

**PENGARUH LATIHAN LARI LURUS SATU SENTUHAN *SHOOTING* DAN  
LATIHAN LARI ZIG-ZAG SATU SENTUHAN *SHOOTING* DENGAN  
METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* ATLET  
UMUR 11-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSIMAN**

SKRIPSI

Skripsi ini ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

ASEP DWI WIDODO  
NIM 14602244008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul :

**PENGARUH LATIHAN LARI LURUS SATU SENTUHAN *SHOOTING* DAN  
LATIHAN LARI ZIG-ZAG SATU SENTUHAN *SHOOTING* DENGAN  
METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* ATLET  
UMUR 11-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSIMAN**

Disusun oleh:

Asep Dwi Widodo  
NIM. 14602244008

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

Yogyakarta, 17 Juli 2018

Mengetahui,  
Kajur PKO



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP. 197112292000032001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Tomolius, M.S.  
NIP. 131121717

**HALAMAN PENGESAHAN**


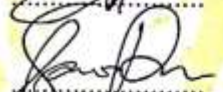

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LARI LURUS SATU SENTUHAN *SHOOTING* DAN  
LATIHAN LARI ZIG-ZAG SATU SENTUHAN *SHOOTING* DENGAN  
METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* ATLET  
UMUR 11-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSIMAN**


Disusun oleh:  
Asep Dwi Widodo  
NIM 14602244008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 24 Juli 2018

**TIM PENGUJI**

Nama / Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. Ketua Penguji / Pembimbing		06/08/2018
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		07/08/2018
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		07/08/2018

Yogyakarta, 7 Agustus 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001 0

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asep Dwi Widodo  
NIM : 14602244008  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul TAS : PENGARUH LATIHAN LARI LURUS SATU SENTUHAN  
*SHOOTING* DAN LATIHAN LARI ZIG-ZAG SATU  
SENTUHAN *SHOOTING* DENGAN METODE *DRILL*  
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* ATLET UMUR  
11-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSIMAN

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

Yogyakarta, 13 Juli 2018

Yang mengatakan,



Asep Dwi Widodo  
NIM. 14602244008

## MOTTO

- ❖ Sabar adalah kunci kesenangan. (Ali bin Abi Thalib)
- ❖ Yang hidup tak akan selamanya hidup, lakukan yang terbaik dan jangan pernah takut mencoba. (Penulis)
- ❖ Jika berkata maka bacalah, jika membaca jangan lupa menuliskah. (Penulis)

## PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Sepasang ciptaan Tuhan yang tak pernah berhenti memberi kasih sayang, tak pernah lelah memberi semangat, dan selalu terucap namaku dalam doa terbaiknya kepada Allah SWT. **Bapakku tercinta Suripto Budi Susilo dan Ibuku Tercinta Sum** Terimakasih atas perjuanganmu dalam mendidikku, membimbingku dan menyekolahkanku setinggi ini. Terimakasih atas segala kasih sayang, perhatian, doa, dan semangat yang selalu kau berikan.
2. **Kakakku Eko Ari Anto dan adikku Rahmatdi** jangan pernah berhenti untuk menuntut ilmu.
3. **Keluarga besarku** yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat hingga aku mencapai cita-cita dan sukses.
4. **Almamaterku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.**

**PENGARUH LATIHAN LARI LURUS SATU SENTUHAN *SHOOTING* DAN  
LATIHAN LARI ZIG-ZAG SATU SENTUHAN *SHOOTING* DENGAN  
METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* ATLET  
UMUR 11-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSIMAN**

Oleh :  
Asep Dwi Widodo  
NIM. 14602244008

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua latihan dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian “*two group pretest-posttest design*” dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB PERSIMAN berjumlah 20 anak yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Ketepatan *shooting* diukur menggunakan instrumen Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, dengan t hitung (16,282) > t tabel (2,262) dengan peningkatan persentase 36,73%. (2) Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*, dengan t hitung (15,652) > t tabel (2,262) dengan peningkatan persentase 35,71%. (3) Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting*, namun perbedaannya sangat kecil dan tidak signifikan.

**Kata kunci:** lari lurus, lari zig-zag, ketepatan *shooting*

**THE INFLUENCE OF STRAIGHT-LINE RUN ONE TOUCH SHOOTING  
AND ZIG-ZAG RUN ONE TOUCH SHOOTING WITH DRILL METHOD ON  
THE ACCURACY OF SHOOTING ATHLETES 11-12 YEARS OLD  
PERSIMAN FOOTBALL SCHOOL**

By :  
Asep Dwi Widodo  
NIM. 14602244008

**ABSTRACT**

*This research aimed to know the influence of shooting drill exercise with the road ball namely one touch shooting with straight-line run and zig-zag run on the accuracy of shooting, and also to know the difference of influence between two exercises on the increase of shooting accuracy athletes 11-12 years old PERSIMAN Football School.*

*This research was a experimental research which used “two group pretest-posttest design” with 12 times treatment. Sample in this research was 20 students of PERSIMAN Football School, sampling technique using purposive sampling. The accuracy of shooting was measured using Bobby Charlton instrument which was proposed by Danny Mielke. The analysis technique consist of normality test and homogeneity test, and also hypothesis test using t test.*

*The results showed that: (1) there are the influence of straight-line run one touch shooting with drill method exercise on the accuracy of shooting, with t count (16,282) > t table (2,262) and the increase percentage of 36,73%. (2) there are the influence of zig-zag run one touch shooting with drill method exercise on the accuracy of shooting, with t count (15,652) > t table (2,262) and the increase percentage of 35,71%. (3) there are the difference of influence between two exercises on the increase of shooting accuracy but the difference is very minor and not significant.*

**Keywords:** *straight-line run, zig-zag run, accuracy of shooting*

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Dan Latihan Lari Zig-Zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan Shooting Atlet Umur 11-12 Tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN”. Skripsi ini dapat terselesaikan tak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Tomolius, M.S., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Nawan Primasoni, M.Or. dan Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku Ketua Penguji dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO) atas segala kebijakan sehingga terselesaikannya studi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan FIK UNY yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian.
5. Drs. Agung Nugroho AM., M.Si., Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama saya dibangku perkuliahan.
6. Kedua orang tua saya, bapak Suripto dan Ibu Sum, yang telah berjuang untuk mendukung saya hingga saya bias menyelesaikan skripsi.
7. Atlet SSB PERSIMAN yang telah bekerjasama dengan penuh semangat dengan peneliti.
8. Keluarga besar Kopma UNY, terkhusus kepengurusan dan kepengawasan periode 2016 yang telah sama-sama berjuang menimba ilmu.
9. Teman-teman Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2014 yang telah sama-sama berjuang selama masa perkuliahan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

10. Sahabat-sahabat terbaik saya yang telah ikhlas membantu penelitian ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak lain, khususnya  
Mahaatlet Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan pembaca secara umum.

Yogyakarta, 13 Juli 2018

Penulis,



Asep Dwi Widodo

NIM. 14602244008

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	14
C. Kerangka Pikir .....	16
D. Hipotesis Penelitian .....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Desain Penelitian .....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi Penelitian.....	20
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Instrumen Penelitian .....	23
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Hasil Penelitian .....	36

1. Hasil Data Penelitian.....	36
2. Hasil Uji Prasyarat .....	38
3. Uji Hipotesis.....	39
B. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
D. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN.....	55

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari Lurus Satu Sentuhan Shooting .....	37
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari Zig-zag Satu Sentuhan Shooting .....	37
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas .....	39
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok A.....	40
Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok B.....	41
Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji t Perbedaan <i>Posttest</i> Kelompok A dan B .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	19
Gambar 2. Pembagian Wilayah Skoring.....	24
Gambar 3. <i>Shooting</i> Sebelum Titik Pinalti .....	25
Gambar 4. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 1-2 .....	26
Gambar 5. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 3-4 .....	26
Gambar 6. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 5-6 .....	27
Gambar 7. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 7-8 .....	27
Gambar 8. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 9-10 .....	28
Gambar 9. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 11-12 .....	28
Gambar 10. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 1-2 .....	29
Gambar 11. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 3-4 .....	30
Gambar 12. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 5-6 .....	30
Gambar 13. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 7-8 .....	31
Gambar 14. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 9-10 .....	31
Gambar 15. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan <i>Shooting</i> Sesi 11-12 .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi.....	55
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian SSB PERSIMAN.....	56
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Skripsi.....	57
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Skripsi .....	58
Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest.....	59
Lampiran 6. Daftar Kehadiran Atlet .....	61
Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data.....	62
Lampiran 8. Hasil Dokumentasi Penelitian .....	64
Lampiran 9. Program Latihan .....	67

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri (Irianto, 2010: 3). Permainan ini merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu. Salah satu syarat untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepakbola adalah menendang bola ke gawang (*shooting*). *Shooting* adalah salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki yang terkuat. Mengingat pentingnya teknik menendang bola (*shooting*) tersebut, maka teknik ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih mengenai teknik menendang bola (*shooting*). Dengan demikian dalam rangka untuk meningkatkan prestasi, teknik *shooting* atau menendang bola ke gawang pada atlet harus lebih baik lagi. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara khusus dengan program latihan yang baik.

