

**PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTER PASS SHOOT*
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SISWA SSB BINA
UTAMA KAB. SEMARANG USIA
14 DAN 15 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :

Ahmad Faisal
NIM 14602241051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTER PASS SHOOT*
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SISWA SSB BINA UTAMA
KAB. SEMARANG USIA 14 DAN 15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Ahmad Faisal

NIM. 14602241051

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



Yogyakarta, 2⁵ Juli 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi

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

NIP.19711229 200003 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP.19621010 198812 1 001

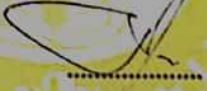


HALAMAN PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTER PASS SHOOT*
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SISWA SSB BINA UTAMA KAB.
SEMARANG USIA 14 DAN 15 TAHUN**


Disusun Oleh
Ahmad Farsal
NIM 14602241051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Juni 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd		30/7-2018
Ketua Penguji/Pembimbing		
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or		27/7-2018
Sekretaris		
Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or		27/7-2018
Penguji		

Yogyakarta, Juli 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0016

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Faisal

NIM : 14602241051

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Model Latihan Sasaran Dan *Inter Pass Shoot*
Terhadap Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab.
Semarang Usia 14 Dan 15 Tahun

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, 25 Juli 2018

Yang menyatakan,



Ahmad Faisal

NIM. 14602241051

MOTTO

"Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua."

(Aristoteles)

"Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan/diperbuatnya."

(Ali Bin Abi Thalib)

"Apabila Anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka Anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri."

(Benyamin Franklin)

“Terkadang timbul rasa yang sulit ketika kita ingin melakukan sesuatu dengan rasa malas. Namun, semua itu menjadi mudah ketika kita menginginkannya.”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran serta kesuksesan dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya (Bapak M. Mintashudi dan Ibu Prasistiyani Lartiana) yang telah melahirkan, merawat, membimbing saya, itu tidak lain hanya untuk mencapai kebahagiaan dan cita cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah beliau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkah saya.
3. Sahabat dan teman-teman saya yang senantiasa mendukung dan memotivasi saya agar menjadi pribadi yang lebih baik, serta mengingatkan agar tidak malas untuk mengerjakan skripsi yang saya buat ini.

**PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN DAN *INTER PASS SHOOT*
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SISWA SSB BINA UTAMA KAB.
SEMARANG USIA 14 DAN 15 TAHUN**

Oleh

Ahmad Faisal
NIM 14602241051

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang yang berjumlah 18 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* (1) diperoleh nilai t_{hitung} (7,353) > t_{tabel} (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. Hasil analisis uji t *paired sampel t test* (2) diperoleh nilai t_{hitung} (6,261) > t_{tabel} (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. (3) hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %). Hasil tersebut disimpulkan model latihan sasaran mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan *inter pass shoot*.

Kata kunci: Latihan Sasaran, Latihan Inter Pass Shoot, Akurasi Shooting

**EFFECT OF TARGET TRAINING MODEL AND INTER PASS SHOOT
AGAINST SHOOTING ACCURACY FOOTBALL SCHOOL
STUDENTS BINA UTAMA SEMARANG DISTRICT
AGES 14 AND 15 YEARS**

By

Ahmad Faisal
NIM 14602241051

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target training model and inter pass shoot against shooting accuracy football school students Bina Utama Semarang District.

The method used in this research is quasi experiment, with research design used is "Two Groups Pretest-Posttest Design". The subjects of this research are football school students Bina Utama Semarang District which amounted to 18 participants. The instrument used is the measurement test shooting ability. Data analysis technique using hypothesis test with t test analysis (paired sample t test).

Based on the result of t test analysis paired sample t test (1) obtained t value $(7,353) > t \text{ table } (2,306)$, the result is concluded there is influence of effect of target training model and inter pass shoot against shooting accuracy football school students Bina Utama Semarang District. The result of t test analisis t paired sample t test (2) obtained t value $(6,261) > t \text{ table } (2,306)$, the result is concluded there is influence of effect of target training model and inter pass shoot against shooting accuracy football school students Bina Utama Semarang District. (3) research result of percentage increase on accuracy shooting of football school students Bina Utama Semarang District with target training model (43.07%) shooting accuracy of football school students Bina Utama Semarang District with inter pass shoot training model (37.51%). The results concluded that the target training model has improved better than inter pass shoot.

Keywords: Target Training, Inter Pass Shoot Training, Shooting Accuracy

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Sasaran Ring Gantung Dan *Inter Pass Shoot* Terhadap Akurasi/Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu CH. Fajar Wahyuniati, S.Pd., M.Or. Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 25 Juli 2018
Penulis.



Ahmad Faisal
NIM. 14602241051

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	11
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Berfikir	45
D. Hipotesis Penelitian	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	50
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	54
1. Instrumen Penelitian	54
2. Teknik Pengumpulan Data	57
E. Prosedur Penelitian.....	58
F. Analisis Data	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	63
B. Pembahasan	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Implikasi	73
C. Keterbatasan Penelitian	74
D. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Statistik Model Latihan Sasaran	63
Tabel 2. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Dengan Model Latihan Sasaran.....	64
Tabel 3. Statistik Data Akurasi <i>Shooting</i>	65
Tabel 4. Hasil Data Akurasi <i>Shooting</i>	65
Tabel 5. Uji Normalitas.....	68
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas.....	69
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	20
Gambar 2. <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	21
Gambar 3. Bagian Bola yang Ditendang	23
Gambar 4. Pandangan Mata	24
Gambar 5. Teknik Menendang Bola.....	31
Gambar 6. Menghentikan Bola	32
Gambar 7. Menggiring Bola	33
Gambar 8. Teknik Merampas Bola	34
Gambar 9. Melempar Bola ke Dalam	35
Gambar 10. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	36
Gambar 11. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang	37
Gambar 12. Desain Penelitian “ <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> ”	51
Gambar 13. Pembagian Wilayah Skoring.....	55
Gambar 14. <i>Shooting</i> Sebelum Titik Pinalti.....	57
Gambar 15. Diagram Data Akurasi <i>Shooting</i> Model Latihan Sasaran.....	64
Gambar 16. Diagram Data Akurasi <i>Shooting</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Seminar Proposal Skripsi.....	79
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi.....	80
Lampiran 3. Lembar Konsultasi Skripsi.....	81
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Skripsi.....	82
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Skripsi.....	83
Lampiran 6. Lembar Persetujuan	84
Lampiran 7. Data Penelitian Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	85
Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa.....	86
Lampiran 9. Program Latihan.....	87
Lampiran 10. Data Statistik Penelitian.....	115
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	122

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga yang mendunia, yang paling populer, yang paling banyak dinanti pada setiap pertandingan besarnya, dan yang paling banyak peminatnya untuk menjadi atlet dari olahraga tersebut. Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain utama yang saling berhadapan dengan 11 pemain utama tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Pada dasarnya, banyak sekali berbagai golongan dan individu yang mengutarakan asal muasal dari sepakbola.

Seorang pakar sejarah sepakbola misalnya, Bill Murray, menuliskan sebuah buku *The World Game: A History of Soccer* mengatakan bahwa sepakbola sudah dimainkan sejak awal Masehi, orang-orang di era Mesir Kuno telah mengenal permainan ini dengan cara membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen. Kemudian, dalam sejarah Yunani Purba mencatatkan juga terdapat sebuah permainan yang disebut *Episcuro* (permainan dengan menggunakan bola) sebutan mereka untuk permainan sepakbola ini terbukti dari gambar relief pada dinding museum yang mengisahkan tentang seorang anak muda yang sedang memegang bola bulat dan memainkannya dengan pahanya. Terdapat juga sebuah versi sejarah kuno tentang asal muasal sepakbola lainnya yang berasal dari Negeri Sakura, Jepang, sejak abad ke 8, masyarakat Jepang menyebutnya dengan sebutan *Kemari* (bola yang digunakan terbuat dari kulit kijang yang ditengah tengahnya terdapat lubang yang berisi udara).

Dikarenakan banyaknya versi dan beragam pendapat dari berbagai kalangan inilah maka pada awal tahun 1900-an atau tepatnya tahun 1904, didirikanlah sebuah organisasi tertinggi sepakbola dunia atau yang kita kenal sebagai FIFA. Secara resmi pun FIFA menyatakan bahwa olahraga sepakbola pada awalnya berasal dari daratan Cina yaitu tepatnya pada abad ke-2 hingga abad ke-3 SM pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada waktu itu dikenal dengan sebutan '*Tsu-chu*' (Tsu yang artinya menerjang bola dengan kaki, sedangkan chu memiliki arti bola dari kulit dan berisi) seperti yang dikutip pada sebuah blog *nagapasha.blogspot.com*.

Sepakbola mempunyai berbagai teknik dasar yang harus dimiliki oleh atletnya. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah menendang (*passing dan shooting*), menendang (*passing dan shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepakbola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak

ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

Bebicara tentang sepakbola tak ada habisnya banyak pemain bagus dalam sepakbola yang sudah menjadi legendaris tak usah di tanyakan lagi bagai mana cara mereka bermain atau memainkan bola bila sedang berada di lapangan hijau, banyak yang ingin meniru atau menjadi seperti pemain profesional dengan meniru cara mereka bermain mencetak gol atau pun menendang bola. Sebenarnya banyak cara untuk menjadi pemain profesional dengan mengembangkan cara *menshooting* bola dengan berbagai variasi dan model latihan dengan mengembangkan berbagai variasi *shooting* bukan tidak mungkin kita juga bisa menjadi seperti mereka bahkan melebihi mereka. Karena *shooting* atau menendang bola inti dari bermain bola kalau kita banyak tau atau mengembangkan variasi *shooting* kita bisa menguasai permainan bola, sangat penting bagi kita yang sangat menyukai atau menjadi pemain sepakbola mengembangkan variasi *shooting* ini. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan

baik. *Shooting* atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. Fralick (1945:17) menyatakan, “*Shooting at the goal is a very important phase of the game.*” Kemudian Sukatamsi (1997:230) menyatakan: Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Karena itu kita harus bisa mengembangkan berbagai variasi shooting dalam sepakbola dengan latihan mengembangkan *shooting* kita bisa menjadi lebih terampil dalam mencetak gol ke gawang lawan. Perbanyak latihan dengan mengembangkan *shooting* dalam sepakbola.

Ada beberapa teknik *shooting* yang sangat efektif dan efisien yang tergantung di situasi dan kondisi pada saat pertandingan sesungguhnya. Yang pertama ada teknik menggunakan kaki dalam, teknik *shooting* satu ini biasanya lebih diandalkan sewaktu hendak melakukan tembakan jarak dekat. Penggunaan kaki bagian dalam juga termasuk yang paling umum dan kerap digunakan dalam menembakkan bola secara terarah dan akurat. Lalu ada teknik *shooting* yang dilakukan menggunakan kaki sisi luar. Teknik ini paling kerap dipilih saat melepaskan tendangan mengarah pada gawang lawan di mana pemain berada pada posisi atau tempat berlawanan dari letak gawang lawan. Keuntungan dari menguasai teknik shooting menggunakan kaki sisi luar ini adalah bahwa kita bisa juga mengecoh penjaga gawang yang menjaga gawang tim lawan tersebut. Dan

yang terakhir ada penggunaan teknik punggung kaki untuk menendang dan menembakkan bola juga cukup umum dan posisi pemain sepakbola yang berperan sebagai penyerang biasanya cukup kerap memilih teknik menembak satu ini. Hasil laju bola dengan menggunakan punggung kaki biasanya lebih terarah sekaligus lebih kencang. Namun tentunya diperlukan latihan yang rutin supaya para pemain bisa menguasai teknik shooting satu ini secara sempurna tanpa cedera.

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). SSB yaitu sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini (Soedjono,1999:3). Kegiatan pelatihan sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan sejak usia dini tentu saja sangat penting bagi pembinaan pemain usia dini.

Sekolah sepakbola Bina Utama Kab. Semarang berperan aktif untuk mengembangkan bakat yang ada pada siswa SSB tersebut. Kegiatan yang diprogramkan oleh SSB Bina Utama Kab. Semarang berdiri pada tahun 2016 yang bersekretariat di desa Kadirejo, Kec. Pabelan dengan menggunakan lapangan Gelora Kadirejo di desa Kadirejo sebagai tempat latihan. SSB Bina Utama Kab. Semarang yang ditangani oleh 3 pelatih kepala dan 2 asisten pelatih yang masing-masing memegang satu kelompok umur. Kurangnya sarana prasarana dan variasi latihan membuat kegiatan melatih agak terhambat pasalnya tingkat presentase tendangan ke gawang di SSB ini belum begitu baik dilihat dari rata-rata gol pada tiap

pertandingannya. Maka dari itu peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

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

Berbicara tentang gol maka tak luput dari perhelatan Piala Dunia 2018 di Rusia yang baru saja selesai beberapa waktu yang lalu. Jumlah gol dari seluruh pertandingan yang dilaksanakan di Rusia itu terhitung cukup banyak, sehingga membuat pertandingan yang di selenggarakan di Rusia itupun sangat menarik dan menghibur pada tiap laganya. Rata-rata gol per pertandingan di Piala Dunia 2018 mencapai 2,6 gol. Sementara striker Brasil, Neymar Junior menjadi pemain yang paling banyak melakukan percobaan ke gawang lawan dengan 27 kali tembakan. Lalu ada Belgia yang menjadi tim paling produktif selama Piala Dunia 2018 dengan 16 gol. Sementara Harry Kane dinobatkan sebagai pencetak gol terbanyak di Piala Dunia 2018 dengan 6 gol. Itulah data statistik tentang gol yang tercipta dalam pagelaran Piala Dunia 2018 di Rusia

Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga

dapat di *control* oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan factor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya jarak dengan sasaran), dan keadaan lingkungan.

