA MUDA
KELOMPOK UMUR 11 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



**Oleh
Muhammad Satrio Nurrachman
NIM 13602241074**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN DAN
SHOOTING BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN
KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA GELORA MUDA
KELOMPOK UMUR 11 TAHUN**

Oleh :

Muhammad Satrio Nurrachman
NIM 13602241074

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* Bola Jalan dan Shooting Bola Diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Gelora Muda Sleman. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 11 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two group pre-test post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 77 orang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) siswa Sekolah SSB Muda, (2) berusia 11 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan uji t.

Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan *shooting* bola Jalan terhadap akurasi *shooting*, dengan t hitung (2,963) > t tabel(2,093) dengan peningkatan persentase 20.7 % (2) Ada pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap ketepatan akurasi shooting, dengan t hitung (5,127) > t tabel(2,093). 30.3 % (3) Latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola jalan karena hasil dari persentase peningkatan latihan *shooting* bola diam lebih besar dari pada latihan shooting bola jalan yaitu 30.3 %

Kata kunci: *Shooting* bola jalan, *Shooting* bola diam, ketepatan akurasi *shooting*

**EFFECT OF SHOOTING PRACTICE WITH THE ROAD BALL AND
SILENT BALL AGAINST THE ACCURACY OF THE KICK
INTO THE GOAL KEEPING SCHOOL FOOTBALL
GELORA MUDA AGE GROUP OF ELEVEN**

By :

Muhammad Satrio Nurrachman
NIM 13602241074

ABSTRACT

This research aims to know the influence of exercise shooting the ball way and Shooting the ball Silently against the accuracy of the kick to Young gawag SSB Yea Sleman. Students soccer in this study is limited by the age of 11 years

This research uses experimental methods to the design of "two group pre test post test design". The population in this study are students Young Heats of SSB 77 people. Samples taken from the results of purposive sampling, i.e. criteria; (1) students of school SSB young, (2) 11 year old, (3) at least has been following an exercise for 6 months. Based on these criteria that meet is 20 people. The instrument used to test the accuracy of the shooting is a goal kick to the accuracy of Nurhasan (2001:157). Data analysis using t-test.

Analysis of the data conducted a test of its homogeneity and normality test. Results of the study can be concluded (1) there is the influence of practice shooting the ball the way toward accuracy shooting, with t count (2.963) > t table (2,093) with an increased percentage of 20.7% (2) there is the influence of practice shooting ball silent against the accuracy of shooting accuracy, with t count (5.127) > t table (2,093). 30.3% (3) Practice shooting the ball better than silence on shooting the ball the way because the result of the percentage increase in the latihan shooting ball dwell greater than shooting the ball the way exercise i.e. 30.3%

Keywords: Shooting the ball the way, Shooting the ball, accuracy accuracy shooting

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN SHOOTING BOLA JALAN DAN BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA GELORA MUDA KELOMPOK UMUR 11 TAHUN

Disusun Oleh :
Muhammad Satrio Nurrachman
NIM 13602241074

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 7 Juni 2017

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Or. Mansur, M.S	Ketua Penguji / Pembimbing		21 Agustus 2017
Drs. SB. Pranatahadi, M.kes	Sekretaris Penguji		14 Agustus 2017
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.	Penguji I (Utama)		7 Agustus 2017

Yogyakarta, September 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Satrio Nurrachman
NIM : 13602241074
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh latihan shooting bola jalan dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepakbola gelora muda kelompok umur 11 tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil 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.

Yogyakarta, 7 Juni 2017

Yang menyatakan,



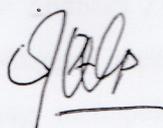
Muhammad Satrio N
NIM. 13602241074

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING BOLA JALAN DAN BOLA DIAM
TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SEKOLAH
SEPAKBOLA GELORA MUDA KELOMPOK UMUR 11 TAHUN**

Disusun Oleh :



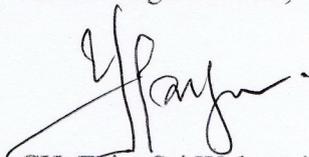
Muhammad Satrio Nurrachman

NIM 13602241074

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2017

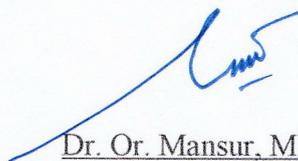
Mengetahui,
Ketua Program Studi,



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.

NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing ,



Dr. Or. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 1985021 001

MOTTO

- ❖ Ketiadaan bukan berarti malas, percaya dengan apa yang kita punya (penulis)
- ❖ Tidak ada yang tidak mungkin di di dunia ini, tugas kita hanya memilih dan berusaha, bukan menentukan (penulis)
- ❖ Man Jadda Wajada , Man Shabara Zhafira , Man sara Ala Darbi Washala
Siapa yang bersungguh-sungguh pasti berhasil, siapa yang bersabar pasti beruntung, dan siapa yang menapaki jalan-Nya akan sampai ke tujuan (penulis)

PERSEMBAHAN

Ketika karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran serta kesuksesan dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta (Bapak Nurjaman dan Ibu Yuningsih) yang telah melahirkan, merawat, membimbingku, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. dan kedua adik ku yang ku sayangi, Fitriana Nurrachmah, dan Achmad Fajrin Nurrochim. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
3. Dosen-Dosen Terbaik sekaligus dosen yang memotivasi ku selama kuliah ini dari ilmu beliau, Bapak Dr. Or. Mansur, M.S Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., Ch. Fajar Sri W, M.Or. dan semua dosen jurusan PKL yang tidak pernah lelah membimbing dan mengajariku selama kuliah serta selalu memberiku motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga sekaligus teman – teman PKO A 2013, yang menemaniku di tanah rantau, memberikan warna, membimbing, serta memotivasiku saat mengerjakan skripsi. trimakasih sudah memberikan kesan yang luar biasa selama masa kuliah, trimakasih selalu mendukung dan mengingatkanku

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan banyak pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat::

1. Bapak Dr. Or. Mansur, M.S, selaku Dosen Pembimbing skripsi saya yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini.
2. Bapak Asep Suryadi, S.Pd., dan Bapak Robi Mereiyana, M.Pd. selaku validator instrument penelitian TAS yang telah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., dan Bapak SB Pranatahadi, M.Kes. selaku Ketua Penguji , Sekretaris, dan penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
4. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Bapak Prof. Dr, Wawan S.Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kepada Ibu Isna Indayani selaku kepala Sekolah Sepakbola Gelora Muda Sleman yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan disini terimakasih atas bantuan dan perhatiannya selama tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan semoga Allah senantiasa membalas dengan kebaikan yang banyak dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 7 Juni 2017



Muhammad Satrio N

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMBUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
SURAT PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	12
1. Hakikat Olahraga Sepakbola	12
2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola	13
3. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)	14
4. Karakteristik Siswa Usia 10 – 12 Tahun	14
5. Teknik Dasar Sepakbola	16
6. Teknik Menendang Bola	26
7. Hakikat Ketepatan	32
8. <i>Shooting</i> bola jalan dan <i>Shooting</i> bola diam	35

B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berfikir.....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
E. Instrumen Penelitian dan teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, Sample, dan Waktu Penelitian	53
2. Deskripsi Data dan Analisis Data	54
3. Hasil Analisis Data	55
D. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	75
B. Implikasi Hasil Penelitian	75
C. Keterbatasan Penelitian	76
D. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain operasional penelitian	46
Tabel 2. Metode <i>Ordinal Pairing</i>	49
Tabel 3. Hasil <i>pretest</i> dan <i>Postest</i>	54
Tabel 4. Hasil Pretest kelompok eksperimen A dan B	54
Tabel 5. Hasil Pretest Uji Normalitas kelompok A dan B	56
Tabel 6. Hasil Pretest Uji Homogenitas kelompok A dan B	56
Tabel 7. Hasil Pretest Uji perbedaan kelompok A dan B	57
Tabel 8. Rangkuman analysis data Postest Kelompok A dan B	58
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas data posttest kelompok A dan B.....	60
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas data posttest kelompok A dan B	61
Tabel 11. Hasil uji perbedaan pretest kelompok A dan B	62
Tabel 12. Hasil Persentase peningkatan Pretest – postest kelompok A	70
Tabel 13. Hasil Persentase peningkatan Pretest – postest kelompok B	71

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Teknik menendang bola	19
Gambar 2. Teknik mengontrol bola	20
Gambar 3. Teknik menggiring bola	22
Gambar 4. Teknik merebut bola	23
Gambar 5. Teknik melempar bola	24
Gambar 6. Teknik menyudul bola	25
Gambar 7. Teknik menangkap bola	26
Gambar 9. Diagram lapangan tes menembak bola ke sasaran	51