Ada beberapa cara yang harus dilatih untuk dapat memiliki teknik dan ketepatan menendang bola ke gawang atau *shooting* yang baik, salah satunya melalui latihan *shooting* secara berulang-ulang (*drill*), metode ini dilakukan untuk membentuk otomatisasi gerak *shooting* yang permanen sehingga meningkatkan kemampuan teknik *shooting* pada atlet. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada atlet di Sekolah Sepakbola PERSIMAN terlihat bahwa ketepatan *shooting* para atlet SSB PERSIMAN belum menunjukkan hasil yang baik. Padahal di dalam permainan sepakbola ketepatan *shooting* adalah salah satu kunci untuk dapat mencetak goal atau menambah skor, dan guna mempermudah latihan jenjang selanjutnya. Dalam meningkatkan ketepatan *shooting* yang baik dan terukur pada sepakbola, diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Metode latihan *drill* atau latihan yang berulang-ulang merupakan suatu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan dasar *shooting* dalam sepakbola. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, maka dilakukan rencana penelitian terhadap kemampuan ketepatan *shooting* pada atlet SSB PERSIMAN melalui proses latihan yang diberikan dengan bentuk latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* yang dilakukan secara berulang-ulang (*drill*). Dengan adanya latihan tersebut, diharapkan akan berpengaruh baik terhadap ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN pada saat akan melakukan *shooting* ketika bermain dan menghasilkan tingkat ketepatan yang tinggi. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dan Latihan Lari Zig-Zag Satu Sentuhan

*Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet Umur 11-12 Tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Tingkat ketepatan *shooting* yang masih rendah.
2. Belum diketahuinya pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.

## **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan mengenai ketepatan *shooting* atlet sepakbola sangatlah kompleks, agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah, fokus, dan maksimal serta dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti. Oleh karena itu, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada : Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dan Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet Umur 11-12 Tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN?
2. Adakah pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang positif dan bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Bagi pelatih sepakbola, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperkaya metode metode yang ada.
  - b. Bagi atlet sepakbola, metode latihan ketepatan *shooting* ini mengembangkan pola pikir seorang atlet, sehingga wawasan seorang atlet terus berkembang dan meluas dan mendapatkan bekal sejak dini.
  - c. Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
  - d. Bagi peneliti juga sebagai pembelajaran dan sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku perkuliahan.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pelatih sepakbola, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan kualitas latihan.
  - b. Bagi atlet sepakbola, dapat berlatih secara teratur, terencana, dan terprogram menggunakan latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* yang dimiliki.

- c. Bagi peneliti lain, secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan atau bahan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai ketepatan *shooting*.
- d. Bagi pembaca dan pihak terkait, penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Ketepatan *Shooting***

###### **a. Pengertian Ketepatan *Shooting***

Menurut Suharno dalam Nurrachman (2018: 32), ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud tujuan tertentu. Suharno dalam Nurrachman (2018: 33) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permianan 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 maksud dan tujuan tertentu.

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan sepakbola, karena menjadi salah satu kunci

untuk dapat mencetak gol atau menambah skor. Menurut Pamungkas (2008: 154), shooting adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketepatan shooting merupakan kemampuan dalam melakukan tendangan ke arah gawang lawan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan Shooting**

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

Suharno dalam Nurrachman (2018: 33) mengemukakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syarat.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang besar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan.
- 6) Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan.
- 7) *Feeling* dari anak latih serta ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Selain pendapat di atas, Soedjono (1985: 63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau

*shooting*. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam ketepatan *shooting*, antara lain :

- 1) Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
- 2) Sikap badan saat melakukan *Shooting*, yaitu badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, dan kaki sedikit ditekuk.
- 3) Konsentrasi dan pandangan mata.
- 4) Perkenaan atau sentuhan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.

Sukadiyanto (2010: 102) juga mengemukakan 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.

## **2. Latihan dengan Metode *Drill***

### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2010: 7) pengertian latihan berasal dari kata *practice*, yaitu aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan dan kebutuhan cabang olahraga. Keberhasilan seseorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang dengan baik secara sistematis. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan sebagai berikut : pembukaan pengantar latihan, pemanasan, latihan inti, latihan tambahan, dan penutup. latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan.

Bompa (1994: 5) mengemukakan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi, tingkat terampil, maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Tujuan jangka panjang adalah sasaran dan tujuan untuk ke depan, sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dan dirancang dengan baik secara sistematis, serta bertujuan untuk memperbaiki prestasi, tingkat terampil, maupun kinerja atlet.

**b. Pengertian Latihan dengan Metode *Drill***

Menurut Sudjana (1989: 86), metode *drill shoot* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan yang berulang-ulang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Senada dengan hal ini, Sugiyanto (1993: 371) juga menyatakan bahwa dalam pendekatan *drill*, atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar atlet yang terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, latihan dengan metode *drill* merupakan proses penyempurnaan latihan menembak bola (*shooting*) yang dilakukan berulang-ulang, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan teknik menembak (*shooting*) pada atlet

sehingga terbentuk otomatisasi gerak menembak (*shooting*) yang permanen.

**c. Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan dalam Metode *Drill***

Sugiyanto (1993: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila menggunakan metode *drill*, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya.
- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- 5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Seorang atlet akan menjadi *shooter* yang baik jika atlet tersebut menikmati latihan *shooting*-nya, sehingga dia akan terus-menerus melakukan latihan *shooting* dengan tidak mudah bosan. Beberapa pelatih menguatkan, agar tercipta seorang *shooter* yang baik,

diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Namun, dengan latihan dan cara *shooting* yang tepat, seorang atlet bisa menjadi *shooter* yang handal dalam waktu yang tidak lama.

### **3. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting***

Latihan lari lurus satu sentuhan shooting merupakan sebuah latihan yang memadukan antara kecepatan dan *power* untuk memberi efek pergerakan sebelum menendang bola dalam permainan sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Jarver dalam Mustakim (2016: 4) yang menyatakan bahwa kecepatan adalah faktor dalam menentukan ketepatan tembakan gol ke gawang. Dalam hal untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, diperlukan latihan memperkuat otot. Salah satu latihan yang dapat diterapkan adalah latihan lari lurus satu sentuhan shooting. Tujuan dari latihan ini yaitu pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang, karena latihan ini menyajikan bentuk permainan yang sebenarnya. Begitu beragam bentuk-bentuk latihan *shooting*, semua itu bergantung pada seorang pelatih untuk memodifikasi bentuk latihan tersebut.

### **4. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting***

Menurut Mielke (2007: 71) “*Shooting* sangat penting ketika pemain dan bola berada didaerah penalti lawan kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan lawan, tindakan yang tepat dalam daerah penalti adalah melakukan *shooting*”. Selanjutnya, Koger (2007: 39) menyatakan “Keahlian menyangkan bola ke gawang

sangat penting untuk menyetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan”. Latihan lari *zig-zag shooting* adalah bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah lari *zig-zag*. Latihan ini memadukan antara kelincahan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan pendapat Saputra dalam Lestari (2015: 39) yang menyatakan bahwa tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan, baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Latihan lari *zig-zag* satu sentuhan *shooting* melibatkan otot tungkai untuk bisa menyelesaikan semua beban yang diberikan pada saat pelatihan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Yuni Satria Sumana (2015) dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Atlet Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul.” Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki atlet peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Subjek penelitian, yaitu atlet peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul yang berjumlah 30 anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam

penelitian tersebut adalah: (1) daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan), (2) atlet kelas VII yang menjadi peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) bersedia mengikuti *treatment* permainan target selama 12 kali pertemuan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai terhitung  $> t$  tabel yaitu  $5,257 > 2,085$ . Sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki atlet peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul, terbukti kebenarannya. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada penelitian saya menekankan teknik *shooting* permainan sepakbola. *Shooting* menggunakan teknik *shooting* secara umum, sedangkan pada penelitian Yuni Satria Sumana melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki. Sasaran *shooting* pada penelitian saya menggunakan gawang sepakbola, sedangkan penelitian Yuni Satria Sumana menggunakan gawang futsal.