Oleh karena itu untuk mengetahui variasi dan model latihan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 tahun. Melalui tes ketepatan *shooting* pada SSB Bina Utama Kab. Semarang tersebut akan diketahui variasi dan model latihan mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih variasi dan model latihan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* ke gawang atlet SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan yang sangat menarik untuk diperhatikan. Banyak permasalahan yang muncul dalam Keterampilan Teknik *Shooting* dalam Permainan sepakbola siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. Agar lebih jelas permasalahan tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dalam pelatihan masih sangat terbatas sarana & prasaran untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting* bola.
2. Pelatihan *shooting* bola belum berjalan efektif karena belum menggunakan metode latihan yang tepat.
3. Pelatihan *shooting* bola belum menunjukkan model latihan yang bervariasi.
4. Belum diketahuinya tingkat keterampilan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun?
2. Bagaimanakah pengaruh variasi latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun?
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun
2. Pengaruh variasi latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun
3. Jenis latihan yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti mengenai pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi/ketepatan shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi SSB yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan atau model latihan pengukuran *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.
- c. Bagi siswa SSB, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3). Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2x15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan

tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. (Subagyo Irianto, 2010 :15) menyatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola (Sucipto, 2000: 12). Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

3. Teknik Menendang dalam Sepakbola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, dkk. 1992: 20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu:

- a. Menendang dengan kaki sebelah dalam,
- b. Menendang dengan kura-kura kaki penuh,
- c. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam,
- d. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar,
- e. Menendang dengan tumit,
- f. Menendang dengan ujung sepatu,
- g. Menendang dengan paha (Sukatamsi, 1984: 40).

Dalam menendang ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi, 1984: 44). Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola

ke gawang lawan. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17), adalah: a. Ada awalan sebelum tendangan b. Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola. c. Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola. d. Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan. e. Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki. f. Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran g. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

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

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

f. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

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

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

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

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah batas antara kaki depan dengan

kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through* (Sukatamsi, 1984: 50). Hasil tendangan bola bisa bermacam-macam, misalnya menggelinding datar menyusur permukaan lapangan. Tendangan datar bola sedikit di atas lapangan dengan sesekali memantul pada tanah, tendangan melambung atau yang biasa disebut tendangan jarak jauh (Sarumpaet, 1992: 24).

Tendangan jarak jauh adalah tendangan yang dilakukan agar menghasilkan tendangan yang jauh. Tendangan ini dapat berfungsi untuk:

- a. memberikan operan kepada teman,
- b. menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol,
- c. untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang,
- d. untuk melakukan bermacam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, sementara tendangan jarak pendek bisa berfungsi sebagai tendangan untuk mengoper kepada kawan dalam jarak dekat, dan tendangan hukuman pinalti (Sukatamsi, 1984: 53).

Tendangan jarak jauh biasanya berupa bola lambung dimaksudkan untuk mencapai jarak yang jauh lebih tepat apabila menendangnya dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang membentuk lintasan parabol akibatnya jarak yang akan ditempuh oleh bola menjadi jauh.

Tendangan pinalti membutuhkan kekuatan di samping juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar. Perlu diperhatikan bahwa teknik menendang bola adalah letak kaki tumpu, bagian perkenaan bola, sikap badan, kaki

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

- a. Letak kaki tumpu Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan, posisi kaki atau di mana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. (a) kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola dengan jarak 25-30 cm, (b) Arah kaki tumpu membuat sudut 400 dengan garis lurus arah bola.
- b. Kaki yang menendang Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki hendaknya dikuatkan atau ditendangkan saat akan menendang bola. (a) kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola, (b) Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan, (c) Bagian bola yang ditendang: Bagian bola merupakan bagian bola di sebelah mana yang akan ditendang. Ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.
- c. Sikap badan Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola mengalir rendah atau sedikit melambung sedang. Bila posisi kaki berada sedikit di belakang samping bola, hingga sikap badan condong ke

belakang, maka hasil tendangannya melambung tinggi. (a) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, (b) badan condong ke depan, (c) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, (d) sikap badan bergerak ke belakang untuk memberi dorongan kaki yang menendang ke depan.

4. Hakikat *Shooting* Dalam Sepakbola

A. Pengertian *Shooting*

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepakbola. Karena tujuan *Shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sucipto (2000:20) memberikan penjelasan mengenai *Shooting*, yaitu tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan tubuh menggunakan kedua tangan.

Sedangkan (Muhajir, 2007 : 4) *shooting* adalah “hal yang biasa dilakukan oleh pemain sepakbola menggunakan kaki bagian punggung. *Shooting* seperti ini di maksudkan untuk menendang bola ke arah gawang lawan agar tercipta gol”. Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *shooting* adalah tendangan yang di lakukan oleh pemain sepakbola yang diawali dengan meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk,

denga kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki.

B. Bentuk – Bentuk Teknik *Shooting*

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepakbola. Karena tujuan *Shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Lucbacher (2012:15) *Shooting* di bagi menjadi dua macam yaitu :

1. *Shooting* dengan Punggung Kaki

Tahap Persiapan : (1) dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis (2) letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) arahkan kaki ke target (4) bahu dang pinggul lurus dengan target (5) tarik kaki yang akan menendang kebelakang (6) bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan (7) lutut kaki berada di atas bola (8) tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan (9) kepala tidak bergerak (10) fokuskan perhatian pada bola.

Tahap pelaksanaan : (1) pindahkan berat badan kedepan (2) kaki yang akan menendang disetakan dengan kuat (3) jaga kaki agar tetap lurus (4) tendang bagian tengah bolah dengan kura-kura kaki.

Tahap akhiran : (1) lanjutkan gerakan searah dengan bola (2) berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan (3) gerakan akhirkaki sejajar dengan dada.



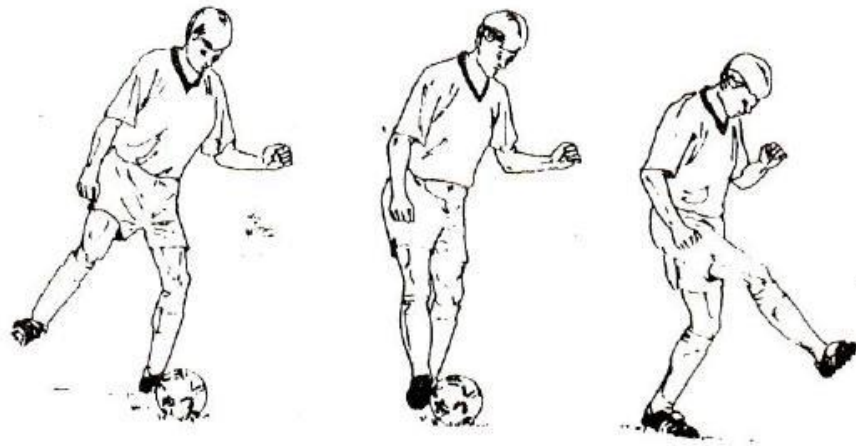
Gambar 1. *Shooting Menggunakan Punggung Kaki*
 Sumber: Lucbacher (2012:15)

2. Shooting dengan Kaki Bagian Dalam (*Placing*)

Tahap Persiapan : (1) Berdiri menghadap target (2) letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) arahkan kaki ke target (4) bahu dan pinggul lurus dengan target (5) tekukan sedikit lutut kaki (6) ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang (7) tempatkan kaki dalam posisi menyamping (8) tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan (9) kepala tidak bergerak (10) fokuskan perhatian pada bola.

Tahap pelaksanaan : (1) tubuh berada di atas bola (2) ayunkan kaki yang akan menendang kedepan (3) jaga kaki agar tetap lurus (4) tendang bagian tengah bolah dengan bagian samping dalam kaki.

Tahap akhiran : (1) Pindahkan berat badan kedepan (2) lanjutkan gerakan searah dengan bola (3) gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



Gambar 2. *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Lucbacher (2012:12)

Sedangkan menurut Muchtar (1992:30) terdapat beberapa teknik *Shooting*, diantaranya:

Dengan kaki bagian dalam (inside-foot)

- a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokan.
- b. Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah luar, kaki (sepatu) membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.
- c. Posisi badan berada di atas bola (menutup)
- d. Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- e. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola, bagian kaki menyentuh bola adalah tengah tengah kaki bagian kaki bagian dalam.
- f. Mata melihat pada bola

Dengan punggung kaki (instep-foot)

- a. Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok.

- b. Kaki tendang diayun dari belakang, saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah, dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.

Dengan punggung kaki bagian dalam (inside-instep)

- a. Kaki tumpu diletakan disamping belakang bola.
- b. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
- c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
- d. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
- e. Pandangan mata pada bola.
- f. Follow-through dari kaki tendang

Dengan punggung kaki bagian luar (outside-instep)

- a. Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
- b. Kaki tendang di ayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah ke alam.
- c. Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
- d. Tangan direntang.
- e. Mata tertuju pada bola.
- f. Follow through dari kaki tendang.

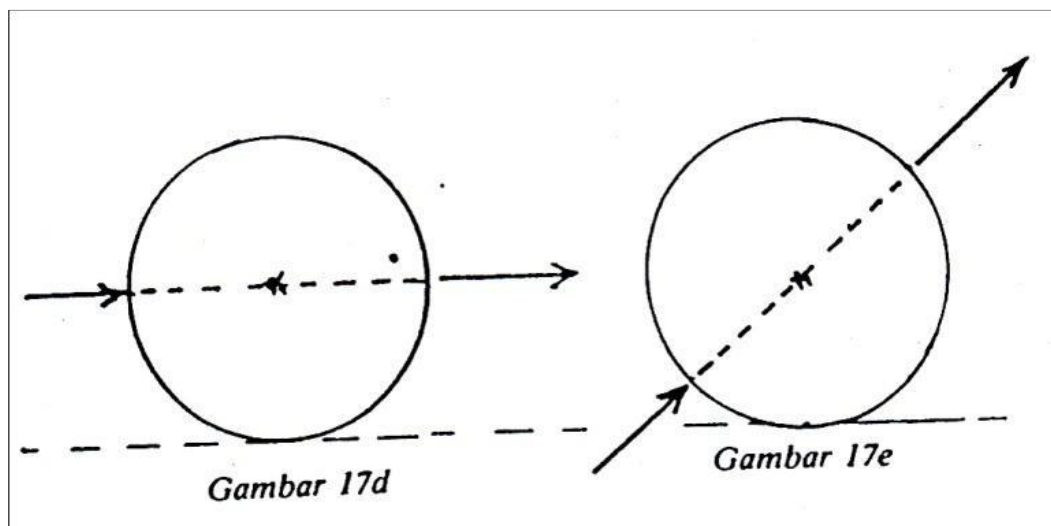
Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ada beberapa teknik *shooting* yaitu : dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan punggung kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar.

C. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah hasil tendangan.

Bagian bola yang tendangan menurut Soekatamsi (1988: 53) yaitu:

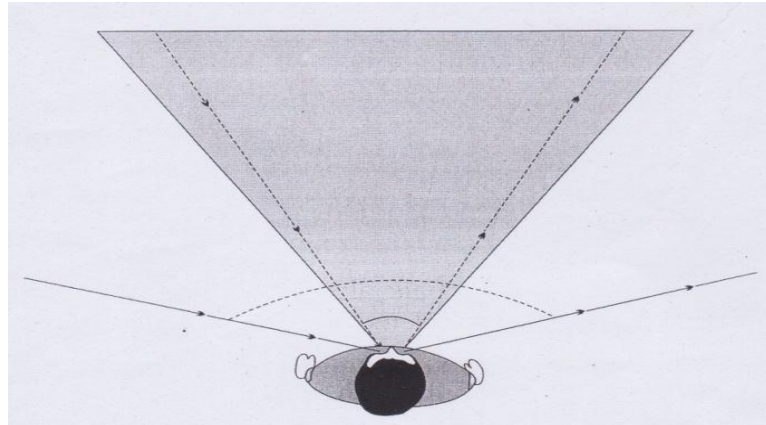
- a. Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.
- b. Bagian dalam kaki yang menendang mengenai dibawah tengahtengah bola, bola akan naik atau melambung rendah.



Gambar 3. Bagian Bola yang Ditendang
Sumber : Soekatamsi, (1988: 53)

D. Pandangan Mata

Bola yang datang dari arah di mana pemain sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar – benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah (Cipta, 2012:74).



Gambar 4. Pandangan Mata
sumber : Cipta (2012:74)

5. Hakikat Menendang ke Arah Sasaran Tertentu(Target)

(Mielke, 2007: 67) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan. Latihan dengan menggunakan sasaran dan variasi latihan *inter pass shoot* adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki sasarannya atau *goal* yang dijadikan sasarannya. Dari contoh ini dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan sasaran dan variasi latihan *inter pass shoot* membutuhkan ketepatan yang sangat tinggi.

Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam latihan ini pada

umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri si pelaku sendiri. Dalam permainan target siswa didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan siswa harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya.

Latihan dengan menggunakan sasaran dan variasi latihan *inter pass shoot* dalam penelitian ini digunakan sebagai bentuk latihan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* pada sepakbola. Melalui latihan ini diharapkan akan meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* siswa SSB Bina Utama.

6. Hakikat Permainan Target/Target Games

Menurut Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin, dalam Ahmad Rithaudin & Saryono (2010: 4), Yoyo Bahagia & Andang Suherman, (2000: 24-31) menjelaskan bahwa *TGfU* memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

- a. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

- b. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
- c. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
- d. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *TGfU* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin, dan Linda L Griffin (2003: 21) dalam Aris Fajar Pambudi (2011: 37), menjelaskan "*in target games, players score bythrowing or striking a ball to a target*". *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepakbola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu *golf, bowling, freesbe, woodball, panahan, dart*, dan lain-lain.

Dapat disimpulkan bahwa permainan target membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi

penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri pelaku sendiri.

Permainan target pemain didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia oleh Aris Fajar Pambudi (2007: 38), melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah kemandirian sikap, kemandirian belajar, pembentukan karakter, pembentukan kepribadian. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif.