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat seminar proposal skripsi	81
Lampiran 1a. Lembar bimbingan skripsi	82
Lampiran 1b. Surat ijin penelitian SSB Gelora Muda Sleman	83
Lampiran 1c. Surat ijin penelitian skripsi	84
Lampiran 1d. Lembar konsultasi skripsi.....	85
Lampiran 1e. Lembar <i>Expert Judgment</i>	86
Lampiran 1f. Hasil Pretest dan Postest	90
Lampiran 1g. Hasil rangking pretest	91
Lampiran 1h. Daftar kehadiran atlet	92
Lampiran 1i. Hasil pengolahan data	94
Lampiran 1i. Hasil dokumentasi penelitian	95
Lampiran 1j. Program Latihan	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun 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 memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Di ruang lingkup pendidikan, olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang berdasarkan pengertian didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas

pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola Depdikbud, (1994: 1).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal puluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing ditingkat dunia menurut Agus Salim (2007: 10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Sucipto (1999 : 12) mengatakan cabang olahraga sepak bola memerlukan keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka, meliputi menendang bola, menggiring bola, merampas bola, melempar dan menangkap bola. Aktifitas permainan sepak bola ini merupakan aktifitas yang sangat digemari dan disenangi oleh para siswa terutama siswa laki-laki. Olahraga sepakbola ini memiliki perhatian khusus dari setiap siswa dan merupakan kegiatan permainan yang sangat menyenangkan. Permainan sepak bola sendiri selain menjadi aktifitas yang menyenangkan di sekolah juga merupakan aktifitas rutin yang dilakukan di masyarakat sehingga tidak heran aktifitas ini menjadi kegiatan rutin dan menjadikan salah satu pencetak atlet sepakbola berprestasi di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri dari tingkat pemuda remaja

sampai senior dimana kompetisi tersebut dapat dijadikan sebagai event dalam meningkatkan kualitas sepakbola di Tanah Air dengan terselenggaranya kompetisi yang berkelanjutan dan pembinaan yang baik 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 saat usia dini dengan memasukannya ke sekolah sepakbola (SSB).

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) SSB yaitu sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini (Soedjono,1999:3). Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dalam proses pembinaan dalam SSB tersebut. Komponen-komponen yang mendukung dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang berkualitas, pengelolaan yang baik dari pengurus, kurikulum yang jelas dan fasilitas latihan yang memadai. 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. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang baik dan benar,

termasuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang

Perkembangan SSB yang ada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta khususnya di kabupaten Sleman sangatlah pesat. Sebagai indikasi adalah banyaknya SSB yang terdaftar menjadi anggota Ikatan Sekolah Sepakbola (IKA) kabupaten Sleman yang beranggotakan kurang lebih 18 sekolah sepakbola antara lain SSB Gelora muda, SSB Angkatan Muda Sayegan, SSB Real Madrid Foundation UNY, SSB KKK, SSB Bina Putra Jaya, SSB Satria Pandawa, SSB Pesat Tempel, SSB Matra, SSB ABBA Junior, SSB Angkatan Muda - Tridadi, SSB HMS Bangunkerto, SSB Cakra Mas Berbah, SSB Villa 2000 Mlati, SSB Badai Moyudan, SSB TM Sinduadi, SSB Sayegan United, SSB Kalasan. IKA kabupaten Sleman mengadakan kompetisi setiap tahun nya sebagai wadah pembinaan usai dini yang pelaksanaannya dibagi menjadi tiga kelompok usia meliputi kompetisi usia dibawah 15 tahun, kompetisi dibawah 12 tahun ,dan kompetisi di bawah 10 tahun. Sekolah sepakbola Gelora Muda jua berperan aktif mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh IKA Sleman. SSB Gelora Muda berdiri pada tahun 1995 yang bersekretariat di jalan kaliurang Km 9,3 dengan menggunakan lapangan gentan jalan kaliurang Km 9,3 sebagai tempat latihan. SSB Gelora muda ditangani oleh lima pelatih kepala dan tiga asisten pelatih yang masing – masing memegang satu kelompok umur.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat melatih di SSB tersebut selama ini siswa SSB Gelora Muda usia 11 tahun khususnya belum

menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak kekurangan untuk melakukan *shooting* ke gawang hal ini yang membuat suatu masalah dari segi teknik dasar *shooting* pada anak-anak. Jika dalam melakukan Shooting bola dapat menarah tepat kepada sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam melakukan teknik dasar shooting bisa efektif pada saat pertandingan dan pada proses pembelajaran sepak bola di Sekolah sepakbola Gelora Muda kelompok umur 11 tahun memiliki beberapa permasalahan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran shooting dalam sepakbola yaitu peserta didik sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, akurasi tendangan peserta didik yang kurang akurat serta metode pembelajaran yang salah sehingga membuat proses pembelajaran kurang maksimal.

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut juga kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Hal itu dapat dibuktikan pada instrument test ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa-angka angka besar terletak pada sudut kanan kiri, bawah dan atas pada gawang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, walupun keahlian individu terkadang dibutuhkan dalam permainan ini namun kerja sama tim tetap yang paling penting. Jarang sekali menyaksikan seorang pemain bekerja sendiri sampai kegawang 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 lainnya.

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 disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, (1984: 216)

Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di control oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, 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 factor 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 factor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya jarak dengan sasaran), 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 tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada siswa SSB Gelora Muda Sleman kelompok umur 11 tahun. Melalui tes ketepatan *shooting* pada

SSB Gelora Muda Sleman tersebut akan diketahui bagian gerak bola mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih bagian bola mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai latihan *shooting* bola diam dan *shooting* bola jalan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang atlet SSB Gelora Muda usia kelompok umur 11 tahun.

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 bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda Kelompok umur 11 tahun
3. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda Kelompok umur 11 tahun

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 bola jalan dan *shooting* dengan bola diam terhadap

akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda Sleman Yogyakarta. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 10-11 tahun.

D. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun ?
2. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun ?
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun ?

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 bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun

2. Pengaruh latihan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun
3. Jenis latihan yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun

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 (FIK) terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
 - b. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan kemampuan sepakbola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan sepakbola
 - c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pihak Pelatih

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

b. Bagi Siswa

Menambah wawasan di metode latihan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada siswa meningkat

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi Pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepakbola

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Olahraga Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang setiap regunya 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 memasukan bola (Subagyo Irianto, 2010:3)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat di simpulkan 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 memasukan 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, 1992:2) Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Sekolah Sepakbola Gelora Muda (SSB Gelora Muda) merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kabupaten Sleman Yogyakarta. Alamat SSB ini terletak di jalan kaliurang Km 9 Kecamatan Gentan Kabupaten Sleman

4. Karakteristik Siswa Usia 10-12 Tahun

Anak berumur antara 10 tahun sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan
- 6) Waktu reaksi makin baik
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
- 8) Koordinasi makin baik
- 9) Badan lebih sehat dan kuat
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas

11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan perempuan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi
- 3) Sifat kepahlawanan kuat
- 4) Belum mengetahui masalah kesehatan masyarakat
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

c. Sosial dan Emosional

- 1) Pengantaran rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani
- 2) Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini
- 3) Mudah dibangkitkan
- 4) Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki
- 5) Ledakan emosi biasa saja
- 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa
- 7) Senang sekali memuji dan mengagungkan
- 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa
- 9) Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua
- 10) Rasa bangga berkembang
- 11) Ingin mengetahui segalanya
- 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa
- 13) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi dan

mempertahankan sesuatu atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan

- 14) Merindukan pengakuan dari kelompoknya
- 15) Kerjasama meningkat, terutama sesama anak laki-laki, kualitas kepemimpinannya mulai nampak
- 16) Senang pada kelompok dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin
- 17) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu dan mudah untuk bertemu.
- 18) Senang merasakan apa yang mereka kehendaki
- 19) Loyal terhadap kelompok atau “gang”-nya
- 20) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

d. Tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai tahap ini:

- 1) Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung dan tungkai
- 2) Koreksi kekurangan dan kelebihan pada otot dengan latihan yang benar
- 3) Mengkoreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari
- 4) Memperbaiki semua kekurangan pada kesegaran jasmani.

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, menyudul bola, merebut bola, lemparan bola 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 melambung atau bola atas.
- g) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- h) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- i) Melempar bola (*throw-in*) bola bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- j) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*)

Sedangkan menurut Indra Gunawan (2009:30) menyatakan bahwa :
“Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) dan menurut “ Sucipto, dkk (2000:9) menyatakan bahwa.” Pelaksanaan pada saat melakukan shooting adalah sebagai berikut:

- 1).Kaki tumpu diletakkan disamping dan sejajar dengan bola.
- 2). Lutut sedikit bengkok.
- 3). Kaki tendang diayun dari belakang .
- 4). Saat perkenaan kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki.

Sucipto, dkk (2000:35) menyatakan bahwa gerakan kepala meliputi :

- 1). Pandangan ditujukan ke arah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- 2). Kepala tetap melihat bola pada shooting.
- 3). Pandangan terpusat ke kaki pada saat shooting.
- 4). Pada saat bola ditendang, mata tetap mengarah pada bola.