2. Penelitian Esdy Irfanudin (2012) dengan judul “Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Atlet yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegen.” Tujuan penelitian ini untuk mendiskripsikan hubungan koordinasi keseimbangan, dan power otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada atlet yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA

Negeri 1 Godean dan Seyegan. Instrumen yang digunakan menggunakan desain penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 40 atlet masing-masing sekolah 20 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung 0,457 >  $r$  tabel 0,312, (2) ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung 0,469 >  $r$ .

### C. Kerangka Pikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan berbagai penguasaan keterampilan dasar seperti kemampuan ketepatan *shooting*, *dribiling*, *stopping*, *passing*, *heading*, *sliding tackle*, *throw-in*, dan *goal keeping*. Kemampuan ketepatan *shooting* sangat dibutuhkan dalam sepakbola karena tujuan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Semakin baik kemampuan pemain dalam *shooting*, semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan sepakbola. Melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Kondisi mental pemain turut menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Pemain yang kurang dapat mengatur kondisi mental, tentu dapat mengalami

kesulitan ketika melakukan *shooting*. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan ketepatan *shooting*, latihan yang dapat dilakukan yaitu latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan menggunakan metode *drill* (berulang-ulang).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis:

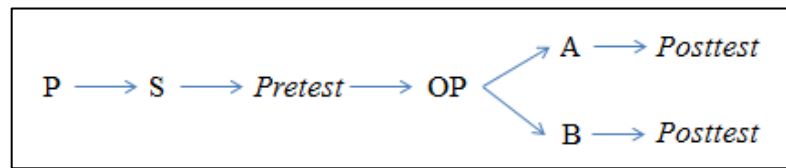
1. Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
2. Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2009: 107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Pada penelitian ini, pengaruh yang dilihat adalah pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, dimana terdapat tes sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan tes setelah diberi perlakuan (*posttest*). Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat pengaruh yang diberikan, karena dapat membandingkan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2006: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Gambaran desain penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

P : Populasi penelitian

S : Sampel penelitian

OP : *Ordinal Pairing*

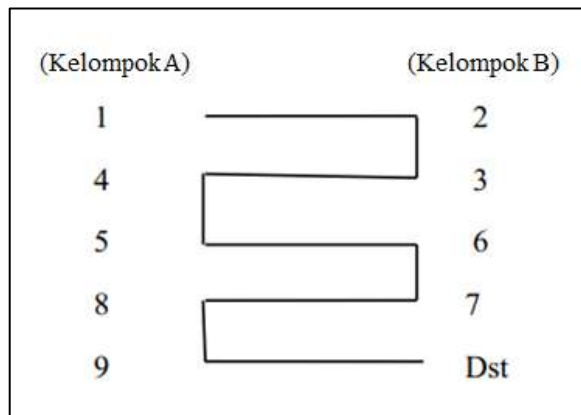
*Pretest* : Tes awal sebelum perlakuan

*Posttest* : Tes akhir setelah perlakuan

Kelompok A: Kelompok latihan lari lurus satu sentuhan *shooting*

Kelompok B : Kelompok latihan lari *zig zag* satu sentuhan *shooting*

Pembagian kelompok dilakukan secara seimbang menggunakan teknik “*Ordinal Pairing*”, yaitu sampel yang memiliki kemampuan sama dipasangkan, kemudian anggota setiap pasangan dipisahkan dalam dua kelompok. Pembagian kelompok didasarkan pada hasil *pretest* ketepatan *shooting*, langkah awal adalah melakukan *pretest* kemudian hasilnya dirangking, subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan lalu dibagi ke dalam kelompok A (kelompok latihan lari lurus satu sentuhan *shooting*) dan kelompok B (kelompok latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting*). Dengan demikian, kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan pada hasil *posttest*, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Adapun teknik pembagian kelompok secara ordinal pairing menurut Sutrisno Hadi (1995: 485) disajikan dalam gambar berikut :



Gambar 2. Pembagian Kelompok dengan Ordinal Pairing

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola PERSIMAN yang beralamat di Jalan Raya Padang Panjang, Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2018.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002: 108). Populasi penelitian ini adalah atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN yang berjumlah 27 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002: 109). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik yang didasarkan atas tujuan tertentu. Dengan kriteria: (a) atlet yang berusia 11-12 tahun, (b) aktif dalam mengikuti latihan, serta (c) minimal telah mengikuti latihan

selama 6 bulan. Setelah ditentukan kriteria untuk pengambilan sampel, maka diperoleh atlet yang memenuhi kriteria sebanyak 20 orang.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* dan Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill*, sedangkan variabel terikatnya adalah Ketepatan *Shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi:

##### 1. Ketepatan *Shooting*

Ketepatan *Shooting* merupakan kemampuan atlet mengarahkan bola ke sasaran gawang, dilakukan sebanyak 4 kali kesempatan bola berjalan dengan jarak/penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 20 meter. Nilai ketepatan *shooting* diukur dengan melakukan *pretest* sebelum *treatment* dilakukan dan *posttest* setelah *treatment* dilakukan.

##### 2. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill*

Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* adalah latihan yang menggabungkan antara lari lurus dilanjutkan dengan menerima *passing* menggunakan kontrol satu sentuhan kemudian melakukan *shooting* ke sasaran gawang dan dilakukan berulang-ulang. Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* diberikan selama 12 kali pertemuan. Tiap latihan dilakukan dengan waktu 30 menit, intensitas sedang, dan volume latihan 3 set (10 menit).

### 3. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill*

Latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* adalah latihan yang menggabungkan antara lari zig-zag dilanjutkan dengan menerima *passing* menggunakan kontrol satu sentuhan kemudian melakukan *shooting* ke sasaran gawang dan dilakukan berulang-ulang. Latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* diberikan selama 12 kali pertemuan. Tiap latihan dilakukan dengan waktu 30 menit, intensitas sedang, dan volume latihan 3 set (10 menit).

### E. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang obyektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

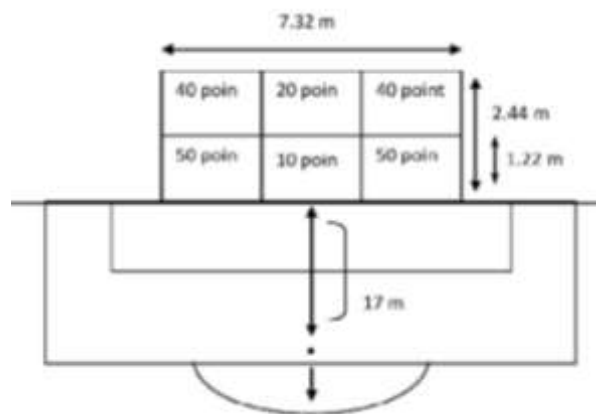
1. Melakukan *pretest* untuk mengukur ketepatan *shooting* awal sebelum *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu pemain berbaris, lalu dipanggil untuk melakukan *shooting* sebanyak empat kali ke gawang, kemudian pelatih mencatat skornya.
2. Membagi pemain ke dalam dua kelompok berdasarkan hasil *pretest* ketepatan *shooting*. Pengelompokan dilakukan menggunakan teknik *ordinal pairing*, sehingga diperoleh dua kelompok dengan kemampuan yang seimbang.

3. Memberikan *treatment* selama 12 pertemuan, sejalan dengan pendapat Bompa (dalam Yuni Satria Sumana, 2015: 75) mengatakan bahwa “*for anathlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per microcycle is necessary*”. Dengan rincian kelompok A diberi latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dan kelompok B diberi latihan lari *zig-zag* satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill*. Latihan diberikan selama 3 kali pertemuan dalam satu minggu, total 12 kali pertemuan.
4. Melakukan *post test* untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu pemain berbaris, pemain dipanggil untuk melakukan *shooting*. Tiap pemain memiliki waktu 15 detik untuk menendang empat bola ke gawang (Mielke, 2007: 76). Kemudian skornya dicatat oleh pelatih.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2002: 136), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik”. Tes diberikan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Instrumen kemampuan *Shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari

gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain melakukan passing back pass yang akan di arahkan ke kanan atau kekiri sesuai kaki terkuat kemudian *shooting*. Pelatih akan mencatat skornya. Pembagian wilayah skor ketepatan *shooting* ditunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 3. Pembagian Wilayah Skoring  
(Danny Mielke, 2007: 76)

Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan dan peralatan, yaitu gawang, bola, tali pembagi wilayah gawang, lapangan, serta data atlet dan alat tulis.
2. Petugas tes  
Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya yaitu menulis hasil tes dan mengawasi serta mengatur jalannya tes.
3. Persiapan yang dilakukan testi  
Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/pemberi tes.