7. Hakikat Ketepatan

Menurut Suharno (1985: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk

memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permainan sepakbola meliputi;

- a. Meningkatkan prestasi atlet,
- b. Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien,
- c. Mencegah terjadinya cedera,
- d. Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien. Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno HP (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak 33 tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

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

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

8. Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). (Remmy Muchtar, 1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

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

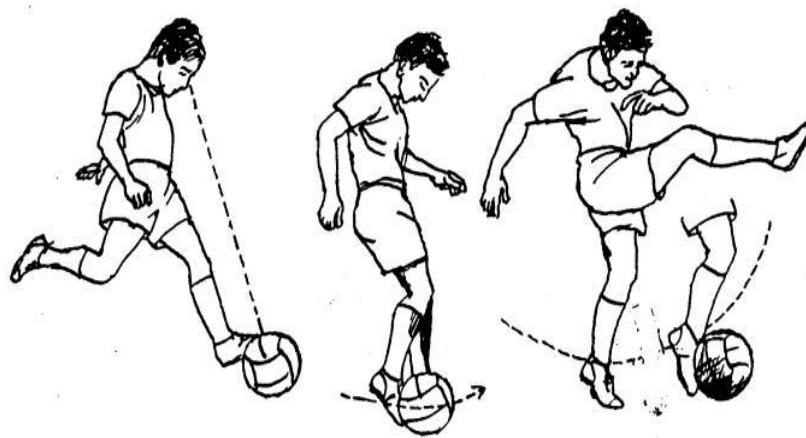
- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- b. Menendang bola (*passing*).
- c. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- d. Menggiring bola (*dribbling*).
- e. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving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

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

a. Menendang Bola (*kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17). Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam

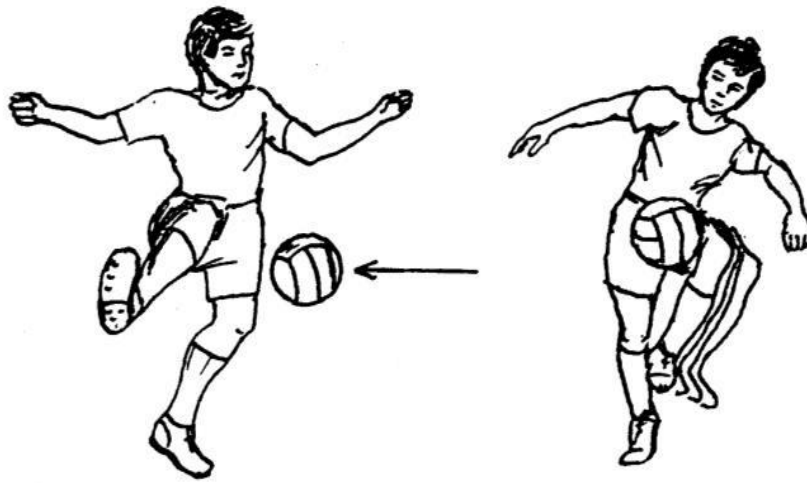
antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. (Herwin, 2004: 29-31) yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan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



Gambar 5. Teknik Menendang Bola (Remmy Muchtar, 1992: 31)

b. Menghentikan Bola (*stoping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*.



Gambar 6. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 33)

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

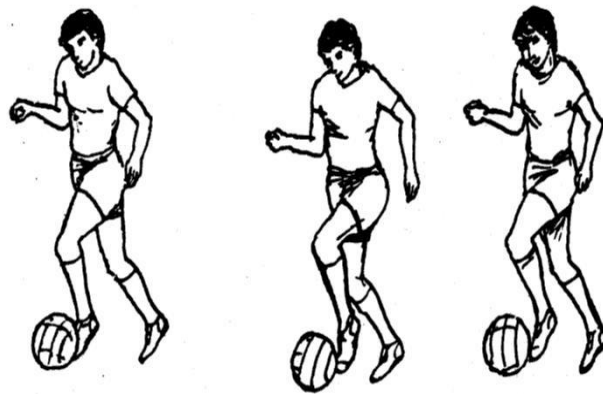
Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan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

Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.

2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

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

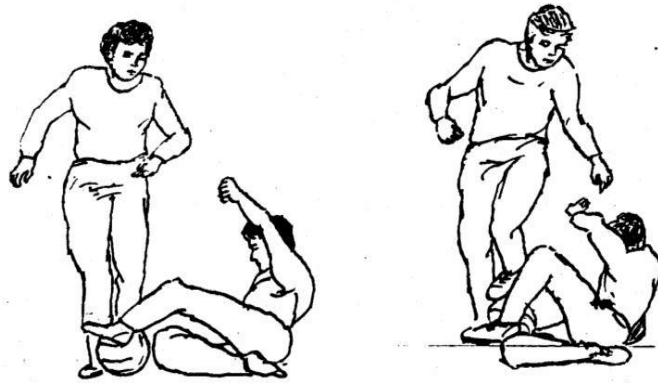


Gambar 7. Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 4)

d. Merampas Bola (*tackling*)

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

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



Gambar 8. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 1992: 48)

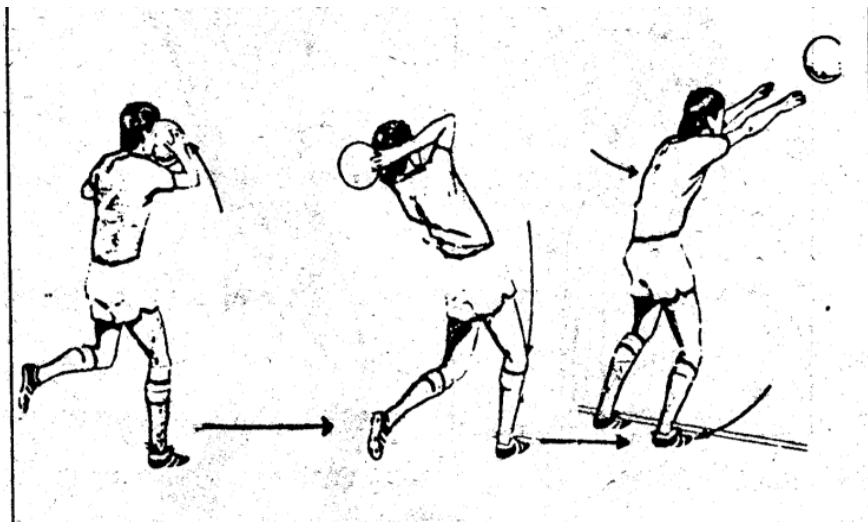
e. Lemparan ke Dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping. Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.

Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut:

1. Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
2. Kedua siku menghadap ke depan.

3. Kedua ibu jari saling bertemu.
4. Bola berada di belakang kepala.
5. Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
6. Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 9. Melempar Bola ke Dalam (Sucipto dkk., 2000: 3)

f. Menyundul Bola (*heading*)

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



Gambar 10. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat (Remmy Muchtar, 1992: 45)

g. Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan melompat dan menangkap bola tanpa lompat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000: 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang. Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).



Gambar 11. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang (Remmy Muchtar, 1992: 51)

9. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)

Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2 Sumber: www.pssi.org.com “pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepakbola SSB”. Sekolah sepakbola SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik. SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan siswa.

SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17). Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapantahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri.

Anak-anak menggabungkan diri pada kegiatan olahraga di SSB kemungkinan terdorong oleh rasa senang yang dialami. Sekalipun dalam kegiatan tersebut terselip segi latihan, namun mereka anggap sebagai permainan atau rekreasi. Dengan meningkatkan olahraga dari kegiatan yang merupakan rekreasi dan kesenangan akan menjadi pertandingan atau prestasi yang memerlukan kesempurnaan teknik yang dapat dibina dengan pengarahan tenaga, fasilitas maupun biaya, sehingga menjadi olahraga prestasi yang dapat dikembangkan.

SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Menurut Peraturan Organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia PO-PSSI tahun 2011, mengenai Sekolah Sepakbola SSB, Perkumpulan Sepakbola ataupun Klub Sepakbola disekolah-sekolah, merupakan wadah pembinaan sebagai tempat bagi pembinaan Pemain

Muda. Keberadaannya dihimpun serta dibina oleh Klub dan Pengcab PSSI. Syarat suatu perkumpulan sepakbola tertera pada Pedoman Dasar PSSI Sumber: *www.pssi.org.com* pasal 5 tentang syarat-syarat keanggotaan yang isinya sebagai berikut:

- a. Menyetujui dasar, azas, dan tujuan PSSI. Ketiga hal tersebut bisa dibaca langsung di Pedoman Dasar yang dijadikan referensi tulisan ini.
- b. Mempunyai badan hukum dan pedoman dasar yang tidak bertentangan dengan PSSI. Badan hukum yang lazim saat ini berupa perseroan terbatas dan yayasan. Kedua bentuk badan hukum ini telah digunakan oleh klub-klub besar yang saat ini berlaga di Liga Super Indonesia.
- c. Berkedudukan dan berkantor di kabupaten atau kota tempat domisilinya. Tempat kedudukan ini juga dicantumkan dalam pedoman dasar atau anggaran dasar saat menghadap notaris. Sementara domisili kantor dibuktikan dengan surat keterangan domisili oleh kepala desa atau kelurahan setempat.
- d. Memiliki pelatih dan wasit. Pelatih sepakbola merupakan individu terlatih berlisensi PSSI dan afiliasinya seperti AFC, AFC, dan FIFA. Begitu juga dengan wasit. Kedua perangkat ini dibutuhkan oleh sepakbola dan ada sistem pendidikan yang disediakan oleh PSSI.
- e. Memiliki atau mendapatkan izin menggunakan dari pemilik atau pengelola stadion atau lapangan sepakbola yang memenuhi syarat.
- f. Mengajukan permohonan untuk menjadi calon anggota kepada Pengurus Cabang untuk mendapatkan rekomendasi Pengurus Daerah dan disetujui oleh Pengurus Pusat PSSI. Surat permohonan diajukan ke Pengurus Cabang PSSI

dilampiri berkas pendaftaran yang berisi dokumen syarat 1-5 Pernyataan setuju terhadap dasar, azas, dan tujuan PSSI; Akte pendirian dan badan hukum; Surat keterangan domisili kantor; fotocopy sertifikat lisensi pelatih, fotocopy sertifikat lisensi wasit; dan surat keterangan kepemilikan stadion atau surat pernyataan ijin penggunaan lapangan atau stadion.

- g. Untuk menjadi anggota, calon anggota harus memenuhi kewajiban seperti yang disyaratkan pada ayat 1 sampai dengan 6, dapat disahkan dan ditetapkan oleh Pengurus Pusat PSSI.

Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadipenyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Selain itu tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik.

Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

10. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun

Anak usia 14-15 tahun termasuk ke dalam anak usia remaja awal. (Samsunmyanti Mar'at dalam desmita, 2009: 190) mengemukakan bahwa rentang

waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga hal, yaitu masa remaja awal berlangsung antara umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung pada usia 18-21 tahun. Masa remaja awal ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif, psikologis dan sosial.

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan pada usia 12 tahun adalah sekitar 59 atau 60 inci. Tetapi, pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci, sedangkan remaja perempuan hanya 64 inci. Tingkat pertumbuhan tertinggi terjadi pada usia 11 atau 12 tahun untuk anak perempuan dan 2 tahun kemudian untuk anak laki-laki. Dalam tahun itu, tinggi kebanyakan anak perempuan bertambah sekitar 3 inci dan tinggi kebanyakan anak laki-laki bertambah lebih dari 4 inci.

Seiring dengan penambahan tinggi dan berat badan, percepatan pertumbuhan selama masa remaja juga terjadi pada proporsi tubuh. Perubahan-perubahan proporsi tubuh pada masa remaja terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di mana wajah anak-anak mulai menghilang, seperti dahi yang semula sempit sekarang menjadi lebih luas, mulut melebar dan bibir menjadi lebih penuh. Di samping itu, dalam perubahan struktur kerangka, terjadi percepatan pertumbuhan otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan jumlah lemak dalam tubuh. Perkembangan otot dari kedua jenis kelamin terjadi dengan cepat ketika tinggi meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat

dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki cenderung lebih kuat dari anak perempuan.

b. Perkembangan Kognitif

Tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Pada tahap ini anak sudah dapat berfikir secara abstrak dan hipotesis. Pada masa ini, anak sudah mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi. Di samping itu, pada tahap ini remaja juga sudah mampu berfikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan. Dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan.

c. Perkembangan Kognisi Sosial

Yang dimaksud dengan kognisi sosial adalah kemampuan untuk berfikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal, yang berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman, serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka. Salah satu bagian penting dari perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja ini adalah apa yang diistilahkan oleh psikolog David Elkind dengan egosentrisme, yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia dan dirinya sendiri dari perspektifnya mereka sendiri. Dalam hal ini, remaja mulai mengembangkan gaya pemikiran egosentris, di mana mereka lebih memikirkan tentang dirinya sendiri dan seolah-olah memandang dirinya dari atas.

d. Perkembangan Psikososial

Dalam konteks psikologi perkembangan, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Meskipun tugas pembentukan identitas ini telah mempunyai akar-akarnya pada masa anak-anak maka pada masa remaja anak menerima dimensi-dimensi baru karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan rasional.

e. Karakteristik Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang

Anak usia 14-15 tahun merupakan anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa ini anak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian oleh Didik Asyanto (2001) yang berjudul “Perbedaan ketepatan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam sepakbola bagi mahasiswa UKM Universitas

Negeri Yogyakarta”. Memberikan pertimbangan yang dilakukan dalam penelitian yang terkait tersebut. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) ada perbedaan ketepatan tendangan antara punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki, (2) Tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih tepat dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dan punggung kaki, (3) Tendangan menggunakan punggung kaki lebih tepat dibandingkan dengan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar.

- 2) Penelitian Yuni Satria Sumana (2015) yang berjudul "Pengaruh Permainan latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul". Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperiment*) pengambilan data dengan *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Instrumen penelitian berupa tes tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki ke sasaran pada lapangan permainan futsal. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis 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) siswa 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. Setelah itu ditentukan jumlah sampel

yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu 20 siswa. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai t hitung > 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 siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul, terbukti kebenarannya.

- 3) Penelitian Hidayat Nur Wibawa (2012) yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Disma N 2 Playen Gunung Kidul”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan model *desain one-group pretest and posttest design*. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok dan *instrument* kemampuan *Shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Danny Mielke. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola yang berjumlah 23 siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul

C. Kerangka Berpikir

1. Pengaruh Model Latihan Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting*

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola.

Shooting merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar.

Kurangnya variasi latihan dalam SSB Bina Utama ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi klub ketika bertanding. Latihan yang monoton pemain menjadi bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri.

Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemain untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan. Peneliti menggunakan metode latihan permainan target yang diharapkan tepat untuk pemain dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Pemain akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan.

Dari uraian di atas diharapkan, pemain akan semakin meningkat ketepatan *shooting* nya ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain sepakbola terutama saat menyerang

gawang lawan. Serta tidak ada lagi *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

2. Pengaruh Variasi Latihan *Inter Pass Shoot* terhadap Ketepatan *Shooting*

Passing adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. *Passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang maupun dalam bertahan. Secara umum ada 3 jenis *passing* dalam permainan sepakbola yaitu; *passing* dengan kaki bagian luar, *passing* dengan kaki bagian dalam dan *passing* dengan punggung kaki atau kura-kura.