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

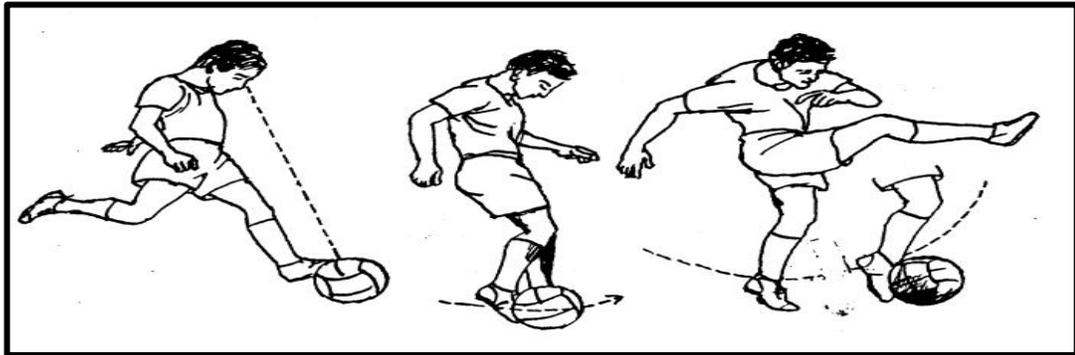
a. Menendang Bola (*kicking*)

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), menyatakan 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*)

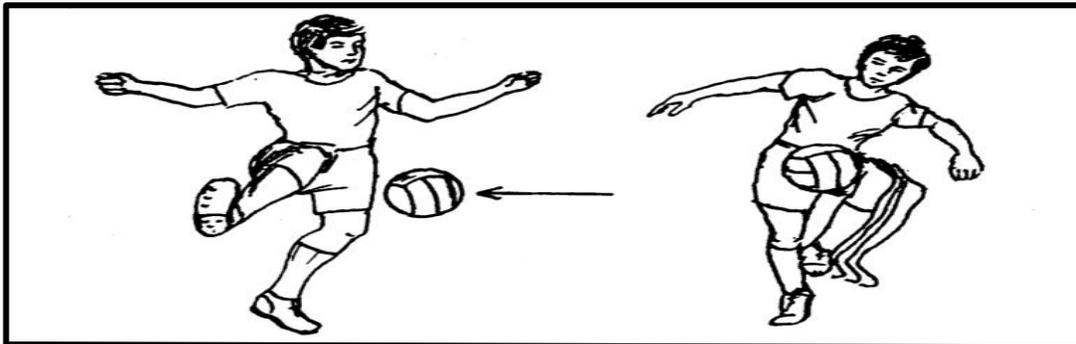
Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik 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), menyatakan 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:

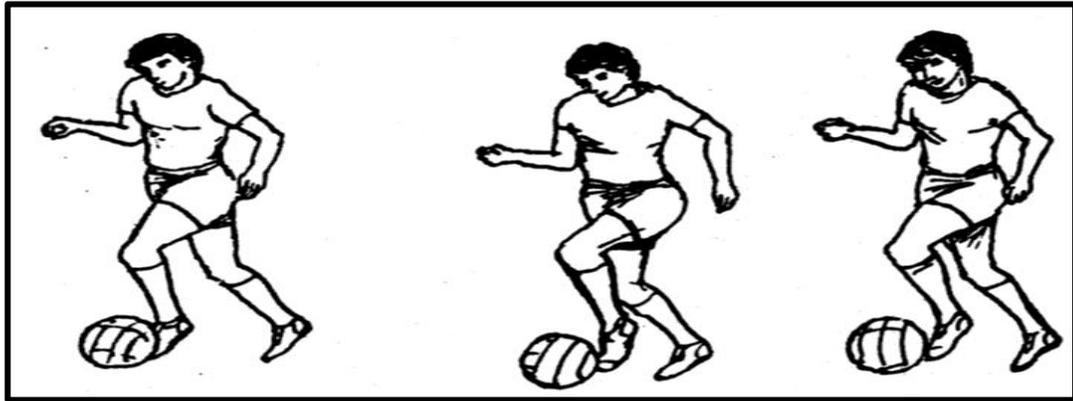
(1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki,

(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)

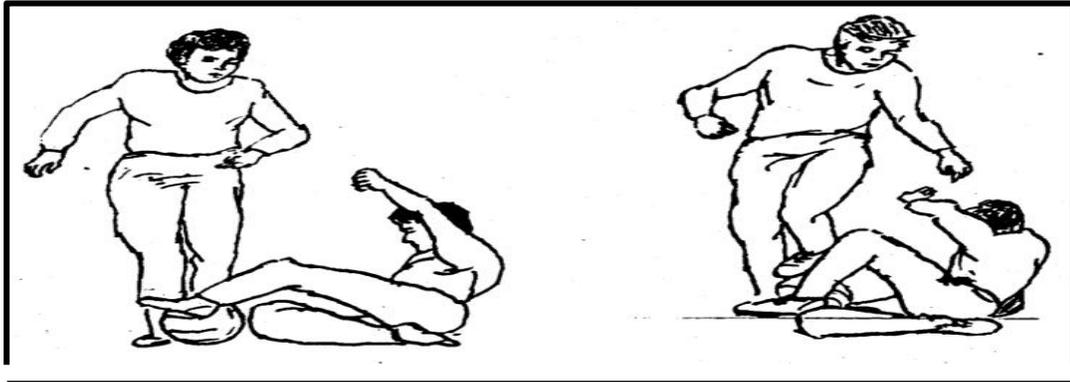


d. Merampas Bola (*tackling*)

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)



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

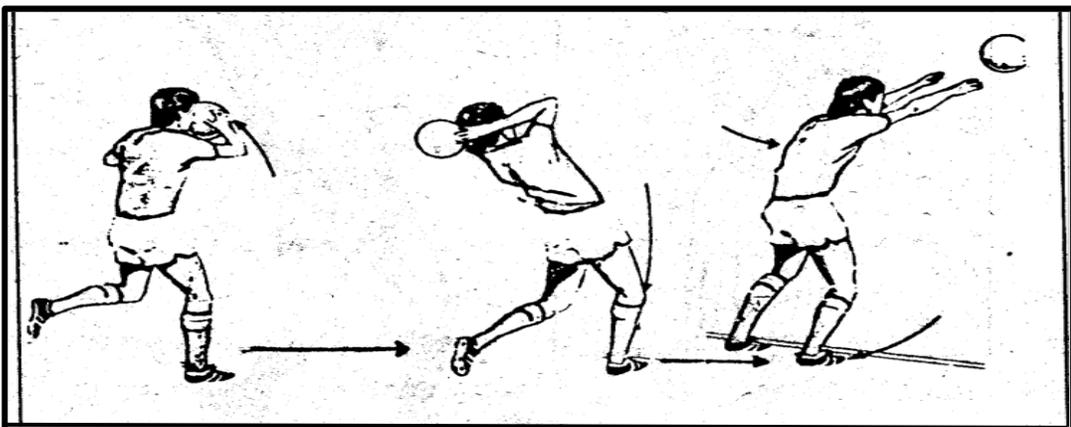
Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

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)



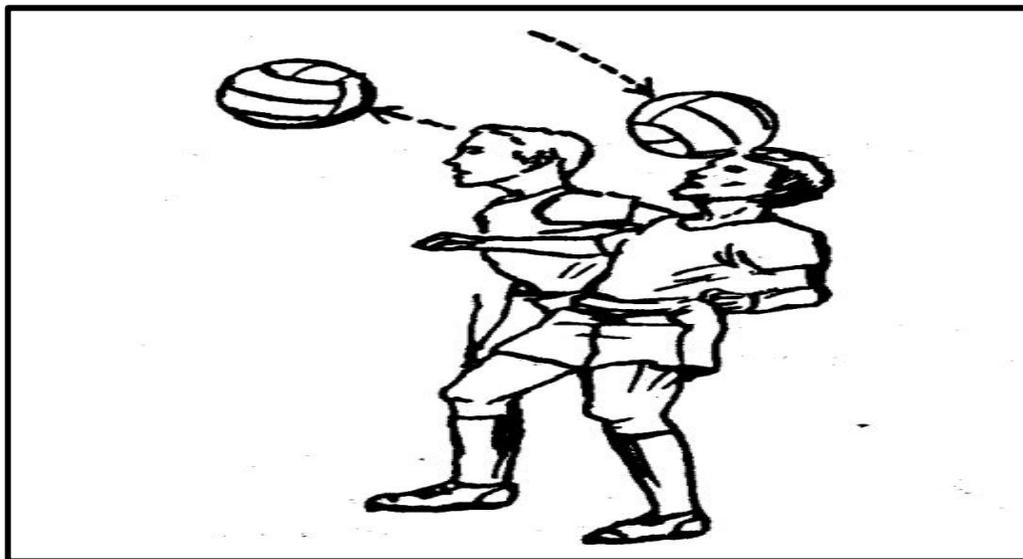
f. Menyundul Bola (*heading*)

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 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 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 kesuatu 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 berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dengan 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 diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa factor pendukung baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor – factor yang mempengaruhi ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa factor baik internal maupun eksternal. Factor internal adalah factor-faktor yang berasal dari dalam diri subyek sehingga dapat dikontrol oleh subyek. Factor eksternal dipengaruhi dari luar subyek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subyek.

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* Bola Jalan dan *Shooting* Bola Diam

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:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan.
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.

- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- 7) g. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan
- 8) (*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 (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 ditekuk.
- 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 (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 ditebuk 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° 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 bola,

(d) sikap badan bergerak ke belakang untuk memberi dorongan kaki yang menendang ke depan.

a. Shooting Dengan Bola Jalan

Menurut Robert Koger (2007:40) ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan / mengerakkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran.