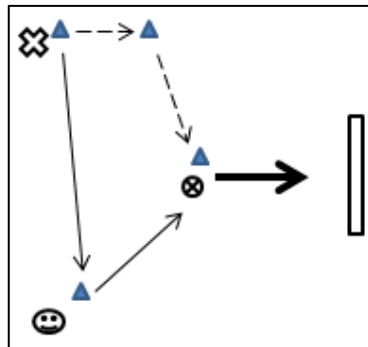
## 5. *Treatment*

*Treatment* adalah memberikan perlakuan terhadap testi setelah dilakukan tes awal/*pra-treatment*.

### a. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting*

#### 1) Desain *treatment* sesi 1 dan 2

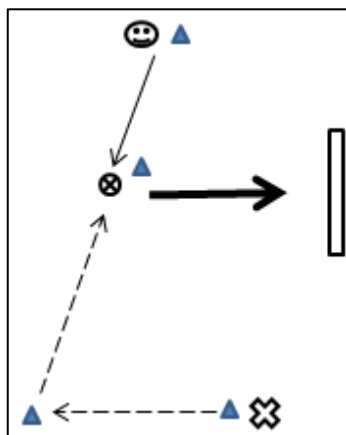
Pemain melakukan *passing* lalu lari lurus dilanjutkan *back pass* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 5. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 1-2

#### 2) Desain *treatment* sesi 3 dan 4

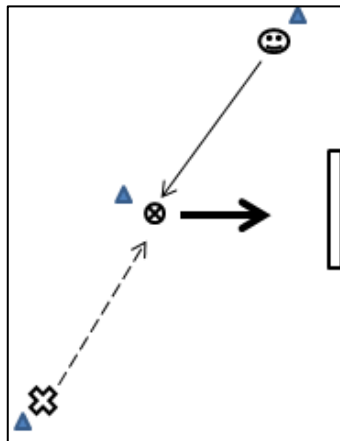
Pemain melakukan lari dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 6. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 3-4

3) Desain *treatment* sesi 5 dan 6

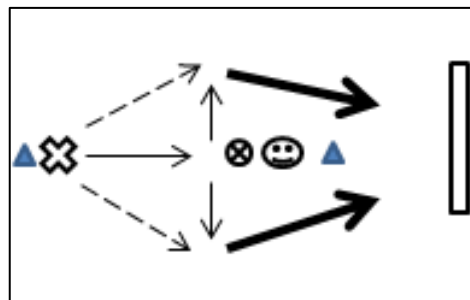
Pemain melakukan lari lurus dari sudut kanan dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 7. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 5-6

4) Desain *treatment* sesi 7 dan 8

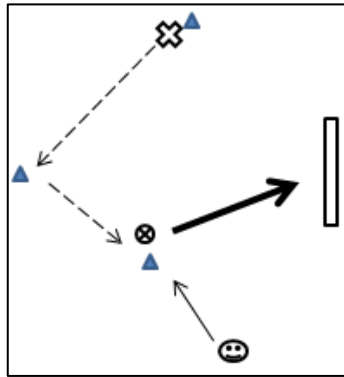
Setelah pemain melakukan *passing*, lalu lari lurus ke kanan/kiri dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 8. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 7-8

5) Desain *treatment* sesi 9 dan 10

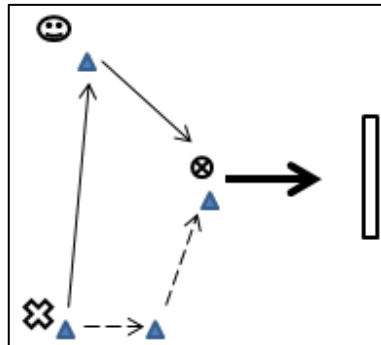
Pemain melakukan lari lurus dilanjutkan balik arah dan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 9. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 9-10

6) Desain *treatment* sesi 11 dan 12

Setelah pemain melakukan *passing*, lalu lari lurus dilanjutkan *back pass* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 10. Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 11-12

Petunjuk teknis latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* secara umum yaitu sebagai berikut :

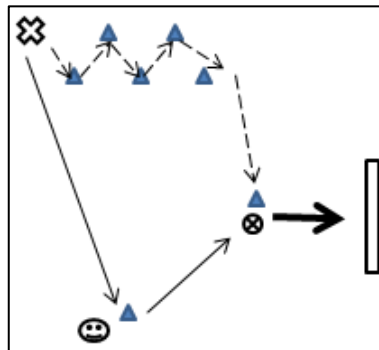
- 1) Target menggunakan gawang yang telah dimodifikasi dengan bagian yang memiliki nilai ketepatan.

- 2) Testi melakukan lari lurus satu sentuhan *shooting* ketika mendapat *passing ball*.
- 3) Teman *passing* memberikan bola.
- 4) Testi berlari mengejar bola dan *shooting* ke gawang yang telah diberi nilai ketepatan
- 5) *Treatment* dilakukan 5 kali *shooting* ke sasaran, dengan jarak 20 meter secara bergantian.

b. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting*

- 1) Desain *treatment* sesi 1 dan 2

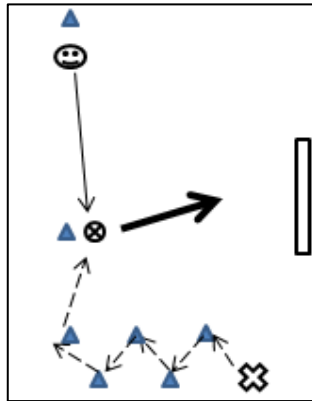
Pemain melakukan *passing* lalu lari zig-zag dilanjutkan *back pass* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 11. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 1-2

2) Desain *treatment* sesi 3 dan 4

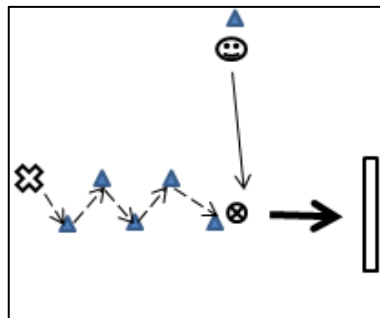
Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 12. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 3-4

3) Desain *treatment* sesi 5 dan 6

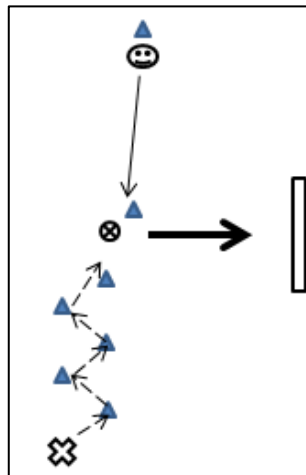
Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 13. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 5-6

4) Desain *treatment* sesi 7 dan 8

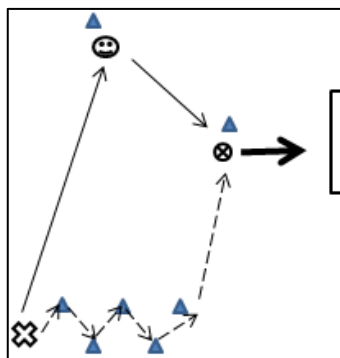
Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 14. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 7-8

5) Desain *treatment* sesi 9 dan 10

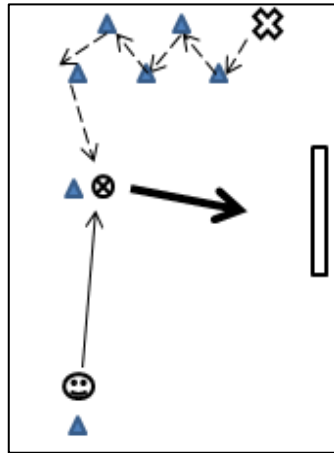
Setelah pemain melakukan *passing*, lalu lari zig-zag dilanjutkan *back pass* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 15. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 9-10

6) Desain *treatment* sesi 11 dan 12

Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima *passing* satu sentuhan *shooting*.