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

untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh kesasaran.

Inter Pass Shoot adalah menendang bola dengan keras dan terarah (akurasi) ke kawan antar pemain baik itu pemain belakang, tengah, ataupun pemain depan yang dilanjutkan untuk mencetak *goal*. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan tiap pemain dalam mengoper bola agar tidak bisa dijangkau atau direbut oleh lawan dan membuat peluang *shooting* guna dapat mencetak *goal*. Dalam melatih keterampilan akurasi *passing* bola dan akurasi *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai macam metode latihan salah satunya latihan variasi *inter pass shoot*.

D. Hipotesis Penelitian

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

1. Ada pengaruh model latihan *shooting* dengan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.
2. Ada pengaruh variasi latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

3. Variasi latihan *shooting* dengan menggunakan model sasaran lebih baik daripada pengaruh variasi *latihan inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

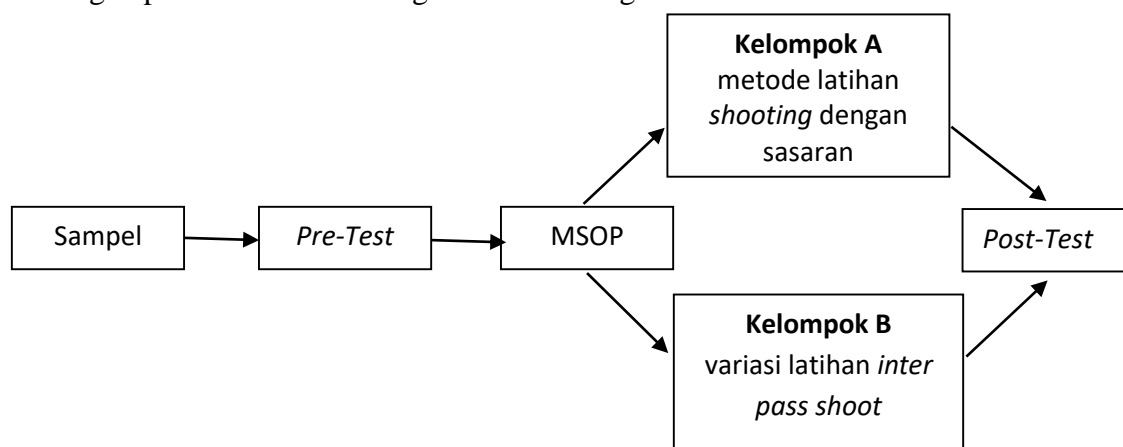
A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen semu/*quasi didefinisikan* sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Cook & Campbell, 1979). *Quasi experiments* disebut juga dengan eksperimen semu. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari true experimental design yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai variabel kontrol tetapi tidak digunakan sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain digunakan jika peneliti dapat melakukan kontrol atas berbagai variabel yang berpengaruh, tetapi tidak cukup untuk melakukan eksperimen yang sesungguhnya. Dalam eksperimen ini, jika menggunakan random tidak diperhatikan aspek kesetaraan maupun grup kontrol.

Tujuan penelitian eksperimen menurut Sumadi Suryabrata (2002: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan memperbandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest*

setelah diberi perlakuan. *Pretest* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian *treatment* atau latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment* selama 16 kali, seluruh sampel baik kelompok A maupun kelompok B diberikan *posttest* dengan tes ketepatan menendang atau *shooting*. Proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjaliek Soegiardo, 1991: 25).

Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan teknik *Matched Subject Ordinal Pairing* yaitu sampel dites awal dengan cara mengukur tes ketepatan *shooting* dari masing-masing sampel. Setelah itu sampel dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya sampel akan diberikan perlakuan selama 14 kali latihan untuk dilatih menggunakan model latihan sasaran dan satu kelompok lagi dilatih dengan variasi latihan *inter pass shoot*. Pada tes akhir barulah diukur tes ketepatan masing-masing sampel sehingga dapat diketahui metode latihan mana yang tepat dan efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain. Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 12. Desain Penelitian “Two Group Pretest-Posttest Design”

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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

1. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.
2. *Shooting* merupakan tujuan seseorang menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau untuk mencetak gol.
3. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
4. *Shooting* dengan metode sasaran adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor/*point* apabila bola yang ditendang dengan terarah mengenai sasaran ring gantung atau masuk ke dalam ring gantung yang telah ditentukan dan semakin banyak bola masuk ke sasaran maka semakin baik pula akurasi & skor pemain tersebut.
5. *Inter Pass Shoot* adalah variasai latihan menendang bola dengan keras dan terarah (akurasi) ke kawan antar pemain baik itu pemain belakang, tengah, ataupun pemain depan yang dilanjutkan untuk mencetak *goal*. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan tiap pemain dalam mengoper bola agar tidak bisa dijangkau atau direbut oleh lawan dan membuat peluang *shooting* guna dapat mencetak *goal*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang berjumlah 56 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

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

Dari syarat-syarat yang bearada di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu:

- (1) siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang

(2) berusia 14-15 tahun,

(3) minimal telah mengikuti latihan selama 4 bulan.

Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 18 orang. Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest* nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran dan Kelompok B diberi latihan *shooting* variasi latihan *inter pass shoot*.

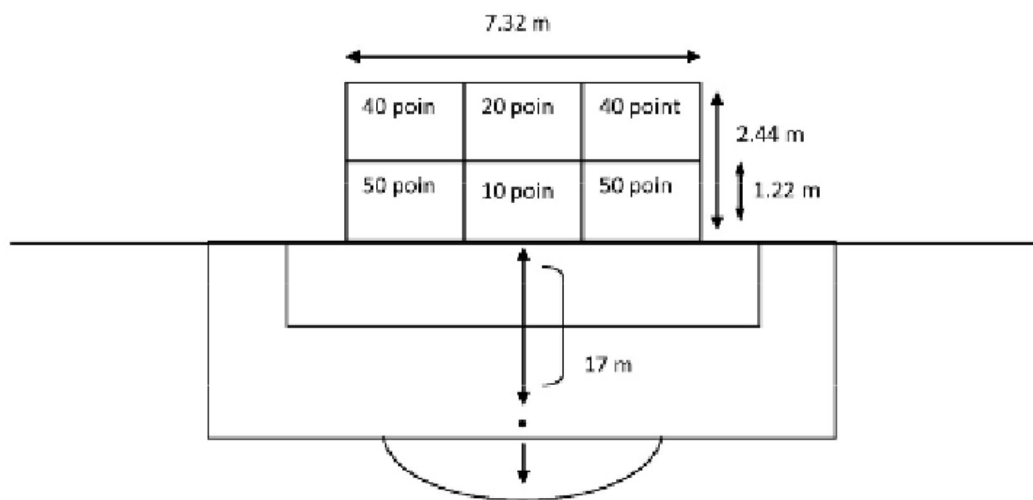
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

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

Instrument 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 penalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.



Gambar 13. Pembagian Wilayah Skoring
(Danny Mielke, 2007:76)

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

1. Perlengkapan dan peralatan
 - a. gawang
 - b. bola
 - c. Tali pembagi wilayah gawang
 - d. Lapangan
 - e. Data siswa dan alat tulis

f. Marker

g. *cone*

2. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

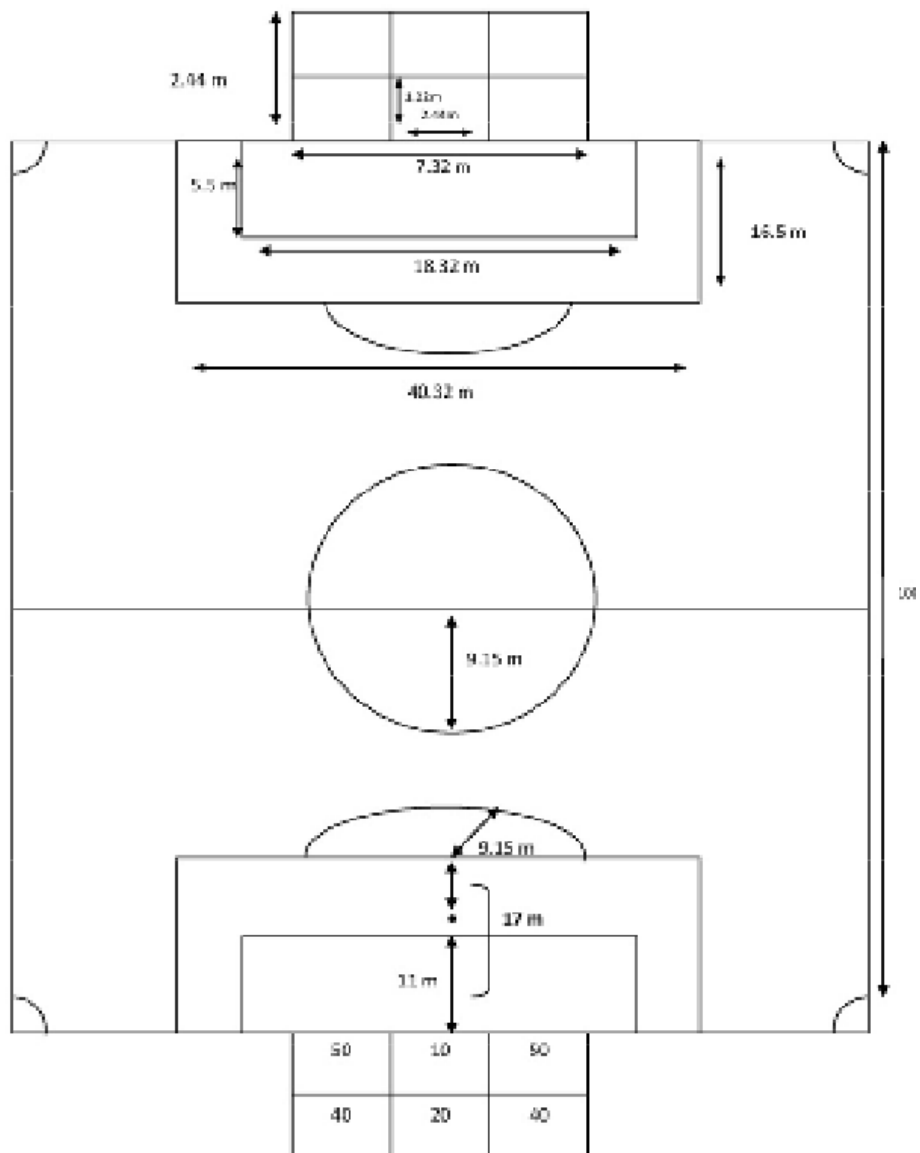
- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

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.

4. Pelaksanaan Tes

- a. Seluruh testi melakukan *shooting* ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.
- b. Testi melakukan *shooting* mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak atau penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.
- c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.



Gambar 14. *Shooting* Sebelum Titik Pinalti

2. 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 :

- a. Melakukan *pretest* untuk mengukur kemampuan *shooting* awal sebelum *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan *shooting* ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.
- b. Memberikan *treatment* selama minimal 12 pertemuan sejalan dengan pendapat Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015:75) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro cycle is necessary*”. Dengan rincian berupa permainan target Ball Technique Test.
- c. Melakukan *posttest* untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan *shooting* ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.

E. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pretest* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek,

sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Tes atau *instrument* 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. Sebelum melakukan tes awal sampel dibagi terlebih dahulu menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan kekuatan dan latihan ketepatan dengan cara melakukan undian. Hal ini dilakukan untuk menyamakan kondisi fisik yang digunakan untuk melakukan *shooting* saat tes awal(*pretest*) dan tes akhir(*posttest*).

2. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 15.00 Wib sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu, kamis dan minggu dengan kelompok eksperimen I melakukan latihan sasaran, sedangkan kelompok eksperimen II melakukan latihan *inter pass shoot*.

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: 1) Lari

keliling lapangan, 2) Senam sepakbola, 3) *stretching*, 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

b. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh pemain untuk dibandingkan pada nantinya, yaitu dua bentuk latihan *shooting* dan ketepatan. Bentuk-bentuk latihan *shooting* dan ketepatan:

1. Latihan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Sasaran

Siswa di bariskan menjadi dua banjar, kemudian siswa melakukan latihan ketepatan *shooting* menggunakan sasaran secara bergantian dengan waktu yang telah di tentukan. Variasi latihan ini dapat dilakukan dengan bola berhenti ataupun bola bergerak. Latihan tersebut di lakukan selama 16 kali pertemuan secara bergantian dengan sekali pertemuan melakukan latihan

2. Latihan *Shooting Inter Pass Shoot*

Siswa di bariskan menjadi satu berbanjar kemudian *inter pass shoot* dapat dilakukan satu kelompok yang terdiri 3 atau 4 orang, 2 atau 3 siswa melakukan *inter pass* kemudian diakhiri umpan terobosan kepada pemain terakhir yang akan melakukan akhiran berupa *shooting* kearah gawang. Siswa melakukan latihan *shooting* menggunakan variasi latihan *inter pass shoot* secara bergantian dengan waktu yang telah ditentukan. Latihan tersebut di lakukan selama 16 kali pertemuan secara bergantian dengan sekali pertemuan melakukan latihan.

c. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

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

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

b. Uji Homogenitas

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

2. Uji Hipotesis

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

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun. Hasil penelitian akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Data Akurasi *Shooting* Dengan Model Latihan Sasaran

Hasil data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Statistik Data Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran

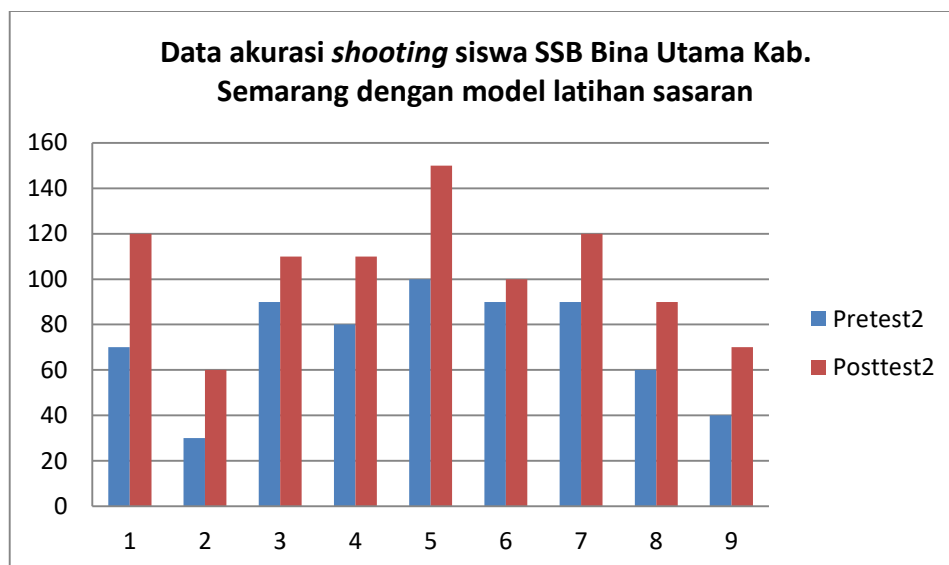
Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	72,22	103,33
Median	80	110
Mode	90	110
Std. Deviation	24,38	27,38
Minimum	30	60
Maximum	100	150