Robert Koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak memiliki keterampilan menembak bola ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Prinsip menendang bola ke gawang saat bola bergerak, harus memperhatikan kemana arah tendangan, dimana posisi penjaga gawang, kondisi lapangan, kecepatan lari dan kecepatan bola, mata tetap dalam keadaan terbuka, dan melihat pemain bertahan atau penjaga gawang. Saat melihat pemain gagal dalam melakukan *shooting* dengan bola bergerak, sontak seluruh penonton akan mengumpatnya, dengan kata-kata yang berbau kebodohan.

Namun memang kenyataan demikian, *shooting* dengan bola bergerak memang cukup sulit dilakukan dengan akurat, karena harus memadukan waktu saat bola bergerak, kaki yang akan bersentuhan dan memberikan tekanan dengan bola, serta arah yang akan di tuju penendang. Mengharuskan penendang berpikir untuk menentukan keputusan dengan cepat dengan tambahan ketenangan dan keyakinan untuk melakukan tembakan yang akurat.

b. *Shooting* Dengan Bola Diam

Prinsip menendang bola ke gawang saat bola diam akibat pelanggaran, harus betul-betul direncanakan dengan baik, kemana akan mengarahkan tendangan, mata tetap terbuka, posisi penjaga gawang, dan pemain bertahan sebagai pagar. Saat akan

melakukan tembakan ini pemain pasti memiliki kesempatan untuk berpikir dengan waktu yang relatif cukup, penendang diharapkan mempunyai ketenangan untuk melakukan tendangan ini, agar tendangannya tepat sasaran.

Keberhasilan menendang bola ke gawang dengan baik, pemain harus menguasai serangkaian kemahiran yang bisa dipelajari. Penendang bola harus bisa menembak dengan tepat dan kencang. Bola yang diam, tergulung, melambung dan melayang harus bisa diarahkannya ke gawang dengan kaki atau kepala, dan dari posisi yang bermacam-macam (Knut Dietrich dan K.J. Dietrich, 1984:18).

B. Penelitian yang Relevan

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

Penelitian oleh Muhammad Akbar (2010) yang berjudul “Pengaruh latihan menggelindingkan dan menendang bola terhadap keterampilan menembak bola dalam permainan sepakbola pada atlet pemula ssb pekanbaru junior” dan penelitian oleh Arcon Artono (2013) yang berjudul “Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan shooting bola diam ke gawang permainan sepakbola” Memberikan pertimbangan yang dilakukan dalam penelitian yang terkait tersebut. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) ada perbedaan latihan shooting bola jalan dan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang (2) Shooting bola

jalan lebih tepat dibandingkan dengan menggunakan shooting bola diam (3) Shooting bola diam lebih tepat dibandingkan dengan Shooting bola jalan.

C. Kerangka Berfikir

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksudkan berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk mengasilkan gol. Dimana kiper tidak mampu menjangkau bola. Shooting merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. Tendangan dengan menggunakan bola jalan maupun saat bola diam pasti terjadi dalam situasi permainan.

Oleh dari itu, kiranya perlu diteliti apakah ada perbedaan kemampuan shooting bola jalan dengan *shooting* bola diam itu lebih baik *shooting* bola jalan dari pada *shooting* bola diam. Untuk itu perlu diadakan test dan penelitian dengan prosedur yang jelas beserta kajian-kajian teorinya. Secara logis shooting bola jalan dapat dilihat dari seringnya digunakan saat mengumpan dan melakukan tendangan langsung secara cepat ke arah gawang dari pada *shooting* bola diam digunakan saat free kick dan bola mati saja. Dihat dari masalah tersebut maka akan dicari relevansi jawabanya dengan penelitian. Sasaran pokok dalam penelitian ini adalah

mengungkapkan kemampuan menendang bola jalan dan menendang bola diam terhadap akurasi tembakan ke gawang.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang terkumpul. Untuk itu, dari kajian teori dan kerangka pikir di atas maka hipotesis penelitian yang diajukan yaitu :

1. Ada pengaruh latihan *shooting* bola jalan terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Sleman.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Sleman.
3. Latihan *shooting* bola diam lebih baik daripada latihan *shooting* bola jalan terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

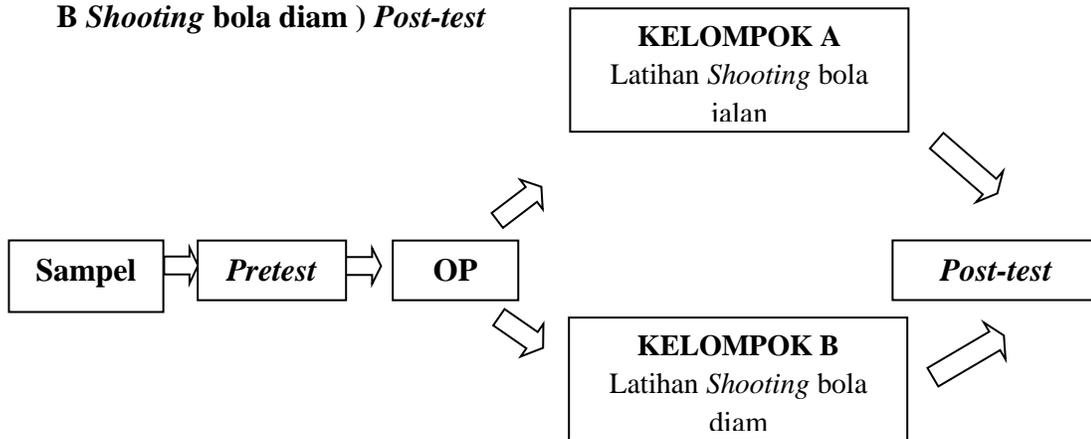
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu.. Tujuan penelitian eksperimen menurut sumadi suryabrata (2002: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok control yang tidak dikenai kondisi 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 diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64) Pretest bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest* . pemberian *treatment* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment* 16 kali seluruh sampel baik kelompok A maupun Kelompok B diberikan *Posttest* dengan test ketepatan menendang atau *Shooting* . proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menentang (Tjaliek Soegiargo. 1991: 25)

Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut :

Sampel - pre-test – OP (Kelompok A *Shooting* bola jalan, Kelompok

B *Shooting* bola diam) Post-test



Gambar. Desain Peneletian “Two Group Pretest-Posttest Design”

Keterangan:

Sampel : Populasi Penelitian

Pre-test : Tes Awal

OP : *Ordinal pairing*

1 : Kelompok Eksperimen 1

2 : Kelompok Eksperimen 2

A : Program Latihan *shooting bola jalan*

B : Program Latihan *shooting bola diam*

Post-tes : Tes Akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Gentan, jalan Kaliurang Km 9,3 Ngagglik Sleman , adapun waktu pelaksanaannya dari tanggal 8 Februari 2017 sampai 15 Maret 2017 dengan jadwal latihan hari rabu, jumat, dan minggu jam 15.30 dan 07.00 WIB.

C. 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 tehnik 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 bola jalan merupakan teknik yang biasanya digunakan saat proses menyerang ke gawang lawan dalam kondisi situasional, Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan saat tendangan langsung ke gawang.

5. *Shooting* dengan bola diam dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola diam biasanya dilakukan saat bola bola mati seperti tendangan freekick, goalkick dan penalty, namun yang membedakan diantara keduanya adalah posisi bola saat terkena dengan kaki.

D. 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 SSB Gelora Muda yang berjumlah 87 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. yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu:

(1) siswa SSB Gelora Muda , (2) berusia 11 tahun kelahiran 2005, (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 20 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* dengan bola jalan dan Kelompok B diberi latihan *shooting* dengan bola diam

Tabel 1. Pembagian Kelompok Penelitian

<i>Pretest</i>	Kelompok	Perlakuan	<i>Posstest</i>
Tes ketepatan <i>Shooting</i>	A	Latihan <i>shooting</i> dengan Bola jalan	Tes ketepatan <i>Shooting</i>
Tes ketepatan <i>Shooting</i>	B	Latihan <i>shooting</i> dengan Bola diam	Tes ketepatan <i>Shooting</i>

E. 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 ke sasaran yang sudah ditentukan sebanyak 5 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.