Gambar 16. Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* Sesi 11-12

Petunjuk teknis latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* secara umum yaitu sebagai berikut :

- 1) Target menggunakan gawang yang telah dimodifikasi dengan bagian yang memiliki nilai ketepatan.
- 2) Testi melakukan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* ketika mendapat *passing* dari teman.
- 3) Teman *passing* memberikan bola.
- 4) Testi berlari mengejar bola dan *shooting* ke gawang yang telah diberi nilai ketepatan.
- 5) *Treatment* dilakukan 5 kali *shooting* ke sasaran. Dengan jarak 20 meter secara bergantian.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Persyaratan Analisis**

Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Masing-masing penjelasan uji persyaratan, seperti berikut :

#### **a. Uji Normalitas**

Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *two sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dikenakan pada hasil *pretest* atau *post test*.

#### **b. Uji Homogenitas**

Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji T dari data *pre-test* dan *post-test*.

## 2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis statistik yang diajukan adalah sebagai berikut :

$$\begin{array}{l} H_0 = \mu A_1 = \mu A_2 \\ H_1 = \mu A_1 \neq \mu A_2 \end{array}$$

Hipotesis 1 :

$$H_0 = \mu A_1 = \mu A_2$$

$$H_1 = \mu A_1 \neq \mu A_2$$

Keterangan :

Hipotesis 1 :

$H_0$  : tidak ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN

$H_1$  : ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Hipotesis perlu untuk diuji kebenarannya. Penelitian ini memiliki dua hipotesis yaitu  $H_0$  dan  $H_a$ .  $H_0$  menyatakan tidak ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan

*shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN, sedangkan  $H_a$  menyatakan adanya pengaruh variabel latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN. Uji hipotesis menggunakan uji T dengan bantuan SPSS.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PERSIMAN dengan sampel berjumlah 20 orang. Lokasi latihan di Jalan Raya Padang Panjang, Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian dilaksanakan tanggal 2 Mei 2018 sampai 6 Juni 2018 pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. *Pretest* diambil pada tanggal 2 Mei 2018 dan *Posttest* pada tanggal 6 Juni 2018, sedangkan proses latihan dilakukan pada tanggal 4 Mei 2018 sampai 1 Juni 2018. Pengumpulan data ketepatan *shooting* menggunakan tes *Shooting Bobby Charlton* yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007: 76). *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* untuk kelompok A dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* untuk kelompok B, selama 12 kali pertemuan.

#### **1. Hasil Data Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* yang disajikan dalam tabel berikut ini.

**Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Lari Lurus Satu Sentuhan  
*Shooting***

No	Latihan Lari Lurus		Selisih
	Pre-test	Post-test	
1	120	150	30
2	120	150	30
3	110	140	30
4	110	150	40
5	100	130	30
6	100	130	30
7	90	130	40
8	90	130	40
9	70	110	40
10	70	120	50
			<b>360</b>

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Lari Zig-zag Satu Sentuhan  
*Shooting***

No	Latihan Lari Zig-zag		Selisih
	Pre-test	Post-test	
1	130	160	30
2	110	140	30
3	110	150	40
4	110	140	30
5	100	130	30
6	100	130	30
7	90	130	40
8	80	120	40
9	80	130	50
10	70	100	30
			<b>350</b>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN Manna, Bengkulu Selatan. Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 di

atas, dapat diketahui bahwa skor yang diperoleh oleh atlet SSB PERSIMAN meningkat setelah diberi latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* maupun latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill*.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *two sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

<b>Kelompok</b>	<b>P</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,200	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,153	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal, maka analisis data dapat dilanjutkan.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel, yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji T dari data *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

<b>Kelompok</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	1	18	1,000	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0,849	Homogen

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai  $p$  *pretest* = 1,000 > 0,05 dan nilai  $p$  *posttest* = 0,849 > 0,05. Angka ini menunjukkan bahwa semua data bersifat homogen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen, sehingga analisis data dapat dilanjutkan.

### 3. Uji Hipotesis

- a. Hasil Uji  $t$  Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting*

Uji  $t$  digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN”, berdasarkan data *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung >  $t$  tabel dan nilai Sig. < 0,05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* dengan Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting***

<b>Kelompok</b>	<b>Rata-rata (mean)</b>	<b>t hitung</b>	<b>t tabel</b>	<b>Sig.</b>	<b>Selisih</b>	<b>%</b>
<i>Pretest</i>	98,00	16,282	2,262	0,000	36,00	36,73%
<i>Posttest</i>	134,00					

Dari hasil uji t pada tabel 5, dapat dilihat bahwa t hitung = 16,282 lebih besar dari t tabel = 2,262 (df 9) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” diterima. Besarnya pengaruh ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai mean yaitu sebesar 36, dengan kenaikan persentase sebesar 36,73%.

b. Hasil Uji t Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting*

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN”, berdasarkan data *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika

nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai Sig.  $<$  0,05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji  $t$  *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* dengan Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting***

Kelompok	Rata-rata (mean)	$t$ hitung	$t$ tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	98,00	15,652	2,262	0,000	35,00	35,71%
<i>Posttest</i>	133,00					

Dari hasil uji  $t$  pada tabel 6, dapat dilihat bahwa  $t$  hitung = 15,652 lebih besar dari  $t$  tabel = 2,262 (df 9) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” diterima. Besarnya pengaruh ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai mean yaitu sebesar 35, dengan kenaikan persentase sebesar 35,71%.

- c. Hasil Uji  $t$  Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Lurus dan Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting*

Uji hipotesis terakhir digunakan untuk menguji hipotesis ketiga yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN”. Hal ini dapat diuji dengan melihat selisih *posttest* antara kelompok latihan

lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan kelompok latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji t Perbedaan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok A dan B**

Kelompok	Rata-rata (mean)	%	t hitung	t tabel	Sig.	Selisih
Latihan lari lurus satu sentuhan <i>shooting</i>	134,00	36,73%	0,149	2,101	0,883	1,000
Latihan lari zig-zag satu sentuhan <i>shooting</i>	133,00	35,71%				

Dari hasil uji hipotesis ke-3 pada tabel 7, diperoleh nilai t hitung sebesar 0,149 dan t tabel (df 18) sebesar 2,101, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0,883. Dikarenakan t hitung (0,149) lebih kecil dari t tabel (2,101) dan nilai signifikansi (0,883) > 0,05, hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh yang diberikan oleh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* pada peningkatan ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh persentase kenaikan skor *pretest* ketepatan *shooting* ke *posttest* kelompok latihan lari lurus yaitu sebesar 36,73%, sedangkan persentase kenaikan skor kelompok latihan lari zig-zag sebesar 35,71%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lari lurus memberikan pengaruh yang lebih besar 1,02% terhadap ketepatan *shooting* atlet SSB PERSIMAN. Namun, perbedaan pengaruh yang diberikan sangat kecil dan tidak signifikan. Dengan

demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” ditolak, karena walaupun terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok lari lurus dengan kelompok lari zig-zag, namun perbedaannya sangat kecil dan tidak signifikan.

## **B. Pembahasan**

Latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan dan kebutuhan cabang olahraga. Keberhasilan seseorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang dengan baik secara sistematis. Dengan latihan-latihan yang sesuai dan diterapkan dengan bersungguh-sungguh, pemain akan membiasakan diri dengan teknik-teknik yang dapat memenuhi kebutuhannya sebagai atlet. Dalam permainan sepakbola, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik dan benar. Salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola yaitu *shooting* (menendang bola ke gawang), *shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakannya. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. Mengingat pentingnya keterampilan

menendang bola (*shooting*) tersebut, maka keterampilan ini harus mendapat perhatian yang lebih dalam pembinaan prestasi sepakbola. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara khusus dengan program latihan yang baik.

Metode *drill* atau latihan secara berulang-ulang merupakan suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu. Sagala (2014: 217) menyatakan bahwa pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan menggunakan metode *drill* akan menambah ketepatan dan kecepatan. Seperti halnya dalam proses latihan olahraga sepakbola, metode *drill* tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik menendang bola (*shooting*). Latihan dengan metode *drill* dapat mempengaruhi pembentukan kebiasaan, koordinasi yang tinggi, penguasaan teknik, serta kemampuan mengontrol dengan perasaan (*feeling*), sehingga berpengaruh pada ketepatan dan kecepatan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa metode latihan *drill* yang dilakukan dengan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*.

Berikut ini akan dijelaskan lebih rinci mengenai adanya pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* terhadap ketepatan *shooting*.

## 1. Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting*

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa adanya pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung (16,282) >  $t$  tabel (2,262) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” diterima. Berdasarkan data *pretest* ketepatan gawang kelompok lari lurus diperoleh nilai rata-rata sebesar 98,00, selanjutnya pada saat *posttest* nilai rata-rata mencapai 134,00. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu 36, dengan kenaikan persentase sebesar 36,73%.

Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* merupakan sebuah latihan yang dilakukan berulang-ulang dengan memadukan antara kecepatan dan *power* untuk memberi efek pergerakan sebelum menendang bola dalam permainan sepakbola. Jarver dalam Mustakim (2016: 4) menyatakan bahwa kecepatan adalah faktor dalam menentukan ketepatan tembakan gol ke gawang. Untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, diperlukan latihan memperkuat otot. Salah

satu latihan tersebut adalah latihan lari lurus satu sentuhan *shooting*. Latihan lari lurus bertujuan agar pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang, karena latihan ini menyajikan bentuk permainan yang sebenarnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan lari lurus memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebesar 36,73%. Dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dapat memberikan perpaduan yang baik antara kecepatan dan *power*, sehingga pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang.

## **2. Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting***

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa adanya pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung (15,652) >  $t$  tabel (2,262) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN” diterima. Berdasarkan data *pretest* ketepatan gawang kelompok lari zig-zag diperoleh nilai rata-rata

sebesar 98,00, selanjutnya pada saat *posttest* nilai rata-rata mencapai 133,00. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu 35, dengan kenaikan persentase sebesar 35,71%.

*Shooting* sangat penting ketika pemain dan bola berada di daerah penalti lawan kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan lawan, tindakan yang tepat dalam daerah penalti adalah melakukan *shooting*. Dalam kasus ini, lari zig-zag dapat diandalkan untuk dapat menghindari pemain lawan dan pemain dapat terfokus untuk menendang bola dengan tepat ke arah gawang. Sesuai dengan pendapat Mielke (2007: 89) yang menyatakan bahwa gerakan zig-zag adalah taktik untuk menipu pemain lawan dan membantu meloloskan diri dari penjagaan yang ketat. Oleh karena itu, latihan lari zig-zag *shooting* diperlukan untuk memadukan kelincahan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*. Latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* adalah bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah melakukan lari zig-zag. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* memberikan pengaruh yang baik terhadap ketepatan *shooting* sebesar 35,71%. Dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* memberikan perpaduan yang baik antara kelincahan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*, sehingga *shooting*

yang dilakukan akan lebih akurat, terutama ketika pemain berada dalam daerah penalti.

### **3. Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting* dan Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting* dengan Metode *Drill* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting***

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN, namun perbedaan pengaruh yang diberikan sangat kecil dan tidak signifikan, karena perbedaan pengaruh keduanya hanya 1,02%. Hal ini ditunjukkan dengan t hitung yang diperoleh sebesar 0,149 lebih kecil dari t tabel (2,101) dengan nilai signifikansi  $(0,296) > 0,05$ .

Berorientasi pada hasil analisis tersebut, latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* memberikan pengaruh lebih besar 1,02% dibandingkan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* lebih efektif dalam mempengaruhi ketepatan *shooting* yang dilakukan pemain, walaupun perbedaan pengaruhnya sangat kecil. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kedua jenis latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh yang baik dan hampir sama terhadap ketepatan *shooting*, tetapi kedua latihan memiliki kelebihan masing-masing. Misalnya, lari lurus satu sentuhan *shooting* lebih memadukan antara kecepatan dan *power* untuk

memberi efek pergerakan sebelum menendang bola dalam permainan sepakbola. Tujuan latihan ini adalah pemain berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang. Sedangkan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* lebih memadukan antara kelincahan dan *power* dalam melakukan tendangan atau *shooting*. Tindakan ini dapat diandalkan untuk menghindari pemain lawan, terutama ketika pemain berada dalam daerah penalti. Oleh karena itu, kedua jenis latihan sama-sama berpengaruh baik terhadap ketepatan *shooting* pemain dan memiliki kelebihan masing-masing yang tepat untuk diterapkan pada kondisi-kondisi tertentu.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* mempunyai pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
2. Latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* mempunyai pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN.
3. Latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan latihan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* dengan metode *drill* (dilakukan berulang-ulang) sama-sama mempunyai pengaruh positif dalam peningkatan ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun Sekolah Sepakbola PERSIMAN dan terdapat perbedaan antara pengaruh kedua latihan tersebut. Hal ini dapat dilihat melalui skor selisih antara *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* kelompok A yang mendapatkan latihan lari lurus lebih besar 1,02% dibandingkan dengan skor selisih *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* kelompok B yang mendapatkan latihan lari zig-zag. Namun, perbedaan pengaruh yang diberikan oleh kedua latihan sangat kecil dan tidak signifikan.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Hasil penelitian ini menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai data ketepatan *shooting* atlet umur 11-12 tahun SSB PERSIMAN. Hal ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan latihan lebih intensif mengenai teknik *shooting* yang dibutuhkan oleh pemain.
2. Hasil penelitian diketahui ada pengaruh latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* dan lari zig-zag satu sentuhan *shooting* terhadap ketepatan *shooting*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol dan mengawasi aktivitas pemain diluar latihan, yang kemungkinan dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain saat melakukan tes.
2. Ada beberapa pemain yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan, sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.
3. Waktu penelitian bertepatan dengan bulan Ramadhan, sehingga ada pemain yang kurang maksimal dalam melakukan latihan.

#### **D. Saran**

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

1. Bagi pelatih, untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat latihan.
2. Bagi pemain yang masih memiliki ketepatan *shooting* yang rendah, dapat meningkatkannya dengan latihan secara rutin. Salah satunya dapat menggunakan latihan lari lurus satu sentuhan *shooting* ataupun lari zig-zag satu sentuhan *shooting*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi penelitian yang lebih luas, serta ditambah dengan kelompok pembandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall Hunt Publishing Company.
- Irfanudin, Esdy. (2012). Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Atlet yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. *Skripsi*. FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-DIY. *Laporan Penelitian*. FIK UNY.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan andal sepakbola remaja*. Edisi ke-1 Cetakan ke 1. Klaten: PT saka Mitra kompetensi.
- Lestari, K.A.S. (2015). Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar. *Skripsi*. Universitas Udayana.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Mustakim, S. (2016). Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Ketepatan Menembak Bola ke Gawang Pada Siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar Tahun 2015. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurrachman, M.S. (2018). Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan *Shooting* Bola Diam terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun. *Skripsi*. FIK UNY.
- Sagala, S. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Sudjana, Nana. (1989). *Permainan dan Melatih Teknik Dasar Bola Basket*. *Skripsi*. FPOK UPI.

- Sugiyanto. (1993). Perbedaan Tingkat Ketepatan Tembakan Bebas dengan Satu Tangan dan Teknik Dua Tangan dalam Permainan Bola Basket. *Skripsi*. FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumana, Yuni S. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Atlet Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul. *Skripsi*. FIK UNY.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi



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 : 54/PKL/III/2018  
Lamp. : 1 Ekemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Prof.Dr. Tomoliyus, M.S

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

Nama : Asep Dwi Widodo  
NIM : 14602244008

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN SHOOTING BOLA JALAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KEGAWANG SEKOLAHSEAKBOLA GAMA FC KELOMPOK UMUR 11 DAN 12 TAHUN "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 19 Maret 2018  
Kajur PKL,

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

Tembusan:  
Mahasiswa yang bersangkutan  
Arsip PKL

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian SSB PERSIMAN



### SEKOLAH SEPAK BOLA PERSIMAN BENGKULU SELATAN

Alamat Jalan Raya Padang Panjang – Manna- Bengkulu Selatan

#### Surat Izin

Kami yang bertanda tangan di bawah ini selaku pengurus Sekolah Sepakbola PERSIMAN Bengkulu Selatan memberikan izin penelitian pada bulan Mei s.d Juni 2018 dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Asep Dwi Widodo  
NIM : 14602244008  
Program Studi : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat izin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu Selatan, 2 Mei 2018  
Penanggung jawab  
Persiman



Halim, SE

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Skripsi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 7.09/UN.34.16/PP/2018.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

10 Juli 2018.

Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Sekolah  
Sepak Bola Persiman  
Di Tempat.

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

Nama : Asep dwi Widodo  
NIM : 14602244008  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Tomolius, M.S.  
NIP : 1957061982031004  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei s/d Juni 2018.  
Tempat : Sekolah Sepakbola Persiman (Jln. Raya Padang Panjang, Mana, Bengkulu Selatan).  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Shooting Drill dengan Bola Jalan Terhadap Ketepatan Shooting Atlet Umur 11-12 Tahun Sekolah Sepakbola Persiman.

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.

### Lampiran 4. Lembar Konsultasi Skripsi



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

#### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Asep dwi widodo  
 NIM : 14602244008  
 Pembimbing : Prof. Dr. Tomotius, M.S.