Deskripsi hasil penelitian data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Dengan Model Latihan Sasaran

No	Subjek	Target	
		Pretest	Posttest
1	Ian Adi S	70	120
2	Ardianto Dwi	30	60
3	Yudha Galih	90	110
4	Fatkur Rohim	80	110
5	Egy Irwan	100	150
6	Aji Pangestu	90	100
7	Edo Pradana	90	120
8	M. Noval Dzaki	60	90
9	Bagas Ardi P	40	70

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Diagram Data Akurasi *Shooting* dengan Model Latihan Sasaran

2. Data Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan variasi latihan *inter pass shoot*

Hasil penelitian data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan *inter pass shoot*, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Statistik Data Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang

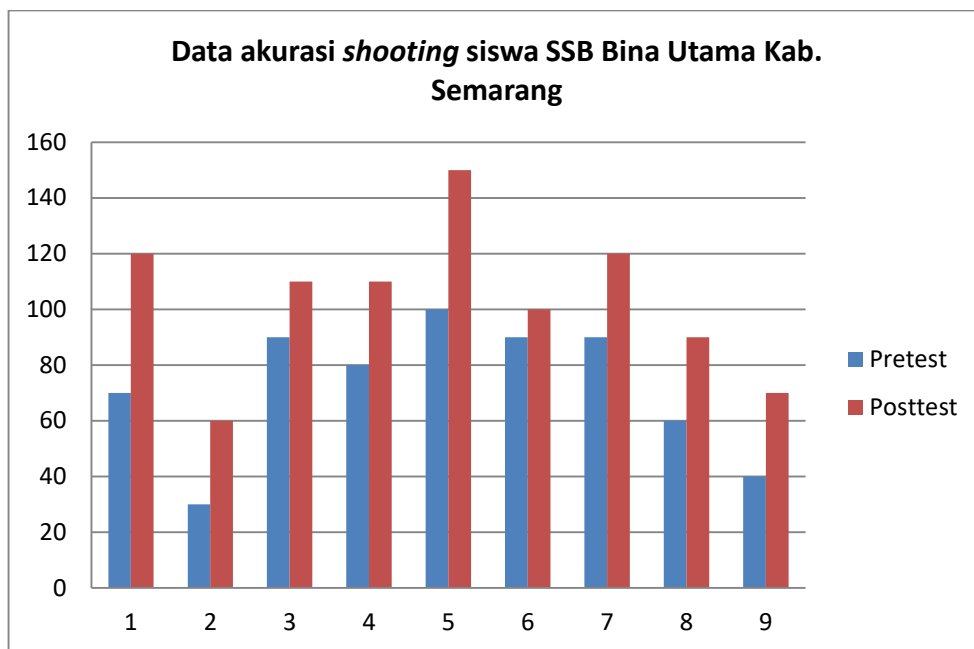
Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	62,22	85,56
Median	70	90
Mode	30	100
Std. Deviation	25,87	22,42
Minimum	30	50
Maximum	100	120

Deskripsi hasil penelitian data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Data Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang

No	Subjek	Inter Pass Shoot	
		Pretest	Posttest
1	Yoga Aditya P	70	90
2	Nahza Raditya	30	50
3	Farid Setyawan	50	60
4	M. Ridlo Maulan	70	100
5	Pandang Gagah P	40	80
6	Syafii Ahmad	90	100
7	Tegar Budi U	100	120
8	Syamsul Zaenal	30	70
9	Iwan Setyawan	80	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Diagram Data Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang

3. Persentase Peningkatan Pengaruh Model Latihan Sasaran Dan *Inter Pass Shoot* Terhadap Akurasi *Shooting*

Hasil nilai rata-rata pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang saat *pretest* sebesar 72,22, dan rata-rata *posttest* sebesar 103,33. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi/ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{31,11}{72,22} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 43,07 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh peningkatan pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun diperoleh sebesar 43,07 %.

Sedangkan hasil rata-rata pengaruh model latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun *pretest* sebesar 62,22, dan rata-rata *posttest* sebesar 85,56. Untuk mengetahui besarnya peningkatan akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* terhadap dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{23,34}{62,22} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 37,51 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh ada peningkatan peningkatan akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan *inter pass shoot* diperoleh sebesar 37,51 %.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas

dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel		Z	p	Sig.	Keterangan
akurasi <i>shooting</i> siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran	Pretest	0,643	0,816	0,05	Normal
	Posttest	0,481	0,975	0,05	Normal
akurasi <i>shooting</i> siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan <i>inter pass shoot</i>	Pretest	0,521	0,949	0,05	Normal
	Posttest	0,554	0,919	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) $> 0,05$, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
akurasi <i>shooting</i> siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran	1:16	4,41	0,021	0,887	Homogen
akurasi <i>shooting</i> siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan <i>inter pass shoot</i>	1:16	4,41	0,487	0,495	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan koordinasi diperoleh nilai-nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,41), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi <i>shooting</i>	8	2,306	7,353	0,000	0,05
pengaruh model latihan <i>inter pass shoot</i> terhadap akurasi <i>shooting</i>	8	2,306	6,261	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pertama pada akurasi *shooting* dengan model latihan sasaran terhadap diperoleh nilai t_{hitung} (7,353) > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,004) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* kedua pada akurasi *shooting* dengan model latihan *inter pass shoot* terhadap telah diperoleh nilai t_{hitung} (6,261) > t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan akurasi/ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %).

B. Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk mencetak gol ke gawang lawan dibutuhkan kemampuan *shooting* yang baik oleh seorang pemain.

Shooting sepakbola adalah gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Maksudnya adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan bola dan gerakan-gerakan tanpa bola. Hasil

shooting yang baik yang di dukung oleh kaurasi tendangan seorang pemain. untuk memperoleh kemampuan *shooting* yang baik dibutuhkan metode latihan yang efektif dan efisien. Seperti menggunakan pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot*

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun. Berdasrkan hasil kedua penelitian di atas diketahui bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting*. Unsur yang terpenting dalam melakukan *shooting* selain *power* adalah ketepatan. Ketepatan kaki dalam mengarahkan bola akan sangat menentukan kemampuan *shooting* yang baik, dikarenakan seorang pemain yang mampu mengarahkan bola ke daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang, sehingga besar kemungkinan dapat terjadi gol.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningatan akurasi/ketepatan *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %).

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pada pengaruh model latihan sasaran lebih baik dibandingkan model latihan *inter pass shoot*. Hasil tersebut dikarenakan latihan dengan sasaran melatih ketepatan pemain dalam melakukan tendangan, jadi pemain berusaha mengarahkan bola pada sasaran yang telah ditentukan, sehingga

pemain akan terlatih dalam mengukur dan mengontrol bola sesuai dengan sasaran yang diinginkan saat melakukan tendangan. Sedangkan latihan model latihan *inter pass shoot* dilakukan dengan posisi bola bergerak, sehingga hal tersebut memang lebih sulit sehingga pemain kesulitan dalam mengarahkan bola. Akan tetapi terlepas dari hal itu kedua latihan sangat penting dilakukan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, karena dalam permainan sepakbola, posisi bola tidaklah selalu diam tetapi bergerak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh:

1. Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pertama pada akurasi *shooting* dengan model latihan sasaran terhadap diperoleh nilai t_{hitung} (7,353) $> t_{tabel}$ (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun.
2. Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* kedua pada akurasi *shooting* dengan model latihan *inter pass shoot* terhadap telah diperoleh nilai t_{hitung} (6,261) $> t_{tabel}$ (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun.
3. Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang usia 14 dan 15 tahun dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan *inter pass shoot* (37,51 %). Hasil tersebut disimpulkan model latihan sasaran mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan *inter pass shoot*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Bina Utama Kab. Semarang mengenai data hasil penelitian data akurasi *shooting* siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh model latihan sasaran dan *inter pass shoot* terhadap akurasi *shooting*, dengan demikian dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan akurasi/ketepatan *shooting* sepak bola.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *shooting* siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

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

1. Bagi peserta yang mempunyai ketepatan *shooting* kurang dapat ditingkatkan dengan model latihan sasaran atau *inter pass shoot*.
2. Bagi pelatih model latihan sasaran mempunyai pengaruh lebih baik, sehingga model latihan tersebut dapat sering digunakan dalam latihan meningkatkan kemampuan *shooting*.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan latihan *shooting* menggunakan model latihan sasaran dan *inter pass shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelar & Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga. Santrock, J.W. (2011). Masa perkembangan anak. (Terjemah : Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni). Jakarta: Salemba Humanika.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh dari : http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/PERMAINAN%20TARG%20ET%20TGfU_0.pdf.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Pendidikan Olahraga :TGfU. Diunduh dari : <http://blog.uny.ac.id/arisfajarpambudi/2011/03/30/tgfu>.
- Cahyo Adi Priatno. (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/14028>.
- Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Surabaya : Pakar Raya.
- Faizal Anggriawan. (2014). Target Games dalam TGfU. Diunduh dari : <http://fafaizalanggriawan.blogspot.co.id/2014/11/target-games-dalam-tgfuteaching-games.html>.
- Kirk, D. & Macphail, A. (2002) Teaching Games for Understanding and Situated.
- Koger, Robert. (2007). Latihan andal sepakbola remaja. Edisi ke-1 Cetakan ke 1. Klaten: PT saka Mitra kompetensi.
- Learning : Rethinking The Bunker-Thorpe Model. Journal of Teaching in Physical Education. Loughborough : Loughborough University. Diunduh dari :

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-msphd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>.

Luxbacher Joseph, Ph.D (1997) SepakBola Edisi Kedua. Cetakan pertama, Februari 1997 .

Luxbacher, Joseph, Ph.D (2004). Sepakbola Langkah–langkah Menuju Sukses. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.

Santrock, J.W. (2003). Adolescence Perkembangan Remaja. (Terjemah : Shinto B).

Soedjono (1985). Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Dalam Shooting Sepakbola. Yang diunduh dari :
<http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2015/10/faktor-yang-mempengaruhikeberhasilan.html>.

Sucipto. Dkk. 2000. Olahraga Pilihan : Sepakbola. Dirjendikdasmen.Jakarta.

Yuni Satria Sumana. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul. Diunduh dari :
<http://eprints.uny.ac.id/24850/>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Seminar Proposal 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.

NO : 026/PKL/II/2018 7 Februari 2018
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Kepada Yth :

Bapak : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
Bapak : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

Dosen Jurusan PKL FIK UNY

Mengharap dengan hormat, kehadiran Bapak/ Ibu pada;

Hari/Tgl. : Jumat 9 Februari 2018
Waktu : 09.00 WIB
Tempa : Ruang menyesuaikan
Acara : Seminar Proposal Skripsi

Nama	NIM	Judul Skripsi
Ahmad Faisal	14602241051	PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE SASARAN RING GANTUNG DAN VARIASI LATIHAN INTER PASS SHOOT TERHADAP AKURASI ATAU KETEPATAN SHOOTING SSB BINA UTAMA KAB SEMARANG



Atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Kajur PKL,

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

Tembusan;
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip PKL

Lampiran 2. 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.
<hr/>	
Nomor	: 41/PKL/II/2018
Lamp.	: 1 Ekemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
	Bapak : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
	Di Yogyakarta
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Ahmad Faisal
NIM	: 14602241051
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
"PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE SASARAN RING GANTUNG DAN VARIASI LATIHAN INTER PASS SHOOT TERHADAP AKURASI ATAU KETEPATAN SHOOTING SSB BINA UTAMA KAB SEMARANG "	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 22 Februari 2018	
Kajur PKL,	
	
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	
NIP 19711229 200003 2 001	
Tembusan:	
Mahasiswa yang bersangkutan	
Arsip PKL	

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAAGA
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ahmad Faisal
NIM : 14602241051
Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1		Bab I Revisi judul pengantar Koran	
2		Landasr belakang masalah berdasarkan kom dari berbagai Sumber dan para ahli	
3		Landasan Teori harus memperkuat judul	
4		Populasi dan sampel harus diperdalam	
5		Bab II Klum Shoby.	
6		Bab III Instrum Le Shoby validasi 8 observasi.	

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 4. Lembar Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAAGA
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ahmad Faisal
NIM : 14602241051
Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd



No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
7		Tata tulis (pam, monogram dan sub. judul).	
8		Instrumen tes dan yg lebih awal & kemudian & lagi.	
9		Pengantar test Experimen sem. - 2/clarke!	
		Instrumen tes	
		Uraian Quor. Exp.	
10	24/4-18	Instrumen Tes dan dan lebih awal & lebih.	
11	24/4-18	Bagan. & raiin pnbayuh Variasi dan. ash litten.	