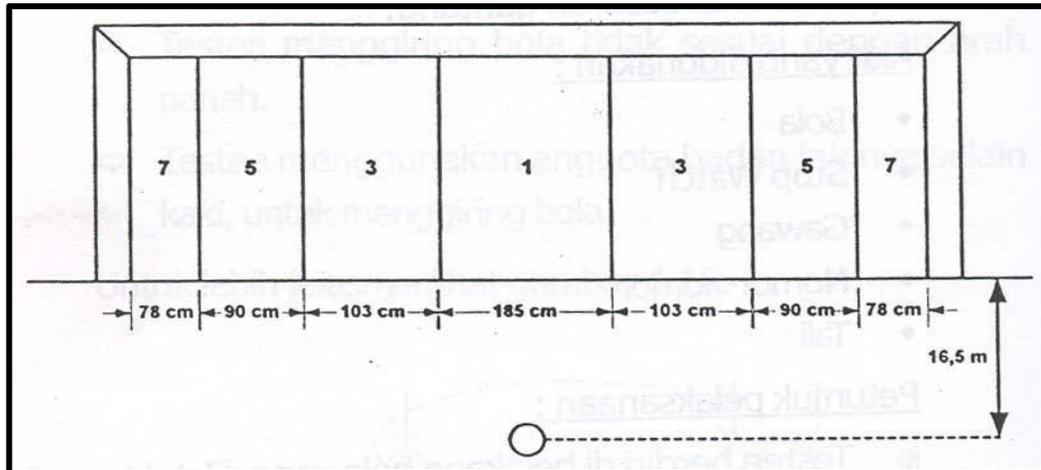
e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

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

F. 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

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 23. Jika data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji *chi-square* dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 23.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara eksperimen I dan eksperimen II. 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 23.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gelora Muda yang berjumlah 20 atlet. Lokasi latihan di Lapangan Sepakbola Gentan/ Gadingan, yang beralamat di Jalan Kaliurang KM 9.3 Desa Sinduharjo kecamatan Ngagglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari sampai 15 Maret 2017. *Pretest* diambil pada tanggal 8 Februari 2017 dan *posttest* pada tanggal 15 Maret 2017. Pengumpulan data ketepatan *shooting* atlet menggunakan test menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan *shooting* dengan bola jalan/ bergerak untuk kelompok A dan *shooting* dengan Bola diam untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan test ketepatan *shooting* saat *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut:

4.1.1 Deskriptif Data

Data diperoleh dari sampel pemain SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun . Sampel diberikan perlakuan berupa latihan variasi *shooting* Bola Jalan pada kelompok eksperimen I dan latihan variasi *shooting* Bola Diam pada eksperimen II sebanyak 16 kali pertemuan.

Tabel 4.1 Data Penelitian Ketepatan *Shooting* ke gawang Ekperimen I dan Eksperimen II

No	Shooting bola Jalan		Shooting bola Diam	
	Preetest	Post test	Preetest	Posttest
1	19	20	15	21
2	14	19	15	20
3	12	19	12	16
4	12	13	12	15
5	12	12	12	15
6	10	10	10	11
7	9	10	9	9
8	7	9	8	9
9	7	8	5	9
10	4	8	4	8

Sumber : Hasil Penelitian 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan / bergerak dan Shooting bola diam terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Gelora Muda dideskripsikan sebagai berikut:

4.1.2 Analisi Data Pre-test

Data *Pre-test* diperoleh dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sebelum melakukan latihan ketepatan *shooting* ke gawang

Tabel 4.2 Deskripsi hasil data *Pretest* ketepatan *Shooting* ke gawang pada Eksperimen I dan Ekperimen II

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Treatment1	10	4	19	10.60	4.222
Treatment2	10	4	15	10.20	3.765
Valid N (listwise)	10				

Sumber : SPSS 23

Tabel 4.2 terlihat bahwa rata-rata hasil *pre-test* ketepatan *shooting* eksperimen I sebelum melakukan latihan ketepatan *shooting* ke gawang sebesar 10,60 dengan standar deviasi 4,222 hasil tertinggi 19,00 dan hasil terendah 4,00. Sementara itu hasil rata-rata ketepatan *shooting* eksperimen II sebelum melakukan latihan ketepatan *shooting* ke gawang sebesar 10,20 dengan standar deviasi 3.765 hasil tertinggi 15,00 dan hasil terendah 4,00. Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa hasil ketepatan *shooting* pada pemain kelompok eksperimen I yang diberikan metode latihan variasi *shooting bola jalan* dalam lebih tinggi dari kelompok eksperimen II yang diberikan metode latihan variasi *shooting Bola diam*. Agar memenuhi persyaratan analisis data *pre-test* pada penelitian ini dilakukan beberapa persyaratan uji hipotesis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians data.

3.1.2.1 Uji normalitas data pre-test

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas menggunakan *statistic Kolmogrov-Smirnov*. Perhitungannya menggunakan program *SPSS 23 for windows*, selain itu juga dapat menggunakan nilai *asympt. Sig(2-tailed)*

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Pre-Test pada Eksperimen I dan Eksperimen II

		PretestA	PretestB
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	10.60	10.20
	Std. Deviation	4.222	3.765
Most Extreme Differences	Absolute	.170	.184
	Positive	.170	.116
	Negative	-.130	-.184
Test Statistic		.170	.184
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Sebaran data pre-test berdistribusi normal.

Ha: Sebaran data pre-test tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10.

H_0 diterima apabila $asymp. Sig(2-tailed) > \alpha$

H_0 ditolak apabila $asymp. Sig(2-tailed) < \alpha$

Berdasarkan tabel 4.3 eksperimen I memiliki nilai $Sig(2-tailed) = 0,691 > 0,05$ sedangkan, eksperimen II memiliki nilai $Sig(2-tailed) = 0,952 > 0,05$ maka “**H₀ diterima**”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebaran data *pre-test* eksperimen I dan eksperimen II sebelum diberikan perlakuan latihan ketetapan *shooting* ke gawang berdistribusi normal.

Tabel 4.1.2.2 Uji Homogenitas data pre-test

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians skor kemampuan ketepatan shooting ke gawang pada eksperimen I dan eksperimen II. Hasil perhitungan uji homogenitas data pre-test disajikan pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Uji Homogenitas Data Pre-Test pada Ekperimen I dan Eksperimen II

	Ekperimen I	Eksperimen II
Chi-square	833	872
Df	36	36
Asymp.Sig	.814	.568

Sumber : SPSS 23

Hipotesis yang digunakan :

H₀ : Variansi data pre-test homogen

H_a : Variansi data pre-test tidak homogen

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10.

H0 diterima apabila asymp. Sig(2-tailed) $>$ α

H0 ditolak apabila asymp. Sig(2-tailed) $<$ α

Berdasarkan tabel 4.3 eksperimen I memiliki nilai Sig(2-tailed) = 0,814 $>$ 0,05 sedangkan, eksperimen II memiliki nilai Sig(2-tailed) = 0,568 $>$ 0,05 maka “H0 diterima”. Jadi dapat disimpulkan bahwa varians data pre-test eksperimen I dan eksperimen II sebelum diberikan perlakuan latihan ketetapan *shooting* ke gawang homogen.

4.1.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Pre-Test

Uji perbedaan dua rata-rata data pre-test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sebelum diberikan perlakuan latihan yang berbeda. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data pre test dapat disajikan pada Tabel 4.5

		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
Post Test	Equal variances assumed	.038	.848	.224	18	.826	.400	1.789
	Equal variances not assumed			.224	17.770	.826	.400	1.789

Tabel 4.5 Data Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Pre-Test
Eksperimen I dan Ekperimen II

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

Ha: Terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I = 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10, diperoleh $t_{tabel} = 0.4$

Ho diterima apabila $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t hitung = 0.224 dengan nilai sig = 0,826 < 2,101 , jadi “**Ho diterima**” maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata ketepatan *shooting* ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11

tahun 2017 antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sesudah diberikan latihan *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam.

4.1.4 Analisis Data Post-Test

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah skor tes ketepatan tembakan ke gawang pada pemain SSB Apacinti U-16 tahun 2015 setelah diberikan perlakuan latihan *shooting* menggunakan kaki dalam pada eksperimen I dan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh pada eksperimen II. Gambaran umum data hasil ketepatan *shooting* ke gawang setelah diberikan perlakuan pada eksperimen I dan eksperimen II adalah sebagai berikut :

Gambar 4.6 Deskripsi Hasil Data Post-Test Ketepatan Tembakan Ke Gawang pada Eksperimen I dan Eksperimen II

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Bola Jalan	10	8	20	12.80	4.780
Bola Diam	10	8	21	13.30	4.785
Valid N (listwise)	10				

Sumber : SPSS 23

Tabel 4.6 terlihat bahwa rata-rata hasil post-test ketepatan shooting pemain kelompok eksperimen I yang diberikan metode latihan variasi shooting Bola Jalan sebesar 12.80 dengan standar deviasi 4.780 hasil tertinggi 20 dan hasil terendah 8. Sementara itu hasil rata-rata ketepatan shooting pemain kelompok eksperimen II yang diberikan metode variasi latihan shooting Bola Diam 13.30 dengan standar deviasi

4.785 hasil tertinggi 21 dan hasil terendah 8. Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa hasil ketepatan shooting pada pemain kelompok eksperimen I yang diberikan metode latihan variasi shooting Bola Jalan lebih rendah dari kelompok eksperimen II yang diberikan metode latihan variasi shooting Bola Diam. Agar memenuhi persyaratan analisis data post-test pada penelitian ini dilakukan beberapa persyaratan uji hipotesis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians data.

4.1.4.1 Uji normalitas data post-test

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas menggunakan statistic Kolmogrov-Smirnov.

Perhitungannya menggunakan program SPSS 23 for windows, selain itu juga dapat menggunakan nilai asymp. Sig(2-tailed).

Tabel 4.7 Uji Normalitas Data Post-Test pada Eksperimen I dan Eksperimen II

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Bola Jalan	Bola Diam
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12.80	13.30
	Std. Deviation	4.780	4.785
Most Extreme Differences	Absolute	.221	.216
	Positive	.221	.216
	Negative	-.203	-.139
Test Statistic		.221	.216

Asymp. Sig. (2-tailed)	.182 ^c	.200 ^{c,d}
------------------------	-------------------	---------------------

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Sebaran data post-test berdistribusi normal.

Ha: Sebaran data post-test tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10.