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	19/05	perbaikan judul mengenai variabel terikat dan variabel bebas.	f
2	26/05	Menambahkan teori yang ada.	f
3	09/06	latar belakang masalah yang luas dan sempit	f
4	06/06	teori yang luas dan sempit dibatasi.	f
5	09/06	perbaikan program latihan.	f
6	06/06	perbaikan judul lebih ke arah latihan.	f
7	05/06	penyusunan kembali teori latihan dan strategi lebih disesuaikan.	f
8	05/06	Perubahan ke arah penyusunan strategi dan metode.	f

Kajur PKL,

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

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

## Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest

### Hasil Pretest Ketepatan *Shooting* Atlet Umur 11-12 Tahun SSB PERSIMAN

No	Nama Siswa	Pretest A				Jumlah
		1	2	3	4	
1	RANDY SATRIA GUMANTA	50	10	50	20	130
2	M. AGUNG	20	50	10	40	120
3	DONI SAPUTRA	50	50	0	20	120
4	ABI DARMA MAHESA	40	10	40	20	110
5	NIKO RIYANDI	40	10	50	10	110
6	ALAN DWI RIZKY	0	50	50	10	110
7	ADNAN BAGUS	10	10	40	50	110
8	RAHMAT FITRIANSYAH	50	50	0	10	110
9	ARI DWI KITORO	20	10	50	20	100
10	RASYID RIDHO	10	40	40	10	100
11	MEIDY RAMADANI	40	50	10	0	100
12	AHMAD AFANDI	40	50	10	0	100
13	MAULANA	50	20	10	10	90
14	RIZKI ANDREAN	10	50	20	10	90
15	PRAYOGA ANANTA	20	10	10	50	90
16	NASRUL AKBAR	50	10	20	0	80
17	RIKO PUTRA RAMADHAN	20	0	10	50	80
18	DANANG	10	40	0	20	70
19	JATI APRIANTO	40	10	10	10	70
20	MUHAMMAD RIDWAN	20	0	40	10	70
						<b>1960</b>

**Hasil Posttest Kelompok A (Latihan Lari Lurus Satu Sentuhan *Shooting*)**

No	Nama Atlet	Posttest A				Jumlah
		1	2	3	4	
1	M. AGUNG	40	50	50	10	150
2	DONI SAPUTRA	10	50	40	50	150
3	NIKO RIYANDI	40	50	10	40	140
4	ADNAN BAGUS	50	50	40	10	150
5	ARI DWI KITORO	10	50	20	50	130
6	MEIDY RAMADANI	20	40	20	50	130
7	MAULANA	50	10	50	20	130
8	PRAYOGA ANANTA	50	20	40	20	130
9	DANANG	50	10	10	40	110
10	JATI APRIANTO	50	0	50	20	120
						<b>1340</b>

**Hasil Posttest Kelompok B (Latihan Lari Zig-zag Satu Sentuhan *Shooting*)**

No	Nama Atlet	Posttest B				Jumlah
		1	2	3	4	
1	RANDY SATRIA GUMANTA	10	50	50	50	160
2	ABI DARMA MAHESA	40	40	10	50	140
3	ALAN DWI RIZKY	50	40	50	10	150
4	RAHMAT FITRIANSYAH	50	40	10	40	140
5	RASYID RIDHO	50	50	10	20	130
6	AHMAD AFANDI	40	40	10	40	130
7	RIZKI ANDREAN	10	50	50	20	130
8	NASRUL AKBAR	10	20	40	50	120
9	RIKO PUTRA RAMADHAN	40	40	10	40	130
10	MUHAMMAD RIDWAN	40	10	10	40	100
						<b>1330</b>

## Lampiran 6. Daftar Kehadiran Atlet

Daftar Hadir Latihan Treatment Penelitian Sekolah Sepakbola Rajawali Kelompok Umur 11 - 12 Tahun 2 Mei - 6 Juni 2018																	
No	Nama Atlet	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30	1	4	6
		Rabu	Jum'at	Senin	Rabu	Jum'at	Senin	Rabu	Jum'at	Senin	Rabu	Jum'at	Senin	Rabu	Jum'at	Senin	Rabu
<b>Kelompok A (Lari Lurus Satu Sentuhan Shooting)</b>																	
1	Muhammad Ridwan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Rasyid Ridho	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Nasrul Akbar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Abi Darma Mahesa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	I	√	√
5	Maulana	√	√	√	√	√	√	I	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Riko Putra Ramadhan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Danang	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	A	√	√	√	√
8	Ari Dwi Kitoro	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	M. Agung	√	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Doni Saputra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	A	√	√	√	√
<b>Kelompok B (Lari Zig-Zag Satu Sentuhan Shooting)</b>																	
1	Randy Satria Gumanta	√	√	√	√	S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Niko Riyandi	√	√	I	√	√	√	√	√	√	√	S	√	√	√	√	√
3	Rahmat Fitriansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	A	√	√	√	√
4	Ahmad Afandi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Rizki Andrean	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Adnan Bagus	√	√	√	√	√	I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Jati Aprianto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Meidy Ramadani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Prayoga Ananta	√	√	√	I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Alan Dwi Rizky	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
<b>Jumlah Per Sesi Latihan</b>		20	20	19	19	18	19	19	20	20	20	19	17	20	19	20	20

Sakit	S	2
Izin	I	5
Tanpa Keterangan	A	4

## Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data

### Deskriptif Statistik

		Statistics			
		LariLurus_Pre	LariLurus_Post	LariZigzag_Pre	LariZigzag_Post
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		98,00	134,00	98,00	133,00
Median		100,00	130,00	100,00	130,00
Mode		70 <sup>a</sup>	130	110	130
Std. Deviation		18,135	13,499	18,135	16,364
Minimum		70	110	70	100
Maximum		120	150	130	160

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Test Normalitas

		Tests of Normality						
		Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketepatan Shooting	Pretest Kelompok A	,146	10	,200 <sup>*</sup>	,909	10	,276	
	Posttest Kelompok A	,217	10	,200 <sup>*</sup>	,896	10	,198	
	Pretest Kelompok B	,154	10	,200 <sup>*</sup>	,955	10	,732	
	Posttest Kelompok B	,227	10	,153	,943	10	,583	

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Test Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,000	1	18	1,000

#### Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,037	1	18	,849

## Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest A	134,00	10	13,499	4,269
	Pretest A	98,00	10	18,135	5,735
Pair 2	Posttest B	133,00	10	16,364	5,175
	Pretest B	98,00	10	18,135	5,735

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest A & Pretest A	10	,944	,000
Pair 2	Posttest B & Pretest B	10	,921	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest A - Pretest A	36,000	6,992	2,211	30,998	41,002	16,282	9	,000
Pair 2	Posttest B - Pretest B	35,000	7,071	2,236	29,942	40,058	15,652	9	,000

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Lari Lurus	10	134,00	13,499	4,269
	Lari Zig-zag	10	133,00	16,364	5,175

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	,037	,849	,149	18	,883	1,000	6,708	-13,093	15,093
	Equal variances not assumed			,149	17,372	,883	1,000	6,708	-13,130	15,130

## Lampiran 8. Hasil Dokumentasi Penelitian

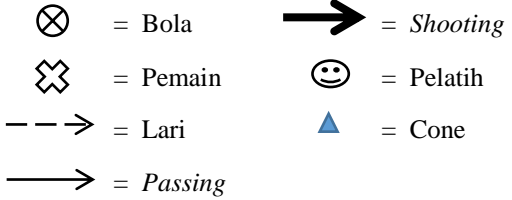


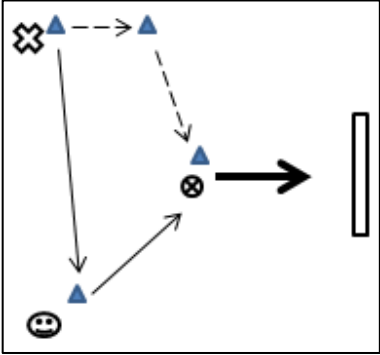
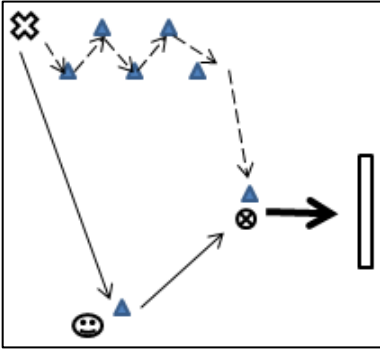