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. Surat Izin Penelitian Skripsi

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541	
Nomor : 5.04/UN.34.16/PP/20118	3 Mei 2018.
Lamp. : 1 Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ketua Pelatih SSB Bina Utama di Tempat.	
<p>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:</p>	
Nama	: Ahmad Faisal
NIM	: 14602241051
Program Studi	: PKO.
Dosen Pembimbing	: Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP	: 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Mei s/d Juni 2018.
Tempat	: Lapangan Kadirejo, Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang.
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Sasaran Ring Gantung dan Variasi Latihan Inter Pass Short Terhadap Akurasi Shooting SSB Bina Utama Kabupaten Semarang.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Dekan,</p>  Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
Tembusan :	
1. Kaprodi PKO.	
2. Pembimbing TAS.	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 6. Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH MODEL LATIHAN SASARAN RING GANTUNG DAN
INTER PASS SHOOT TERHADAP AKURASI SHOOTING SISWA SSB
BINA UTAMA KAB. SEMARANG USIA 14 DAN 15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Ahmad Faisal

NIM. 146012241051

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

Yogyakarta, 3 Juli 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati

NIP.19711229 200003 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

NIP.19621010 198812 1 001

Lampiran 7. Data Penelitian Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Target	
		Pretest	Posttest
1	Ian Adi S	70	120
2	Ardianto Dwi	30	60
3	Yudha Galih	90	110
4	Fatkur Rohim	80	110
5	Egy Irwana	100	150
6	Aji Pangestu	90	100
7	Edo Pradana	90	120
8	M. Noval Dzaki	60	90
9	Bagas Ardiansyah	40	70

No	Nama	Inter Pass Shoot	
		Pretest	Posttest
1	Yoga Aditya P	70	90
2	Nahza Raditya	30	50
3	Farid Setyawan	50	60
4	M. Ridlo Maulana	70	100
5	Pandang Gagah S	40	80
6	Syafii Ahmad	90	100
7	Tegar Budi U	100	120
8	Syamsul Zaenal	30	70
9	Iwan Setyawan	80	100

Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 Dan 15 Tahun

Daftar Hadir Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun																	
NO	NAMA	PRET	Treatment														POST
		EST	RAB	JUM	MIN	RAB	JUM	MIN	RAB	JUM	MIN	RAB	JUM	MIN	RAB	JUM	EST
1	Ian Adi S	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V
2	Ardianto Dwi	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	S	V
3	Yudha Galih	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V
4	Fatkur Rohim	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	Egy Irwan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Aji Pangestu	V	V	V	V	V	A	A	V	V	V	V	V	V	S	V	V
7	Edo Pradana	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V
8	M. Noval Dzaki	V	V	V	V	V	V	V	I	V	A	V	V	V	V	V	V
9	Bagas Ardi P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	Yoga Aditya P	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	I	V	V	V
11	Nahza Raditya	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	Farid Setyawan	V	A	V	V	V	V	V	V	V	I	S	V	V	V	V	V
13	M. Ridlo Maulana	V	V	V	V	V	V	V	V	S	S	V	V	V	V	V	V
14	Pandang Gagah P	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V
15	Syafii Ahmad	V	V	I	V	V	V	V	V	V	I	I	V	V	V	V	V
16	Tegar Budi U	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V
17	Syamsul Zaenal	V	I	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	I	V	V	V
18	Iwan Setyawan	V	V	V	V	V	V	V	I	V	S	S	V	V	V	V	V
	SAKIT	S															
	IZIN	I															
	TANPA KETERANGAN	A															

Lampiran 9. Program Latihan

PELAKSANAAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN TARGET DAN *INTER PASS SHOOT*

Permainan target dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat melakukan *Shooting* mengenai target menggunakan kaki. Indikator: Siswa dapat melakukan *shooting* tepat sasaran/tepat target.

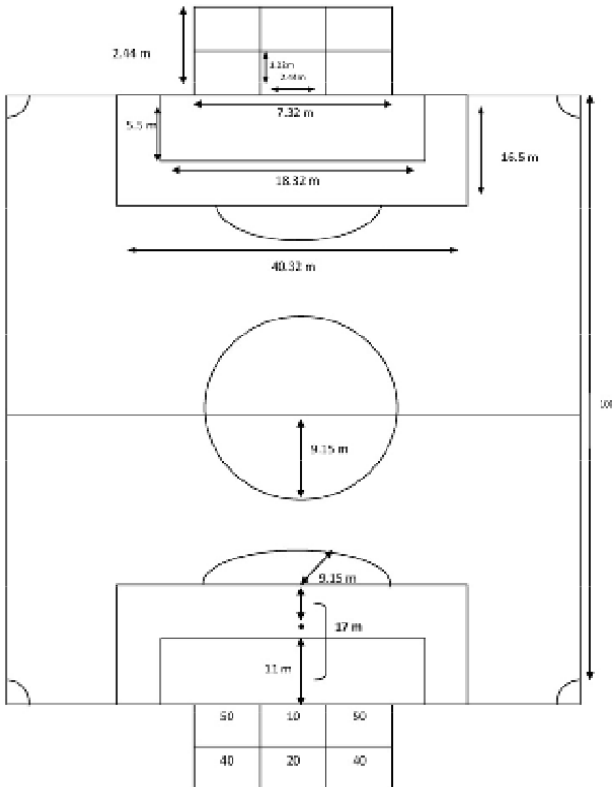
Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola
3. Marker
4. Cones
5. Tali
6. Koran bekas
7. Peluit
8. Alat tulis

Pelaksanaan:

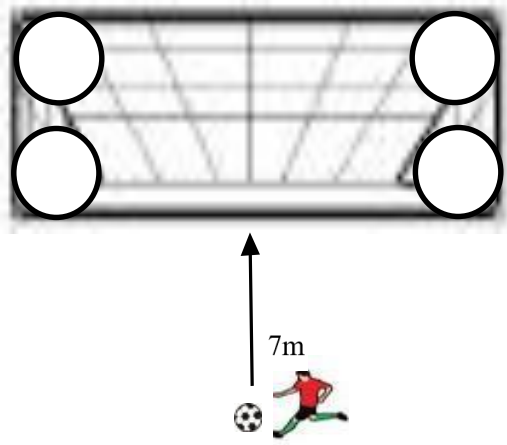
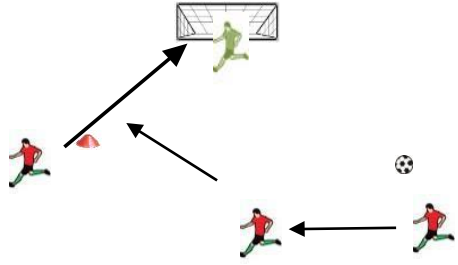
1. *Shooting* dilakukan sesuai dengan urutan daftar presensi peserta.
2. Peserta meletakkan bola berada pada jarak sesuai target yang telah ditentukan.
3. Saat ada aba-aba mulai maka peserta segera menembakan bola ke gawang atau target yang telah di tentukan.
4. Apabila bola tidak tepat sasaran tidak diulang dan mendapatkan poin yang diperoleh.

PELAKSANAAN PROGRAM *PRE-TEST*

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	<p>Pendahuluan</p> <p>a. Melakukan Doa</p> <p>b. Presensi</p> <p>c. Diawali Apresiasi</p> <p>d. Melakukan Pemanasan</p>	20 menit	<p>Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.</p> <p>Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.</p>
2	<p>Inti Kegiatan</p> <p>a. Desain</p> <div></div> <p>b. Peraturan Tes <i>Shooting</i>:</p> <p>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 atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk</p>	60 menit	<p>Siswa melakukan tes <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya.</p> <p>Yang pertama melakukan tes <i>shooting</i> adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i>.</p>

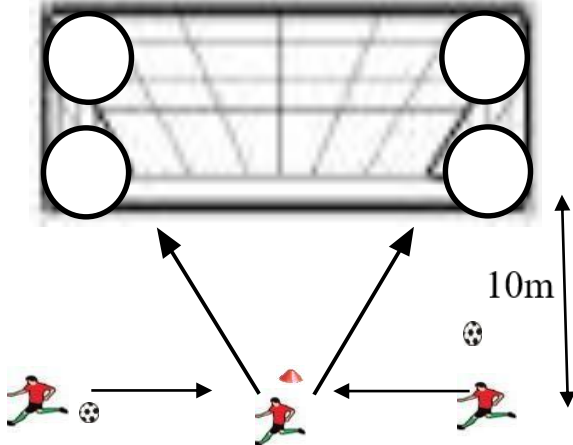
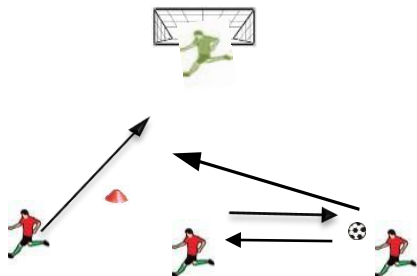
	menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang.		
3	Penutup a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Diakhiri Berdoa	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN TARGET RING GANTUNG DAN *INTER PASS SHOOT*

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan <i>shooting</i> bola mati dengan jarak yang <i>relative</i> dekat untuk awal <i>treatment</i>, dengan target ring gantung sejauh 7m untuk variasi latihan pertama. Yang kedua hampir sama namun yang membedakan adalah <i>shooting</i> dilakukan agak ke samping dan sasarannya adalah tiang jauh. Dan variasi latihan yang ketiga untuk <i>shooting</i> dengan target ring gantung adalah 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan kepada pemain ketiga dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sasarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

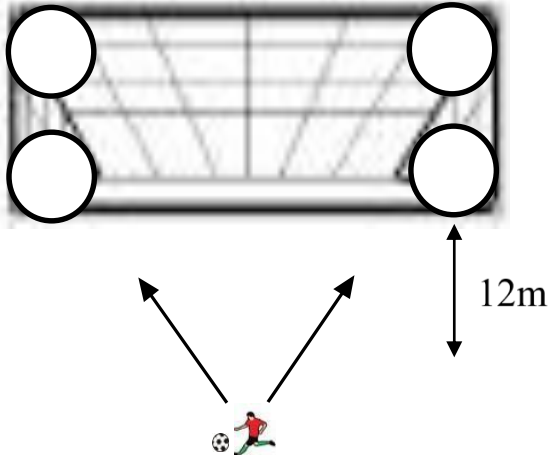
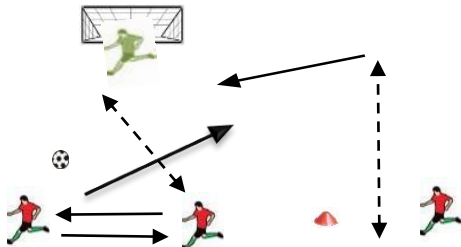
	<p>bola didorong sedikit kedepan maksimal 1m ke arah marker kemudian pemain melakukan <i>shooting</i> ke arah target ring gantung. Peserta diberi kesempatan melakukan 5 kali tembakan dengan poin jika masuk ke ring gantung akan mendapat skor 10 poin. Peserta bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain terlebih dahulu. Area permainan dimulai dari posisi lurus dari gawang. • Kedua dari sektor samping pemain 1 dan 2 melakukan <i>passing</i> diakhiri dengan umpan terobosan pemain 2 kepada pemain 3 lalu pemain ketiga menyelesaikannya dengan <i>shooting</i> ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper. • Dan yang ketiga dari area pemain sayap yang melakukan umpan <i>cut back</i> prinsip variasi latihan sama dalam latihan <i>inter pass shoot</i>. Peserta melakukan secara bergantian dan berulang-ulang. <p>c. Pertemuan Ke 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A melakukan 3 variasi latihan yang telah ditentukan secara bergantian dengan target <i>shooting</i> ring gantung. Pemain diberi kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 7m. • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> dengan 3 variasi latihan yang telah diberikan terdiri dari 3 pemain melakukan <i>passing</i> antar pemain, lalu dengan umpan terobosan bola datar kepada pemain 3 dan pemain 3 menyelesaikannya dengan <i>shooting</i> ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper dengan jarak di area kotak penalti. Pemain 3 boleh melakukan kontrol terlebih dahulu sebelum melakukan <i>shooting</i>. <p>d. Pertemuan Ke 3</p>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan yang telah ditentukan secara bergantian dengan target <i>shooting</i> ring gantung. Pemain diberi kesempatan 5 kali <i>shooting</i> ke arah target ring gantung dengan jarak yang ditambah menjadi 8m. Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> dengan 3 variasi latihan yang telah diberikan terdiri dari 3 pemain melakukan <i>passing</i> antar pemain, lalu dengan umpan terobosan bola datar kepada pemain 3 dan pemain 3 menyelesaikannya dengan <i>shooting</i> ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper dengan jarak di area kotak penalti. Pemain 3 harus menyelesaikan umpan dengan sekali <i>shooting</i>. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang. Kelompok A dan kelompok B membentuk regu 3 orang pemain. Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang. Setiap kelompok melakukan pasing <i>support</i> dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak penalti, Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian. Pada permainan ini setiap kelompok harus dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang. 		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan Pendinginan Evaluasi Diakhiri Berdoa 	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan <i>shooting</i> bola mati dengan jarak yang telah ditentukan untuk awal treatment, dengan target ring gantung untuk sarannya adalah tiang dekat sejauh 10m. Variasi yang kedua pemain melakukan <i>dribble</i> ke arah marker baik sisi kiri dan kanan dengan sarn ring gantung tiang jauh. Untuk variasi latihan yang ketiga melibatkan 2 pemain yang melakukan <i>passing</i> dari sisi kanan atau kiri ke arah tengah. Kemudian 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan atau <i>crossing</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

	<p>pemain 2 mengontrol bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah ring gantung. Peserta diberi kesempatan melakukan 5 kali tembakan dengan poin jika masuk ke ring gantung akan mendapat skor 10 poin. Peserta bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka baik sebelah kanan atau kiri namun harus ada tiang atas maupun tiang bawah dalam target mereka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 peserta, dengan 2 pemain melakukan <i>passing back pass</i> antar pemain terlebih dahulu. Pemain 1 mengawali <i>passing</i> kearah pemain 2 kemudian di <i>back pass</i> kepada pemain 1 lagi, lalu pemain 1 memberikan umpan terobosan bola datar kepada pemain 3 yang telah siap menerima umpan terobosan dari pemain 1. Dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper. Peserta melakukan secara bergantian dan berulang-ulang. • Variasi latihan yang kedua hampir sama dengan yang pertama namun proses <i>inter pass</i> dilakukan di sisi sebelah kiri atau kanan lapangan dan dihiri umpan terobosan kepada pemain 3 yang berada di area tengah. • Untuk variasi latihan yang ketiga hampir sama dengan yang pertama dan kedua namun setelah proses <i>inter pass</i> dilakukan pemain 1 memberikan umpan jauh kepada pemain 3 lalu pemain 3 memberikan <i>cut back</i> atau <i>crossing</i> kepada pemain 2 yang menunggu di depan gawang. <p>c. Pertemuan Ke 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 10m. 		
--	---	--	--