Ho diterima apabila $\text{asyp. Sig}(2\text{-tailed}) > \alpha$

Ho ditolak apabila $\text{asyp. Sig}(2\text{-tailed}) < \alpha$

Berdasarkan tabel 4.7 eksperimen I memiliki nilai Sig(2-tailed) = 0,182 > 0,05 sedangkan, eksperimen II memiliki nilai Sig(2-tailed) = 0,200 > 0,05 maka “**Ho diterima**”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebaran data post-test eksperimen I dan eksperimen II sesudah diberikan perlakuan latihan ketetapan shooting ke gawang berdistribusi normal

4.1.4.2 Uji homogenitas data post-test

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians skor kemampuan ketepatan shooting ke gawang pada eksperimen I dan eksperimen II. Hasil perhitungan uji homogenitas data pre-test disajikan pada Tabel 4.8.

	Ekperimen I	Eksperimen II
Chi-square	667	961
Df	36	36
Asymp.Sig	438	814

Sumber SPSS 23

Hipotesis yang digunakan :

Ho : Variansi data post test homogen

Ha : Variansi data post test tidak homogen

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10.

Ho diterima apabila $\text{asyp. Sig}(2\text{-tailed}) > \alpha$

Ho ditolak apabila $\text{asyp. Sig}(2\text{-tailed}) < \alpha$

Berdasarkan tabel 4.8 eksperimen I memiliki nilai $\text{Sig}(2\text{-tailed}) = 0,438 > 0,05$ sedangkan, eksperimen II memiliki nilai $\text{Sig}(2\text{-tailed}) = 0,814 > 0,05$ maka “**Ho diterima**”. Jadi dapat disimpulkan bahwa varians data post-test eksperimen I

dan eksperimen II sesudah diberikan perlakuan latihan ketetapan shooting ke gawang homogeny

4.1.5 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Post-Test

Uji perbedaan dua rata-rata data post-test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sesudah diberikan perlakuan latihan yang berbeda. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data post test dapat disajikan pada Tabel 4.9

Tabel 4.9 Data Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Post-Test Eksperimen I dan Eksperimen II

	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
Post Test Equal variances assumed	.020	.888	.234	18	.818	.500	2.139
Equal variances not assumed			.234	18.000	.818	.500	2.139

Sumber : SPSS 23

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan shooting ke gawang pada pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

Ha: Terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan shooting ke gawang pada pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I = 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10, diperoleh t tabel = 2,101

Ho diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t hitung = 0,234 dengan nilai sig = 0,818 < 2,101 , jadi “**Ho diterima**” maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sesudah diberikan latihan shooting bola jalan dan shooting bola diam.

4.1.6 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Eksperimen I Data Pre-test dan

Eksperimen I Data Post-test (Uji Hipotesis 1)

Uji perbedaan dua rata-rata eksperimen I data pre-test dan eksperimen I data post-test dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kemampuan ketepatan shooting ke gawang pada eksperimen I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting

bola jalan. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata menggunakan paired sampel t-test disajikan pada tabel 4.10

		Paired differences					
		Mean	Std. Deviatio n	Std.Error Mean			
Pair 1	Pre-test Eksperimen I Post-test Eksperimen	2.200	2.348	.742	2.963	9	.016

Sumber : SPSS 23

Hipotesis yang digunakan adalah

Ho: Tidak terdapat perbedaaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 eksperimen I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting Bola Jalan.

Ha : Terdapat perbedaaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 eksperimen I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting Bola Jalan.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10, diperoleh ttabel = 2,093

Ho diterima apabila $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,963$ dengan nilai $sig = 0,016 > 2,093$, jadi “**Ho ditolak**” maka dapat disimpulkan: terdapat perbedaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara eksperimen I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting Bola Jalan.

4.1.7 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Eksperimen II antara Data Pre-test dan Data Post-test (Uji Hipotesis 2)

Uji perbedaan dua rata-rata eksperimen II data pre-test dan eksperimen II data post-test dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kemampuan ketepatan shooting ke gawang pada eksperimen II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting menggunakan Bola Diam. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata menggunakan paired sampel t-test disajikan pada table 4.11.

		Paired differences			T	df	Sig.(2-)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error mean			
Pair 1	Pre-test Eksperimen II Post-test Eksperimen II	3.100	1.912	.605	5.127	9	.001

Hipotesis yang digunakan adalah

Ho : Tidak terdapat perbedaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 eksperimen II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting dengan Bola Diam.

Ha : Terdapat perbedaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 eksperimen II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting dengan punggung Bola Diam.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas eksperimen I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas eksperimen II = 10, diperoleh $t_{tabel} = 2,093$

Ho diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,127$ dengan nilai $sig = 0.001 > 2,093$, jadi “**Ho ditolak**” maka dapat disimpulkan: terdapat perbedaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017 antara eksperimen II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting dengan Bola Diam.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan shooting Bola jalan dan Shoting Bola Diam yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

4.2.1 Pengaruh Latihan Menggunakan Shooting Bola Jalan / Bergerak Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang

Pada hasil penelitian ini adanya pengaruh pelatihan tendangan Bola Jalan terhadap ketepatan shooting ke gawang antara data pre-test dan data post-test. Data pre-test memiliki rata-rata 10,60 dan data post- test memiliki rata-rata 12,80, dengan menggunakan uji paired sampel t-test diperoleh nilai thitung sebesar 2.963. Tingkat signifikan kesalahan 5% dan derajat frekuensi (df) adalah 9 maka diperoleh nilai ttabel 2,093. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terlihat ada perbedaan hasil pre-test dan post- test pada eksperimen I. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh latihan *Shooting* Bola Jalan dan *Shooting* bola diam terhadap ketepatan shooting ke gawang pada pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan (treatmen) sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga kemampuan shooting Bola Jalan secara rata-rata mengalami peningkatan.

4.2.2 Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang

Hasil penelitian ini terlihat adanya pengaruh pelatihan tendangan Bola Diam terhadap ketepatan shooting ke gawang antara data pre-test dan data post-test. Data pre-test memiliki rata-rata 10,20 dan data post-test memiliki rata-rata 13,30, dengan menggunakan uji paired sampel t- test diperoleh nilai thitung sebesar 5.127. Tingkat signifikan kesalahan 5% dan derajat frekuensi (df) adalah 19 maka diperoleh nilai ttabel 2,093. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terlihat ada perbedaan hasil pre-test dan post-test pada eksperimen II. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh latihan Shooting Bola Diam terhadap ketepatan shooting ke gawang pada pemain SSB Gelora Muda U-11 tahun 2017. Adanya pengaruh tersebut dikarenakan pemberian latihan (treatment) sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga kemampuan shooting Bola Diam secara rata-rata mengalami peningkatan.

4.2.3 Latihan Shooting Bola Diam Lebih Berpengaruh Dari Pada Latihan Shooting bola Jalan Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil pre-test eksperimen I adalah 10,60 dan post-test eksperimen I adalah 12.80 setelah dihitung menggunakan rumus t-test diperoleh hasil thitung sebesar 2,963 dan nilai sig = 0,016. Sedangkan eksperimen II diperoleh nilai rata-rata pre-test dan post-test sebesar 10,20 dan 13,30

setelah dihitung menggunakan t-test diperoleh hasil thitung sebesar 5,127 dengan nilai sig = 0,001. Tingkat signifikansi kesalahan sebesar 5% dan jumlah sampel yaitu 20 diperoleh ttabel sebesar 0,093. Hasil uji hipotesis menunjukkan t hitung > t tabel, yaitu pada eksperimen I t hitung sebesar 2,963 > 2,201 dan eksperimen II t hitung 5,127 > 2,201, sehingga terlihat ada perbedaan dari hasil kedua rata-rata pre-test dan post- test eksperimen I maupun pre-test dan post-test eksperimen II. Terlihat juga dari hasil sig yang dimana nilai sig eksperimen I = 0,016 dan eksperimen II = 0,001 bahwa hasil dari kedua kelompok eksperimen tersebut sama-sama berpengaruh antara pre-test dan post-test terhadap hasil ketepatan shooting ke gawang karena nilai sig eksperimen I yaitu 0,006 < 0,05 dan sig eskperimen II yaitu 0,002 < 0,05

Selain itu, dapat dilihat bahwa post-test lebih berpengaruh dari pada pre- test dalam ketetapan shooting ke gawang dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test dari ke dua ekperimen. Nilai rata-rata pre-test eksperimen I yaitu 10,60 lebih kecil rata-rata post-test eksperimen I yaitu 12,80

Artinya bahwa sesudah dilakukan pelatihan shooting memiliki pengaruh ketepatan shooting ke gawang lebih besar dari pada sebelum dilakukan pelatihan shooting bola jalan. Ada pengaruh lebih besar ketetapan shooting ke gawang juga setelah dilakukan pelatihan shoting bola diam, karena nilai rata-rata post-test ekperimen II lebih besar dari nilai rata-rata pre-test ekperimen II sebesar 13,30 dan 10,20. Post-test ekperimen I dan ekperimen II memiliki perngaruh terhadap ketepatan shooting ke gawang. Akan tetapi, post-test ekperimen II memiliki pengaruh lebih

besar ketepatan shooting ke gawang karena nilai rata-rata post- test eksperimen I sebesar 12,80 lebih kecil dari nilai rata-rata post-test eksperimen II sebesar 13,30 artinya pelatihan shooting Bola Diam memiliki pengaruh lebih terhadap ketepatan shooting ke gawang dari pada shooting dengan bola jalan.