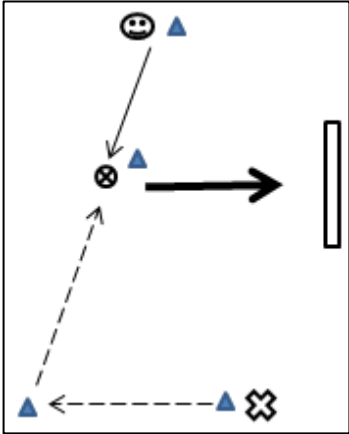
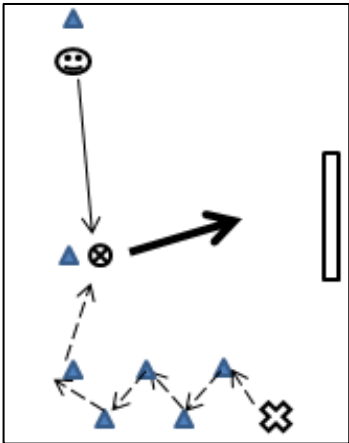


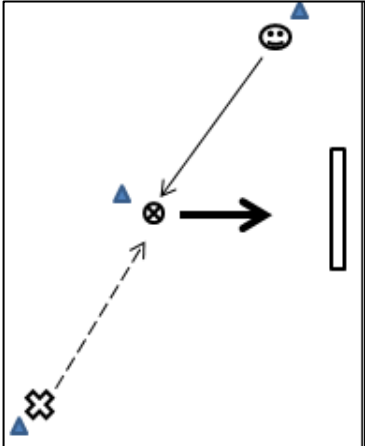
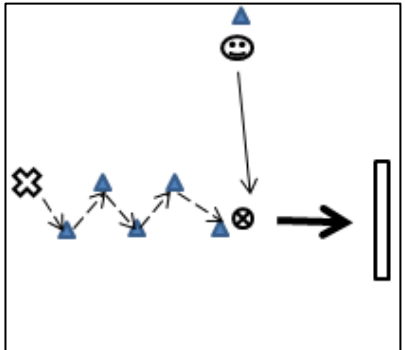
### Lampiran 9. Program Latihan

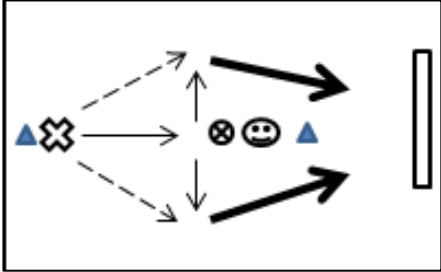
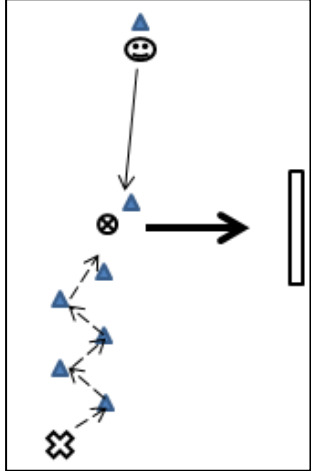
<b>Hari/tanggal</b> :		<b>Jumlah Sesi</b> :	12
<b>Klub/SSB</b> :	PERSIMAN	<b>Kelompok A</b> :	Lari lurus <i>shooting</i> satu sentuhan dengan metode <i>drill</i>
		<b>Kelompok B</b> :	Zig-zag <i>shooting</i> satu sentuhan dengan metode <i>drill</i>
<b>Kategori Umur</b> :	11-12 tahun	<b>Waktu/intensitas</b> :	50 menit/ Sedang
<b>Jumlah Atlet</b> :	20 Orang	<b>Volume latihan</b> :	3 Set (10 Menit)
<b>Tujuan Latihan</b> :	<i>Shooting</i> bola ke gawang	<b>Recovery latihan</b> :	1 : 10
<b>Peralatan Latihan</b> :	bola, cones, peluit, stop-watch, gawang (target)	<b>Repetisi latihan</b> :	3 kali

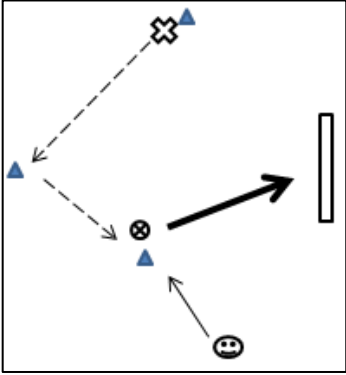
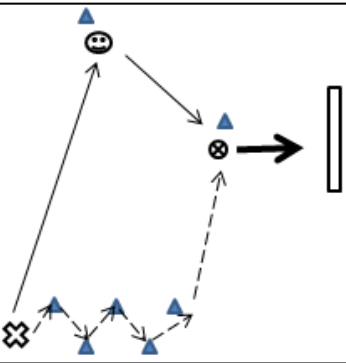
METODE RANGKAIAN LATIHAN								
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Recovery	Set			
1.	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit				<p style="text-align: center;">O X</p> <p>Penjelasan materi latihan O = Pelatih X = Pemain</p>	1. Memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 2. Menyampaikan tujuan latihan. 3. Memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan	1. Mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 2. Mendengarkan arahan pelatih 3. Melakukan pemanasan dengan tertib
2.	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang			Keterangan: 	4. Menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 5. Mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	4. Memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan

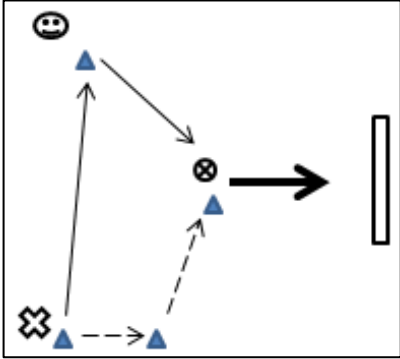
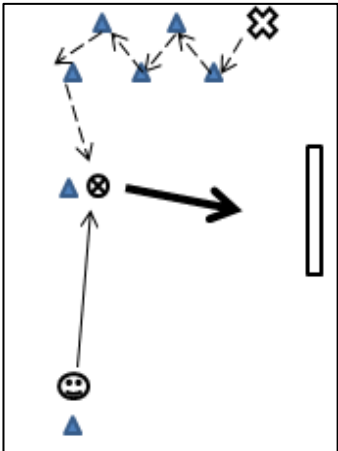
3.	INTI a. Sesi 1-2	30 menit	Sedang	1:10	3	<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT A</b> Lari Lurus <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Pemain melakukan <i>passing</i> lalu lari lurus dilanjutkan back pass satu sentuhan <i>shooting</i></p>		
						<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT B</b> Zig-zag <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Pemain melakukan <i>passing</i> lalu lari zig-zag dilanjutkan back pass satu sentuhan <i>shooting</i></p>		

	b. Sesi 3-4	30 menit	Sedang	1:10	3	<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT A</b> Lari Lurus <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: right;">Pemain melakukan lari dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		
						<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT B</b> Zig-zag <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: right;">Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		

	c. Sesi 5-6	30 menit	Sedang	1:10	3	<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT A</b> Lari Lurus <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p>Pemain melakukan lari lurus dari sudut kanan dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		
						<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT B</b> Zig-zag <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p>Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		

	d. Sesi 7-8	30 menit	Sedang	1:10	3	<p style="text-align: center;">TREATMENT A Lari Lurus <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Setelah pemain melakukan <i>passing</i>, lalu lari lurus ke kanan/kiri dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		
						<p style="text-align: center;">TREATMENT B Zig-zag <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		

	e. Sesi 9-10	30 menit	Sedang	1:10	3	<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT A</b> Lari Lurus <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Pemain melakukan lari lurus dilanjutkan balik arah dan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		
						<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT B</b> Zig-zag <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Setelah pemain melakukan <i>passing</i>, lalu lari zig-zag dilanjutkan back pass satu sentuhan <i>shooting</i></p>		

	f. Sesi 11-12	30 menit	Sedang	1:10	3	<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT A</b> Lari Lurus <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Setelah pemain melakukan <i>passing</i>, lalu lari lurus dilanjutkan back pass satu sentuhan <i>shooting</i></p>		
						<p style="text-align: center;"><b>TREATMENT B</b> Zig-zag <i>Shooting</i> Satu Sentuhan</p>  <p style="text-align: center;">Pemain melakukan lari zig-zag dilanjutkan menerima <i>passing</i> satu sentuhan <i>shooting</i></p>		

4.	PENUTUP a. <i>Cooling down</i> b. Evaluasi	10 menit				<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p>	
----	--	----------	--	--	--	--	--