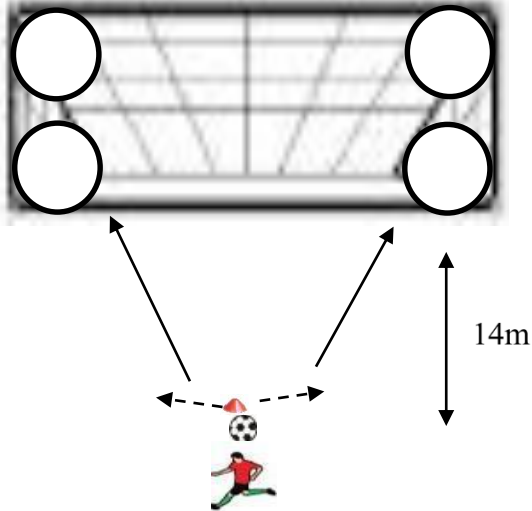
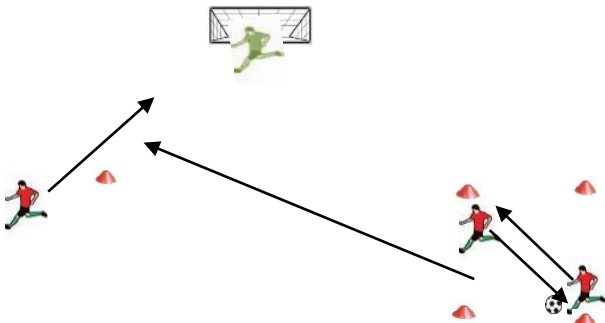
	<ul style="list-style-type: none"> Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti di atas. <p>d. Pertemuan Ke 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak yang ditambah menjadi 11m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan umpan terobosan harus dengan <i>long pass</i>. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok Permainan sepakbola 5 lawan 5 yang dibagi menjadi beberapa kelompok dan dibantu oleh penjaga gawang. Setiap kelompok saling bertemu. Permainan dilakukan setengah lapangan ukuran panjang 20-30 meter, dan lebar 15-20 meter, dan gawang kecil anak SSB. Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan dribble(sentuhan bola dibatasi). Sebelum melakukan <i>shooting</i>, sekurang-kurangnya harus ada 5 kali <i>passing</i>. Setiap <i>shooting</i> yang masuk gawang nilainya 1 Tim yang tidak menguasai bola merebut bola secara aktif, 		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan Pendinginan Evaluasi Diakhiri Berdoa 	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan <i>dribbling</i> zig-zag terlebih dahulu melewati marker secara bergantian. Terakhir pemain melakukan <i>shooting</i> bola dengan jarak yang telah ditentukan ke arah target ring gantung sejauh 12m. Peserta diberi kesempatan melakukan 5 kali tembakan dengan poin jika masuk ke ring gantung akan mendapat skor 10 poin. Variasi latihan yang kedua melibatkan 2 pemain yang melakukan <i>wall pass</i> terlebih dahulu kemudian diakhiri dengan <i>shooting</i> ke arah ring gantung sejauh 12m. 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan atau <i>crossing</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sasarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk variasi latihan yang ketiga pemain melakukan <i>shooting</i> langsung ke arah ring gantung dengan 5 bola sekaligus. Pemain diberi waktu 30 detik untuk menendang 5 bola yang ada di depan mereka jarak dari targetnya 12m. Peserta bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka baik sebelah kanan atau kiri namun harus ada tiang atas maupun tiang bawah dalam target mereka. • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 peserta, dengan 3 pemain aktif melakukan <i>passing</i> dan <i>back pass</i> antar pemain terlebih dahulu. Pemain 1 mengawali <i>passing</i> kearah pemain 2 kemudian pemain 1 berlari kearah luar menuju marker. Disaat bersamaan pemain 2 dan pemain 3 melakukan <i>pass back pass</i> dengan bola yang diberikan dari pemain 1 tadi, lalu pemain 2 memberikan umpan terobosan bola datar kepada pemain 1 yang telah siap menerima umpan terobosan dari pemain 2. Dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper. • Variasi latihan yang kedua diawali <i>pass back pass</i> pemain 1 dan 2 kemudian pemain 1 memberikan umpan terobosan kepada pemain 3 di sisi lapangan dan diakhiri dengan <i>cut back</i> atau <i>crossing</i> kepada pemain 2 yang berada di depan gawang sebelum lalu pemain 2 melakukan <i>finishing</i>. • Untuk Variasi latihan yang ketiga hampir sama dengan yang kedua diawali <i>pass wall pass</i> pemain 1 dan 2 kemudian pemain 1 memberikan umpan terobosan kepada pemain 3 di sisi lapangan dan diakhiri dengan <i>cut back</i> atau <i>crossing</i> kepada pemain 2 yang berada di depan gawang sebelum lalu pemain 2 melakukan <i>finishing</i>. Peserta melakukan secara bergantian dan berulang-ulang. 		
--	---	--	--

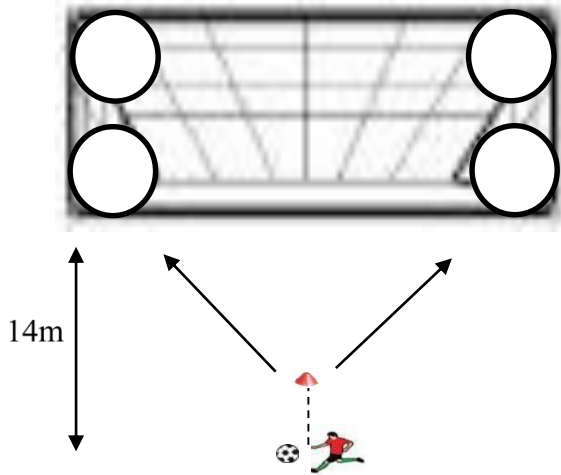
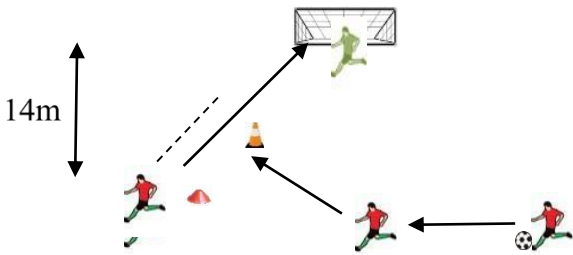
	<p>c. Pertemuan Ke 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 12m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas. <p>d. Pertemuan Ke 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak yang ditambah menjadi 13m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas namun umpan terobosan harus dengan <i>long pass</i>. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan sepakbola 5 lawan 5 yang dibagi menjadi beberapa kelompok dan dibantu oleh penjaga gawang. Permainan dilakukan setengah lapangan sepakbola standar dengan satu gawang. Lama permainan 5 menit. Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>. Sebelum melakukan <i>shooting</i>, harus melakukan lebih 5 kali <i>passing</i>. Setiap <i>shooting</i> yang masuk gawang nilainya 1. Permainan dimulai dari garis awal (bola diberikan oleh pelatih), tetapi jika bola keluar dari samping, maka permainan dimulai dengan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>). Tim yang tidak menguasai bola merebut bola secara aktif. 		
--	---	--	--

3	Penutup a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Diakhiri Berdoa	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.
---	--	----------	--

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Dan usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A dimulai dengan bola mati dari tengah lalu pemain mendorong bola sedikit ke samping baik kanan maupun kiri di belakang marker yang dianggap sebagai lawan secara bergantian. Terakhir pemain melakukan <i>shooting</i> bola dengan jarak yang telah ditentukan kearah target ring gantung sejauh 14m. 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan atau <i>crossing</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sasarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

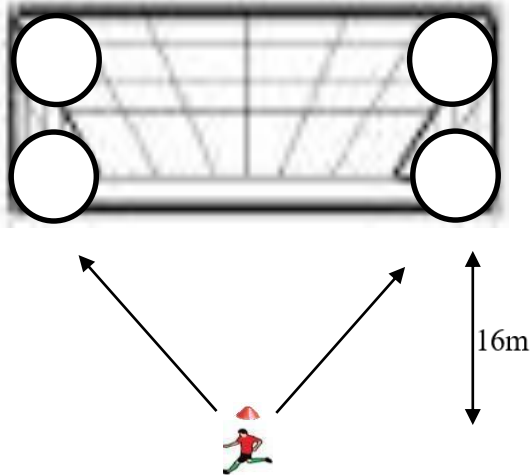
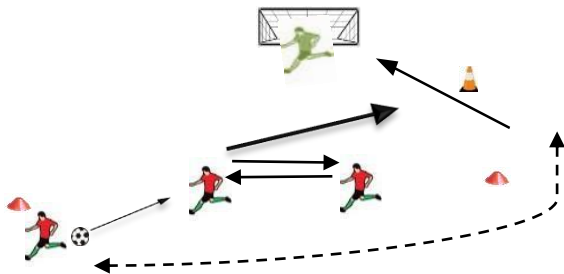
	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi latihan yang kedua dengan bola mati dari arah kiri dan kann gawang, Untuk target ring gantungnya adalah tiang jauh. • Untuk variasi latihan yang ketiga melibatkan 2 pemain dengan peraturan pemain 1 memberikan <i>passing</i> kepada pemain 2, lalu pemain 2 melakukan balik badan dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke arah target ring gantung. Peserta diberi kesempatan melakukan 5 kali tembakan dengan poin jika masuk ke ring gantung maka akan mendapat skor 10 poin. Pemain bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka. • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 peserta, dengan 2 pemain aktif melakukan <i>passing</i> dan <i>back pass</i> antar pemain terlebih dahulu. Pemain 1 mengawali <i>passing</i> kearah pemain 2 kemudian di <i>back pass</i> kembali kepada pemain 1 lalu pemain 1 melakukan <i>long pass</i> kepada pemain 3. Dan diakhiri dengan <i>shooting</i> • Variasi latihan kedua melibatkan 3 pemain dengan pemain 1 mengawali <i>passing</i> ke pemain 2 dengan <i>pass wall pass</i> lalu pemain 1 melakukan hal yang sama dengan pemain 3 dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke arah gawang. • Untuk variasi latihan yang ketiga pemain 1 melakukan <i>dribbling</i> melewati marker kemudian <i>passing</i> kepada pemain 2 lalu pemain 2 kepada pemain 3 dan pemain 3 memberi umpan terobosan kepada pemain 1 dan diakhiri dengan <i>shooting</i>. Peserta melakukan secara bergantian dan berulang-ulang. <p>c. Pertemuan Ke 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain mendapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 14m. 		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas. <p>d. Pertemuan Ke 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak yang ditambah menjadi 15m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas namun umpan terobosan harus dengan umpan lambung. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantu oleh penjaga gawang. Permainan dilakukan dengan lapangan penuh. Lama permainan 15 menit. Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>, hanya diperbolehkan 2 kali sentuhan. Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar kotak pinalti apabila masuk ke kotak pinalti dalam penguasaan penjaga gawang. Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1. Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>). 		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan Pendinginan Evaluasi Diakhiri Berdoa 	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan <i>shooting</i> bola mati dengan jarak 14m dengan target ring gantung. Variasi latihan yang kedua pemain melakukan <i>dribbling</i> ke arah marker kemudian melakukan <i>feinting</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> dengan jarak 14m. Untuk variasi latihan yang ketiga melibatkan 2 pemain dengan peraturan pemain 1 melakukan <i>passing</i> kepada pemain 2 lalu pemain 2 mengontrol bola dan memberikan 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan atau <i>crossing</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sasarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

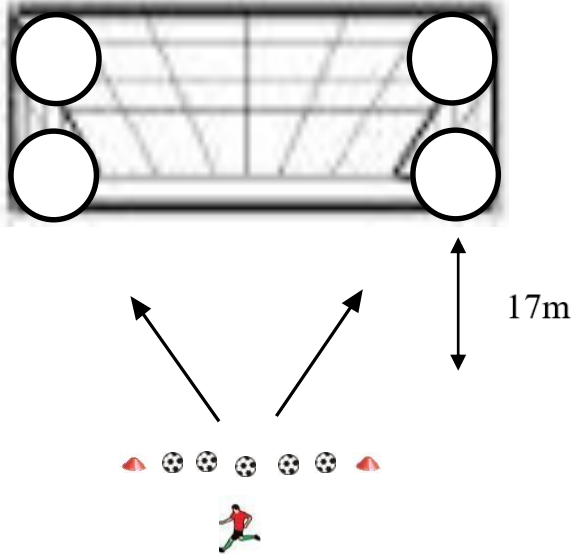
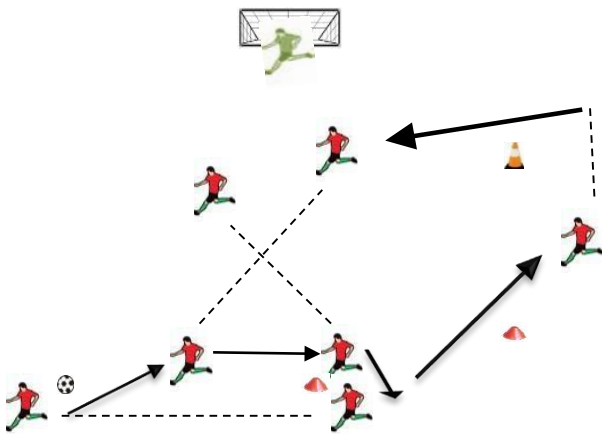
	<p>umpan terobosan ke arah belakang marker kepada pemain 1 yang berlari ke arah marker dan diakhiri dengan <i>shooting</i>. Peserta diberi kesempatan melakukan 5 kali tembakan dengan poin jika masuk ke ring gantung akan mendapat skor 10 poin. Peserta bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain terlebih dahulu kemudian diakhiri dengan umpan terobosan kepada pemain 3 lalu pemain 3 menyelesaikannya dengan <i>shooting</i> ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper. Pemain ketiga melakukan <i>shooting</i> sebelum melewati cone tidak boleh melakukan <i>shooting</i> setelah melewati cone atau dalam jarak 14m. • Variasi latihan yang kedua melibatkan 3 pemain aktif melakukan <i>inter pass shoot</i> diawali dari pemain 1 memberikan <i>passing</i> dari tengah lapangan kepada pemain 2 yang berada di sisi lapangan. Kemudian diberikan kepada pemain 3 yang berada di depannya lalu pemain 3 memberikan <i>cut back</i> atau <i>crossing</i> kepada pemain 1 yang berada di belakang cone dan diakhiri dengan <i>shooting</i>. • Untuk variasi latihan yang ketiga melibatkan 3 pemain dengan peraturan pemain 1 memberikan bola kepada pemain 2 lalu pemain 2 melakukan <i>wall pass</i> dengan pemain 3. Kemudian pemain 2 memberikan <i>crossing</i> atau <i>cut back</i> kepada pemain 1 yang bersiap untuk melakukan <i>finishing</i>. <p>c. Pertemuan Ke 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain mendapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 14m. 		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas. <p>d. Pertemuan Ke 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain mendapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak yang ditambah menjadi 15m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas namun umpan terobosan harus dengan umpan lambung. Pemain ketiga melakukan <i>shooting</i> sebelum melewati cone tidak boleh melakukan <i>shooting</i> setelah melewati cone atau dalam jarak 14m. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang. Kelompok A dan kelompok B membentuk regu 3 orang pemain. Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang. Setiap kelompok melakukan pasing <i>support</i> dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak pinalti, Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian. Pada permainan ini setiap kelompok harus dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang. 		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan Pendinginan Evaluasi Diakhiri Berdoa 	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan <i>dribbling</i> terlebih dahulu menuju ke marker yang dianggap sebagai lawan kemudian sebelum sampai di marker pemain melakukan <i>feinting</i> baik kearah kiri maupun kanan secara bergantian. Terakhir pemain melakukan <i>shooting</i> bola dengan jarak yang telah ditentukan kearah target ring gantung sejauh 16m. Variasi latihan yang kedua melibatkan 2 pemain dengan peraturan pemain 1 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan atau <i>crossing</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sasarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