4.2.4 Perhitungan persentase peningkatan

Perhitungan persentase peningkatan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar signifikansi perubahan kemampuan Shooting bola jalan dan Shooting bola diam terhadap akurasi menembak ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda Kelompok umur 11 tahun , maka dihitung dengan:

a) Persentase Kelompok A (*Shooting* bola jalan)

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

$$\begin{aligned} \text{Persentase peningkatan} &= \frac{12.80-10.60}{10.60} \times 100 \% \\ &= 20,7 \% \end{aligned}$$

Tabel 13. Data Hasil Perhitungan Persentase Peningkatan *Pretest-Posttest* kelompok A (*Shooting* bola jalan)

Variabel	Mean	Mean different	Persentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	10.60	2.20	20.7%
<i>Posttest</i>	12.80		

a) Persentase Kelompok B (*Shooting* bola diam)

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{13.30-10.20}{10.20} \times 100 \%$$

$$= 30,3 \%$$

Tabel 13. Data Hasil Perhitungan Persentase Peningkatan *Pretest-Posttest* kelompok B (*Shooting* bola diam)

Variabel	Mean	Mean different	Persentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	10.20	3.10	30.3%
<i>Posttest</i>	13.30		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai rata-rata untuk kelompok A pretest sebesar 10.60 dan nilai rata-rata posttest adalah sebesar 12.80. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting bola jalan ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun pada kelompok A (eksperimen A Shooting bola jalan) meningkat sebesar 2.20 dan peningkatan persentase 20.7% dari saat pretest. Sedangkan pada kelompok B (eksperimen B Shooting bola diam) diketahui nilai rata-rata untuk pretest sebesar 10.20 dan nilai rata-rata posttest sebesar 13.30. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting bola diam ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun pada kelompok B (eksperimen B Shooting bola diam) meningkat sebesar 3.10 dan peningkatan persentase 30.3% dari saat pretest.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan shooting ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun dengan pengaruh Shooting bola jalan persentase kelompok A (eksperimen A) sebesar 20.7% dan pengaruh Shooting bola diam kelompok B (eksperimen B) sebesar 30.3%

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 Bola Jalan* terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Sleman.
2. Ada pengaruh latihan *shooting Bola Diam* Terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Sleman.
3. Latihan *shooting* dengan Bola Diam dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan Bola Jalan terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Sleman.
4. Kemiripan antara perlakuan / treatment terhadap test yang digunakan mempengaruhi tingkat keberhasilan test

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan *shooting* dengan Bola Jalan dan latihan *shooting* dengan Bola Diam 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

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset
- . (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta..
- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jembar.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Herwin. (2004). “Keterampilan Sepakbola Dasar.” Diklat. Yogyakarta: FIK UNY. ----- (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan andal sepakbola remaja*. Edisi ke-1 Cetakan ke 1. Klaten: PT saka Mitra kompetensi
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Nurhasan. (2000). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Afbeta.

- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.
- Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- 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: TigaSerangkai.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Pendidikan. Devisi Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

LAMPIRAN – LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

NO : 085/PKL/X/2016 28 Oktober 2016
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Kepada Yth :

Bapak : Dr.Mansur, M.S
Bapak : Nawan Primasoni, M.Or

Dosen Jurusan PKL FIK UNY

Mengharap dengan hormat, kehadiran Bapak/Ibu pada:

Hari/Tgl. : Senin, 31 Oktober 2016
Waktu : 09.00 WIB
Tempa : Ruang menyesuaikan
Acara : Seminar Proposal Skripsi

Nama	NIM	Judul Skripsi
Muhammad Satrio Nurrahman	13602241074	PENGAMBILAN LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA JALAN DAN SHOOTING BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SSB GELOLA MUDA 2005

Atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Kajur PKL.,

Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP 197211229 20003 2 001

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip PKL



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

Nomor : 089/PKL/XI/2016
Lamp. : 1 Eksamplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :

Bapak Dr. Mansur, M.S
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

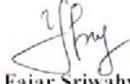
Nama : Muhammad Satrio Nurrochman
NIM : 13602241074

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA JALAN DAN
SHOOTING BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG
SSB GELORA MUDA KELOMPOK UMUR 11 TAHUN "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 28 Nopember 2016
Kajur PKL.,


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 069/UN.34.16/PP/2017.

22 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : **Pengurus SSB Gelora Muda
Sleman, Yogyakarta.**

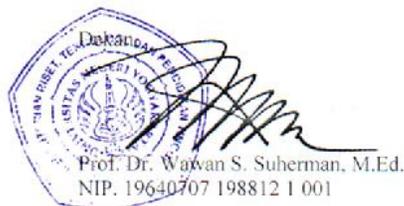
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Satrio Nurrachman.
NIM : 13602241074.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Dr. Or. Mansur, M.S.
NIP : 19570519 198502 1 001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 15 Februari s.d 22 Maret 2017.
Tempat/Objek : SSB Gelora Muda Nggaglik, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang SSB Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

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

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Muhammad Satrio Nurachman
Nomor Mahasiswa : 13602241074
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO).
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA JALAN
DAN SHOOTING BOLA DIAM TERHADAP AKURASI TENDANG
AN KE GAUWANG SSB GEORA MUDA KELOMPOK UMUR
11 TAHUN

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : 15 FEBRUARI 2017 s.d 22 MARET 2017
Obyek/Tempat&Alamat : SSB GEORA MUDA / LEPANGAN GENTAN
Jalan Kaliurang Km 9.8 KEC. NGABEK SLEMAN

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 FEBRUARI 2017
Yang mengajukan

MUHAMMAD SATRIO N
NIM. 13602241074

Kaprodi PKO

Ch. Fajar Sri W., M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001.

Mengetahui:

Dosen Pembimbing

Dr. Mansur, M.S
NIP. 195 705 191 985021 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Satrio Nurrochman
NIM : 13602241074
Pembimbing : Dr. Mansur, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Senin 14/1	Planing dlm penyelesaian skripsi.	M.
2	Senin 28/1	Revisi penyelesaian skripsi	M.
3	Senin 30/1	Metadologi.	M.
4	Senin 6/2	Metadologi	M.
5	Senin 13/2	Legalisasi pra eksperimen	M.
6	Senin 20/2	Tentang Sample penelitian	M.
7	Senin 27/2	Revisi proposal	M.
8	Senin 27/5	Pertrayon Olah data	M.
9	Senin 10/4	Kopier foto tabel & abstrak.	M.
10	Senin 17/4	Abstrak	M.
11	Rabu 19/5	Abstrak	M.

Kajur PKL.

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 1 Bandel Program Latihan
Kepada : Yth. Asep Suryadi, S.Pd.
Assistant Pelatih MITRA KUKAR FC

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Muhammad Satrio Nurrachman
NIM : 13602241074
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun "

Demikian Permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini, Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta 13 Februari 2017

Mengetahui,
Pembimbing


Dr. Or. Mansur, MS
NIP : 195705191985021001

Hormat Saya,


Muhammad Satrio N
NIM : 13602241074

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Asep Suryadi, S.P.d

NIP : Assistant Pelatih MITRA KUKAR Kutai Kartanegara (Liga 1)

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun ”

Lembar penelitian tersebut disusun oleh :

Nama : Muhammad Satrio Nurrachman

NIM : 13602241074

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian suratpersetujuan ini dibuat agardapat dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta 13 Februari 2017



Asep Suryadi, S.P.d
Assistan Pelatih MITRA KUKAR FC

Hal : Permohonan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 Bandel Program Latihan

Kepada : Yth. Roby Mereiyana, M.Pd.

Assistant Pelatih PERSIKA Karawang

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Muhammad Satrio Nurrahman

NIM : 13602241074

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun"

Demikian Permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini, Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta 13 Februari 2017

Mengetahui,
Pembimbing



Dr. Or. Mansur, MS
NIP : 195705191985021001

Hormat Saya,



Muhammad Satrio N
NIM : 13602241074

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Robi Mareiyana, M.P.d

Jabatan : Assistant Pelatih PERSIKA Karawang (liga 2)

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun”

Lembar penelitian tersebut disusun oleh :

Nama : Muhammad Satrio Nurrachman

NIM : 13602241074

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian suratpersetujuan ini dibuat agardapat dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta 13 Februari 2017



Robi Mareiyana, M.P.d
Assistan Pelatih PERSIKA Karawang

Hasil *Preetest* dan *Postest*

No	Shooting bola Jalan		Shooting bola Diam	
	Preetest	Post test	Preetest	Posttest
1	19	20	15	21
2	14	19	15	20
3	12	19	12	16
4	12	13	12	15
5	12	12	12	15
6	10	10	10	11
7	9	10	9	9
8	7	9	8	9
9	7	8	5	9
10	4	8	4	8
	106	128	102	133

Ordinal Pairing Data

ORDINAL PAIRING								
No	Nama Atlet	TEST					TOTAL NILAI TEST	KETERANGAN
		1	2	3	4	5		
1	ANGGA DWI	5	3	5	1	5	19	A
2	WIRA	1	1	5	7	1	15	B
3	MUHAMMAD ZIDDAN	3	1	1	5	5	15	B
4	RAFID	5		1	7	1	14	A
5	RASYID RIDHO	5	3	3		1	12	A
6	TITO KURNIAWAN	3	1	3		5	12	B
7	FACHRI	3	1		3	5	12	B
8	INDRATNO ADE	1	3		3	5	12	A
9	FAZA ZAMANI		1	3	3	5	12	A
10	REYNALDI AHMAD	3	3		3	3	12	B
11	FARREL	1	3	5		1	10	B
12	FAISA IVAN	3	1		1	5	10	A
13	REFI YOGA			1	7	1	9	A
14	FANDI	1	3	1	1	3	9	B
15	ARIYANESTA MAULANA	1	1		1	5	8	B
16	YURCELANGGY ZAHARAN			1	5	1	7	A
17	TOSAN	1	1	1	3	1	7	A
18	AHMAD DIDA		3		1	1	5	B
19	AUBIN PRIMA	3			1		4	B
20	BISMA FAUZAN				3	1	4	A

Treatment A : Shooting bola jalan / bergerak
Treatment B : Shooting bola diam

Daftar Hadir Siswa SSB Gelora Muda Kelompok Umur 12 Tahun

NO	NAMA ATLET	DAFTAR HADIR TREATMENT PENELITIAN SSB GELORA MUDA KELOMPOK UMUR 11 TAHUN 8 FEBRUARI - 15 MARET 2017															
		8 RABU	10 JUM'AT	12 MINGGU	15 RABU	17 JUM'AT	19 MINGGU	22 RABU	24 JUM'AT	26 MINGGU	1 RABU	3 JUM'AT	5 MINGGU	8 RABU	10 JUMAT	12 MINGGU	15 RABU
1	REYNALDI AHMAD	V	A	A	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V
2	BISMA FAUZAN	V	V	V	A	V	V	I	V	V	V	V	V	I	V	V	V
3	YURCELANGGY ZAHNAN	V	V	I	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V
4	REFI YOGA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	INDRATNO ADE	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	AUBIN PRIMA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	ARIYANESTA MAULANA	V	V	V	A	V	V	I	V	V	V	V	V	I	V	V	V
8	TITO KURNIAWAN	V	V	V	A	V	V	A	V	V	V	V	V	A	V	V	V
9	MUHAMMAD ZIDDAN	V	V	V	V	A	S	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V
10	FAISA IVAN	V	A	V	V	A	A	V	V	V	V	V	I	I	V	V	V
11	RASYID RIDHO	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V
12	FAZA ZAMANI	V	V	V	A	V	V	I	V	V	V	V	V	I	V	V	V
13	ANGGA DWI	V	A	V	A	V	V	V	A	I	V	V	V	V	A	V	V
14	AHMAD DIDA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	I	V	V
15	WIRA HADI	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V
16	FANDI AHMAD	V	V	V	I	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V
17	RAFID BACHRI	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	FACHRI HAMZAH	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V
19	FARREL	V	V	A	V	V	V	V	A	V	V	I	V	V	V	V	V
20	TOSAN	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
JUMLAH PER SESI LATIHAN		20	16	17	14	18	19	15	14	18	20	19	18	13	18	20	20
	SAKIT	S															
	IZIN	I															
	TANPA KETERAGAN	A															

Lampiran Data *Preetest* dan *Postest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Treatment1	10	4	19	10.60	4.222
Treatment2	10	4	15	10.20	3.765
Valid N (listwise)	10				

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Pre-Test pada Eksperimen I dan Eksperimen II

Kolmogorov-Smirnov Test			
		PretestA	PretestB
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	10.60	10.20
	Std. Deviation	4.222	3.765
Most Extreme Differences	Absolute	.170	.184
	Positive	.170	.116
	Negative	-.130	-.184
Test Statistic		.170	.184
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Descriptive Statistics

Tabel 4.4 Uji Homogenitas Data Pre-Test pada Ekperimen I dan Eksperimen II

	Ekperimen I	Eksperimen II
Chi-square	833	872
Df	36	36
Asymp.Sig	.814	.568

		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
Post Test	Equal variances assumed	.038	.848	.224	18	.826	.400	1.789
	Equal variances not assumed			.224	17.770	.826	.400	1.789

Tabel 4.7 Uji Normalitas Data Post-Test pada Eksperimen I dan Eksperimen II One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Bola Jalan	Bola Diam
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12.80	13.30
	Std. Deviation	4.780	4.785
Most Extreme Differences	Absolute	.221	.216
	Positive	.221	.216
	Negative	-.203	-.139
Test Statistic		.221	.216
Asymp. Sig. (2-tailed)		.182 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

	Ekperimen I	Eksperimen II
Chi-square	667	961
Df	36	36
Asymp.Sig	438	814

Tabel 4.9 Data Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Post-Test Eksperimen I dan Eksperimen II

		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
Post Test	Equal variances assumed	.020	.888	.234	18	.818	.500	2.139
	Equal variances not assumed			.234	18.000	.818	.500	2.139

Sumber : SPSS 23

Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Eksperimen I Data Pre-test dan Eksperimen I Data Post-test (Uji Hipotesis 1)

		Paired differences					
		Mean	Std. deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Pre-test Eksperimen I	2.200	2.348	.742	2.963	9	.016
	Post-test Eksperimen						

Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Eksperimen II antara Data Pre-test dan Data Post-test (Uji Hipotesis 2)

		Paired differences			T	Df	Sig.(2-tailed)
		Mean	Std. deviation	Std. Error mean			
Pair 1	Pre-test Eksperimen II						
	Post-test Eksperimen II	3.100	1.912	.605	5.127	9	.001

Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



Lampiran Dokumentasi Penelitian



SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 1
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1:10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A: Shooting bola jalan dengan melakukan kombinasi zigzag dan sprint ke depan 5x B: Shooting bola diam dengan 5x Repetisi	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 2
Klub/SSB : Gelora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan melakukan kombinasi zigzag dan sprint ke depan 5x B : Shooting bola diam dengan 5 x Repetisi	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 3
Klub/SSB : Gelora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan kombinasi sprint ke depan saat menerima bola B : Shooting bola diam kombinasi dengan sprint maju saat passing ke depan dan shooting	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 4
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1:10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A: Shooting bola jalan dengan kombinasi sprint ke depan saat menerima bola B: Shooting bola diam kombinasi dengan sprint maju saat passing ke depan dan shooting	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 5
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, peluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan passing ke depan kemudian menembak sesuai arah bola B : Shooting bola diam kombinasi dengan sprint maju mundur sesuai dengan posisi bola	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 6
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan passing ke depan kemudian menembak sesuai arah bola B : Shooting bola diam kombinasi dengan sprint maju mundur sesuai dengan posisi bola	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama: Mikro 7
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 : 10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A: Shooting bola jalan dengan mencoba passing kemudian control untuk shooting bola B: Shooting bola diam kombinasi dengan pass kemudian zig-zag ke depan dan shooting	25'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 8
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A: Shooting bola jalan dengan menerima passing kemudian control untuk shooting bola B: Shooting bola diam kombinasi dengan pass kemudian zig-zag ke depan dan shooting	25'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama: Mikro 9
Klub/SSB : Gelora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan dribble ke cones kemudian shooting	25'		
B : Shooting bola diam kombinasi dengan pass kemudian zig-zag ke depan dan shooting			
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 10
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan dribble ke cones kemudian shooting B : Shooting bola diam kombinasi dengan pass kemudian zig-zag ke depan dan shooting	25'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 11
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, peluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan melakukan kombinasi zigzag dan sprint ke depan 5x B : Shooting bola diam dengan 5 x Repetisi	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 12
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, peluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A: Shooting bola jalan dengan kombinasi sprint ke depan saat menerima bola B: Shooting bola diam kombinasi dengan sprint maju saat passing ke depan dan shooting	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 13
Klub/SSB : Gelora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan passing ke depan kemudian menembak sesuai arah bola B : Shooting bola diam kombinasi dengan sprint maju mundur sesuai dengan posisi bola	30'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 14
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, peluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan mencoba mencoba passing kemudian control untuk shooting bola B : Shooting bola diam kombinasi dengan pas kemudian zig-zag ke depan dan shooting	25'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 15
Klub/SSB : Galora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan dribble ke cones kemudian shooting B : Shooting bola diam kombinasi dengan pass kemudian zig-zag ke depan dan shooting	25'		
Cooling Down & Penutup	10'		

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Minggu pertama : Mikro 16
Klub/SSB : Gelora Muda	Kelompok A : Shooting bola jalan Kelompok B : Shooting bola diam
Kategori umur : 11 tahun	Waktu/intensitas : 50 menit/ Sedang
Jumlah atlet : 20 Orang	Volume latihan : 5 Set (5 Menit)
Tujuan Latihan : Shooting bola ke gawang	Recovery latihan : 1 :10
Peralatan Latihan : bola, cones, paluit, stop-watch, gawang (target)	Repetisi latihan : 5 kali

Penjelasan Materi	Dosis	TREATMENT A SHOOTING BOLA JALAN	TREATMENT B SHOOTING BOLA DIAM
Stretching Statis & Dinamis	10'		
A : Shooting bola jalan dengan dribble ke cones kemudian shooting B : Shooting bola diam kombinasi dengan pass kemudian zig-zag ke depan dan shooting	25'		
Cooling Down & Penutup	10'		