	<p>memberikan <i>passing</i> ke belakang kepada pemain 2, lalu dengan <i>control</i> terlebih dahulu pemain 2 melakukan <i>shooting</i> ke sasaran ring gantung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untuk variasi latihan yang ketiga dengan bola mati yang berjarak 16m dari sasaran ring gantung. Peserta diberi kesempatan melakukan 5 kali tembakan dengan poin jika masuk ke ring gantung akan mendapat skor 10 poin. Peserta bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka baik sebelah kanan atau kiri namun harus ada tiang atas maupun tiang bawah dalam target mereka. • Kelompok B melakukan <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 peserta, dengan 3 pemain aktif melakukan <i>passing</i> dan <i>back pass</i> antar pemain terlebih dahulu. Pemain 1 mengawali <i>passing</i> kearah pemain 2 kemudian pemain 1 berlari kearah luar menuju marker. Disaat bersamaan pemain 2 dan pemain 3 melakukan <i>pass back pass</i> dengan bola yang diberikan dari pemain 1 tadi, lalu pemain 2 memberikan umpan terobosan bola datar kepada pemain 1 yang telah siap menerima umpan terobosan dari pemain 2. Dan diakhiri dengan <i>shooting</i> dari luar kotak penalti ke arah gawang yang dijaga oleh seorang kiper. • Variasi latihan yang kedua hampir sama dengan yang pertama dengan menggunakan aspek <i>pass back pass</i>, <i>through pass</i>, dan <i>finishing</i>. • Untuk variasi latihan yang ketiga <i>inter pass shoot</i> dengan menggunakan aspek <i>pass wall pass</i>, <i>through pass</i>, dan <i>finishing</i>. Peserta melakukan secara bergantian dan berulang-ulang. <p>c. Pertemuan Ke 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain 		
--	---	--	--

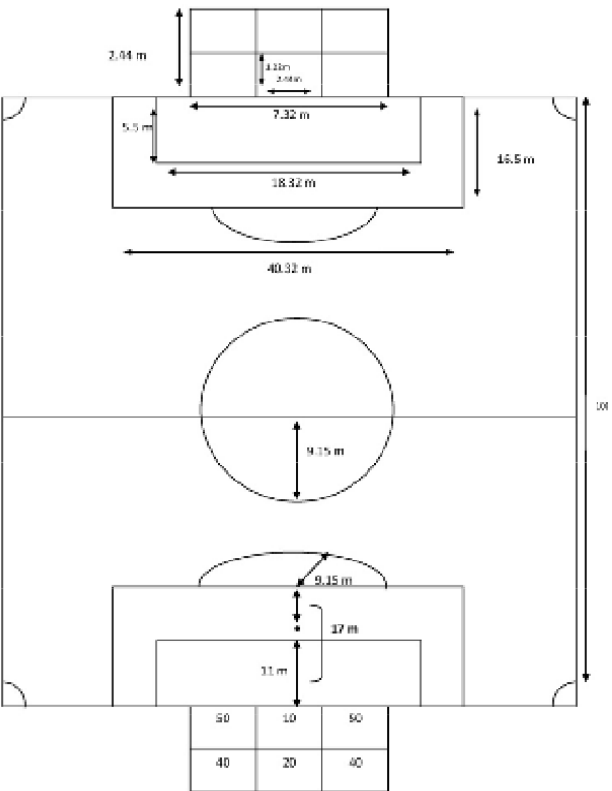
	<p>medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 16m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas. <p>d. Pertemuan Ke 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama. Pemain medndapatkan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung jarak yang ditambah menjadi 17m. • Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas namun umpan terobosan harus dengan umpan lambung. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantuoleh penjaga gawang. • Permainan dilakukan dengan lapangan penuh. • Lama permainan 15 menit. • Semua teknik boleh digunakan passing, <i>shooting</i>, <i>driblle</i>, namun pemain atau siswa dilarang melakukan <i>driblle</i> bola lebih dari 5 langkah. • Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar kotak pinalti apabila masuk ke kotak penalti dalam penguasaan penjaga gawang. • Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1. • Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (trow-in). 		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan Pendinginan Evaluasi Diakhiri Berdoa 	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	a. Pendahuluan b. Melakukan Doa c. Presensi d. Diawali Apresiasi e. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain Permainan   b. Peraturan Permainan <i>Shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan <i>passing</i> terlebih dahulu pemain 1 kepada pemain 2. Lalu pemain 2 melakukan balik badan dan mengakhirinya dengan <i>shooting</i> dengan jarak 	60 menit	Siswa melakukan permainan atau variasi latihan <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Pertama adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung dengan peraturan dan ketentuan permainan yang sudah ditentukan. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> , peserta melakukan <i>passing</i> antar pemain kemudian diakhiri dengan sebuah umpan terobosan atau <i>crossing</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> baik <i>placing</i> maupun <i>shooting</i> dengan punggung kaki sasarannya adalah tiang jauh gawang yang dijaga oleh kiper.

	<p>yang telah ditentukan kearah target ring gantung sejauh 17m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi latihan yang kedua pemain melakukan <i>dribbling</i> kearah luar menuju arah marker kemudian pemain melakukan shooting ke arah tiang jauh sasaran ring gantung, • Untuk variasi latihan yang ketiga pemain melakukan <i>shooting</i> langsung ke arah ring gantung dengan 5 bola sekaligus. Pemain diberi waktu 30 detik untuk menendang 5 bola yang ada di depan mereka jarak dari targetnya 12m. Peserta bebas menentukan target ring gantung mana yang menjadi target mereka. • Kelompok B yang terdiri dari 4 pemain per kelompoknya melakukan <i>inter pass shoot</i>. Pemain 1 mengawali <i>passing</i> kearah pemain 2 kemudian pemain 1 berlari kearah luar menuju marker. Disaat bersamaan pemain 2 dan pemain 3 melakukan <i>passing</i> antar pemain dengan bola yang diberikan dari pemain 1 tadi, lalu pemain 3 memberikan umpan terobosan bola datar kepada pemain 1. Pemain 1 kemudian melakukan umpan terobosan kepada pemain 4 yang telah siap menerima umpan kemudian pemain 4 melakukan <i>crossing</i> kepada pemain 2 dan 3 yang saat bersamaan telah menunggu di depan gawang. Lalu diakhiri dengan <i>shooting</i>. • Variasi latihan yang kedua lebih mengarah dengan menggunakan aspek <i>pass back pass</i>, <i>through pass</i>, <i>coming from behind</i> dan <i>finishing</i>. • Untuk variasi latihan yang ketiga <i>inter pass shoot</i> dengan menggunakan aspek <i>pass back pass</i>, <i>through pass</i>, dan <i>finishing</i>. Peserta melakukan secara bergantian dan berulang-ulang. 		
--	--	--	--

	<p>c. Pertemuan Ke 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan ketentuan yang sama dan dengan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak 17m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas. <p>d. Pertemuan Ke 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelompok A melakukan 3 variasi latihan diatas dengan kesempatan 5 kali <i>shooting</i> kearah target ring gantung dengan jarak yang ditambah menjadi 17m. Kelompok B melakukan 3 variasi <i>inter pass shoot</i> yang terdiri dari 3 pemain aktif dengan ketentuan seperti peraturan di atas namun umpan terobosan harus dengan umpan lambung. <p>e. Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantuoleh penjaga gawang. Permainan dilakukan dengan lapangan penuh. Lama permainan 15 menit. Semua teknik boleh digunakan <i>passing, shooting, dribble</i>, namun pemain dilarang melakukan <i>dribble</i> bola lebih dari 5 langkah. Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar kotak pinalti apabila masuk ke kotak penalti dalam penguasaan penjaga gawang. Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1. Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (throw-in). 		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Diakhiri Berdoa</p>	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

PELAKSANAAN PROGRAM *POST-TEST*

No	Kegiatan	Durasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Melakukan Doa b. Presensi c. Diawali Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	20 menit	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan. Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
2	Inti Kegiatan a. Desain  b. Peraturan Tes <i>Shooting</i> : 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 atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk	60 menit	Siswa melakukan tes <i>shooting</i> berdasarkan kelompoknya. Yang pertama melakukan tes <i>shooting</i> adalah kelompok A yaitu kelompok <i>shooting</i> menggunakan target ring gantung. Kemudian dilanjut kelompok B yaitu kelompok <i>inter pass shoot</i> .

	menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang.		
3	Penutup a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Diakhiri Berdoa	10 menit	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Lampiran 10. Data Statistik Penelitian

Statistik Data Penelitian Lampiran Data *Preetest* dan *Posttest*

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
 SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Pretest (Target Ring gantung)	Posttest (Target Ring gantung)
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
Mean		72,2222	103,3333
Median		80,0000	110,0000
Mode		90,00	110,00 ^a
Std. Deviation		24,38123	27,38613
Minimum		30,00	60,00
Maximum		100,00	150,00
Sum		650,00	930,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest (Target Ring gantung)

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30,00	1	11,1	11,1	11,1
	40,00	1	11,1	11,1	22,2
	60,00	1	11,1	11,1	33,3
	70,00	1	11,1	11,1	44,4
	80,00	1	11,1	11,1	55,6
	90,00	3	33,3	33,3	88,9
	100,00	1	11,1	11,1	100,0
	Total	9	100,0	100,0	

Posttest (Target Ring gantung)

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60,00	1	11,1	11,1	11,1
70,00	1	11,1	11,1	22,2
90,00	1	11,1	11,1	33,3
100,00	1	11,1	11,1	44,4
Valid 110,00	2	22,2	22,2	66,7
120,00	2	22,2	22,2	88,9
150,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00003 VAR00004
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
 SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Pretest (Inter pass Shoot)	Posttest (Inter pass Shoot)
N Valid	9	9
Missing	0	0
Mean	62,2222	85,5556
Median	70,0000	90,0000
Mode	30,00 ^a	100,00
Std. Deviation	25,87362	22,42271
Minimum	30,00	50,00
Maximum	100,00	120,00
Sum	560,00	770,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest (Inter pass Shoot)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30,00	2	22,2	22,2	22,2
40,00	1	11,1	11,1	33,3
50,00	1	11,1	11,1	44,4
70,00	2	22,2	22,2	66,7
80,00	1	11,1	11,1	77,8
90,00	1	11,1	11,1	88,9
100,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Posttest (Inter pass Shoot)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 50,00	1	11,1	11,1	11,1
60,00	1	11,1	11,1	22,2
70,00	1	11,1	11,1	33,3
80,00	1	11,1	11,1	44,4
90,00	1	11,1	11,1	55,6
100,00	3	33,3	33,3	88,9
120,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (Target Ring gantung)	Posttest (Target Ring gantung)
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72,2222	103,3333
	Std.	24,38123	27,38613
	Deviation		
Most Extreme Differences	Absolute	,211	,160
	Positive	,129	,160
	Negative	-,211	-,152
Kolmogorov-Smirnov Z		,634	,481
Asymp. Sig. (2-tailed)		,816	,975

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00003 VAR00004

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (Inter pass Shoot)	Posttest (Inter pass Shoot)
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	62,2222	85,5556
	Std.	25,87362	22,42271
	Deviation		
Most Extreme Differences	Absolute	,174	,185
	Positive	,138	,149
	Negative	-,174	-,185
Kolmogorov-Smirnov Z		,521	,554
Asymp. Sig. (2-tailed)		,949	,919

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 VAR00003 BY VAR00002/STATISTICS
HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway
[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Target Ring gantung	,021	1	16	,887
Inter pass Shoot	,487	1	16	,495

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
Target Ring gantung	Between Groups	4355,556	1	4355,556	6,479
	Within Groups	10755,556	16	672,222	
	Total	15111,111	17		
Inter pass Shoot	Between Groups	2450,000	1	2450,000	4,180
	Within Groups	9377,778	16	586,111	
	Total	11827,778	17		

ANOVA

		Sig.
Target Ring gantung	Between Groups	,022
	Within Groups	
	Total	
Inter pass Shoot	Between Groups	,058
	Within Groups	
	Total	

Uji t
T-Test
 [DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (Target Ring gantung)	72,2222	9	24,38123	8,12708
	Posttest (Target Ring gantung)	103,3333	9	27,38613	9,12871
Pair 2	Pretest (Inter pass Shoot)	62,2222	9	25,87362	8,62454
	Posttest (Inter pass Shoot)	85,5556	9	22,42271	7,47424

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (Target Ring gantung) & Posttest (Target Ring gantung)	9	,886	,001
Pair 2	Pretest (Inter pass Shoot) & Posttest (Inter pass Shoot)	9	,903	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (Target Ring gantung) - Posttest (Target Ring gantung)	31,11111	12,69296	4,23099	40,86778
Pair 2	Pretest (Inter pass Shoot) - Posttest (Inter pass Shoot)	23,33333	11,18034	3,72678	31,92730

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (Target Ring gantung) - Posttest (Target Ring gantung)	21,35444	7,353	8	,000
Pair 2	Pretest (Inter pass Shoot) - Posttest (Inter pass Shoot)	14,73936	6,261	8	,000

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian









