

**PERBEDAAN METODE LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
SASARAN PADA GAWANG DAN LATIHAN *SHOOTING*
MENGGUNAKAN PENJAGA GAWANG TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING*
ATLET AKADEMI FC UNY TAHUN 2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Achmad Dirman Bahalwan
NIM 14602241043

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada
Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang
Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Akademi
FC UNY Tahun 2018**

Disusun Oleh:

Achmad Dirman Bahalwan
NIM 14602241043

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

Yogyakarta, 30 Juni 2018

Mengetahui
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP.19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Nawan Primasoni, M.Or
NIP.198405212008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada
Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang
Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Akademi
FC UNY Tahun 2018**

Disusun Oleh:

Achmad Dirman Bahalwan
NIM 14602241043

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta


Pada tanggal 22 September 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		16 Okt 2018
Subagyo Irianto, M.Pd Sekretaris		10 Okt 2018
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S Penguji		10 Okt 2018

Yogyakarta, 22 Oktober 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Dirman Bahalwan

NIM : 14602241043

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY Tahun 2018

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, Agustus 2018
Yang menyatakan



Achmad Dirman Bahalwan
NIM. 14602241043

MOTTO

لا يعرف الفضل الا اهل الفضل

"Tak ada yang mengerti keutamaan selain ahlinya"

Habib Umar bin Hafidz

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Alah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga selalu dalam lindungannya
2. Kedua orang tua yang telah mendoakan sepanjang waktu
3. Orang-orang disekitar saya yang telah banyak memberikan ilmu

**PERBEDAAN METODE LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
SASARAN PADA GAWANG DAN LATIHAN *SHOOTING*
MENGGUNAKAN PENJAGA GAWANG TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING*
AKADEMI FC UNY TAHUN 2018**

Oleh

Achmad Dirman Bahalwan
NIM 14602241043

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan dan membandingkan dari metode latihan *shooting* menggunakan sasaran dan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap tingkat ketepatan *shooting* pemain Akademi FC UNY u15-17 tahun 2018.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan tes pengukuran kemampuan *shooting Bobby Charlton*. Subjek penelitian adalah pemain Akademi FC UNY yang berjumlah 20 peserta dan sampel yang digunakan sebanyak 20 peserta yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Hasil uji t pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang diperoleh nilai t_{hitung} (3,851) > t_{tabel} (2,262), dengan demikian disimpulkan (1) ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Hasil analisis uji t pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang telah diperoleh nilai t_{hitung} (3,273) > t_{tabel} (2,262), dengan demikian disimpulkan (2) ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Hasil pada peningkatan persentase pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY, menunjukkan jika hasil latihan dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang (28,09 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang (26,74 %).

Kata kunci: *Latihan Shooting Menggunakan Sasaran Pada Gawang, Latihan Shooting Menggunakan Penjaga Gawang, Kemampuan Shooting*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY Tahun 2018” 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 Nawan Primasoni, M.Or , Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan, dorongan selama penelitian berlangsung.
2. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or , Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Bapak Komarudin M.A selaku penanggung jawab Akademi FC UNY yang telah memberikan izin dan bantuan selama dalam pelaksanaan penelitian TAS ini.
5. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, MS, Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.

6. 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.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. 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, Agustus 2018
Penulis,



Achmad Dirman Bahalwan
NIM 14602241043

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir	28
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36

E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	56
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Pembagian Kelompok Menurut Ranging.....	35
Tabel 2. Statistik data Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan penjaga gawang.....	44
Tabel 3. Deskripsi Hasil Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan penjaga gawang.	44
Tabel 4. Statistik data Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Sasaran.....	45
Tabel 5. Deskripsi Hasil data Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Sasaran.....	46
Tabel 6. Uji Normalitas.....	48
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t).....	49

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	18
Gambar 2. Desain Penelitian.....	31
Gambar 3. Pembagian Wilayah Skoring.....	37
Gambar 4. Shooting Sebelum Titik Pinalti.....	39
Gambar 5. Diagram Data Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan penjaga gawang.....	45
Gambar 6. Diagram Data Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Sasaran.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS.....	62
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	63
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.....	65
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	66
Lampiran 6. Pembagian Rangkang Dan No Tes.....	67
Lampiran 7. Pembagian Kelompok.....	68
Lampiran 8. Uji Statistik Data Penelitian.....	69
Lampiran 9. Dokumentasi.....	73
Lampiran 10. Program Latihan.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah permainan regu atau tim yang menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku. Untuk menjadi pemain yang berkualitas baik, diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan kontrol bola (Timo Scheunemann, 2005:33-75). Selain memiliki teknik dasar bermain sepakbola yang baik, menurut Timo Scheunemann (2005:33) seorang pemain yang berkualitas juga memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, permainan yang memadai, dan fisik yang mendukung. Salah satu usaha pembinaan dan pelatihan untuk peningkatan prestasi cabang sepakbola antara lain pembinaan dalam aspek teknik. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi,1984:11). Dari keempat kelengkapan pokok tersebut, hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang terstruktur dengan baik, serta dilakukan secara berkelanjutan.

Di Indonesia sepakbola mulai berkembang pada tahun 1920 yang dibawa oleh bangsa Belanda pada saat menjajah Indonesia, awalnya olahraga ini hanya berkembang dikalangan orang-orang Belanda saja namun lambat laun bangsa

pribumi juga memainkan olahraga ini sehingga berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau PSSI pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta (Sucipto, 2000:5). Saat ini sepakbola menjadi olahraga terpopuler di Indonesia, hal ini dapat dibuktikan dengan mudahnya permainan ini kita jumpai baik di desa maupun di kota, banyak orang yang memainkan olahraga ini.

Prinsip dalam sepakbola adalah membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri. Dalam sepakbola diperlukan juga kerja sama tim dalam melakukan penyerangan ataupun pada saat bertahan. Kemampuan menguasai permainan sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dan penjaga gawang.

Persepakbolaan nasional khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Dari sekian banyak sekolah sepakbola yang berdiri di DIY salah satu diantaranya adalah Akademi Sepakbola FC UNY yang memiliki prestasi yang cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepakbola usia muda khususnya usia 15-17 tahun. Klub ini terbentuk pada tahun 2016. Klub ini memiliki 7 pelatih yang dikepalai oleh bapak Andhika Djalu Sembada .

Hasil observasi peneliti selama 2 minggu terhadap Akademi Sepakbola FC UNY usia 15-17 tahun, dari tanggal 15 Februari 2018 dan berakhir pada tanggal 1 Maret 2018, dengan rincian klub ini berlatih 3 kali dalam seminggu, peneliti menemukan masalah pada atlet Akademi Sepakbola FC UNY usia 15-17 tahun. Masalah yang peneliti dapat yaitu tendangan (*shooting*). Ketika peneliti mengamati Akademi Sepakbola FC UNY usia 15-17 tahun melakukan latihan saat sesi *game* bahwa saat melakukan *shooting* lebih sering melenceng dari pada mengarah ke gawang sehingga tidak terciptanya gol. Pemain selalu terburu-buru dalam melakukan *shooting* sehingga bola sering melenceng ke samping kiri gawang, ke samping kanan gawang dan ke atas gawang. Dari hasil proses *shooting* yang dilakukan atlet yaitu perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, sebagian melakukan tendangan tepat pada bagian bawah bola yang mengakibatkan bola melayang ke atas, sebagian yg ditendang adalah bagian samping bola sehingga bola melenceng ke samping gawang. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya adalah kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih *shooting* dan latihan yang kurang bervariasi. Bentuk latihan yang dilakukan pelatih hanya variasi *shooting after a wall pass*, padahal masih banyak bentuk latihan yang menciptakan variasi-variasi latihan *shooting* seperti *shooting dengan menggunakan sasaran pada gawang* dan *shooting dengan menggunakan penjaga gawang*. Variasi-variasi latihan *shooting* yang dilakukan pelatih masih sedikit. Terlihat masih banyak teknik yang kurang tepat untuk melakukan *shooting*. Untuk melakukan *shooting* yang benar adalah harus memperhatikan

sikap awal, posisi bola, perkenaan bola pada kaki, ayunan kaki, arah tendangan dan pandangan pada sasaran.

Pengamatan lainnya pada saat Akademi Sepakbola FC UNY usia 15-17 tahun berlaga di Piala Soeratin 2017 di Stadion Sepakbola UNY, Akademi Sepakbola FC UNY berhasil menguasai jalannya pertandingan, menciptakan lebih dari 10 tendangan ke gawang, tapi tidak satu pun masuk ke gawang. Sehingga dengan hasil tersebut Akademi Sepakbola FC UNY banyak kehilangan poin sehingga gagal lolos fase penyisihan grup. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik *shooting* atlet Akademi Sepakbola FC UNY perlu ditingkatkan agar kemampuan teknik *shooting*nya menjadi lebih baik, sehingga pemanfaatan peluang lebih maksimal dan menciptakan gol. Tentunya dengan gol yang tercipta akan membawa kesebelasan tersebut memperoleh kemenangan atas lawannya.

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang yang dimaksud yaitu, latihan *shooting* dengan cara bola *dishooting* dari luar daerah gawang, dengan gawang dijaga oleh kiper. Sedangkan Latihan *shooting* menggunakan sasaran yaitu, latihan *shooting* dengan cara bola *dishooting* dari luar daerah gawang, tanpa penjaga gawang, namun menggunakan sasaran yang sudah diberikan di gawang. Dari kedua cara latihan *shooting* tersebut dapat dilakukan dari tengah, samping kanan atau samping kiri dari gawang.

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Namun dari kedua bentuk latihan *shooting* tersebut belum diketahui bentuk latihan mana yang lebih pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teoritis maupun praktik melalui penelitian eksperimen.

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran dieksperimenkan pada siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY tahun 2018. Berdasarkan *survey* dan pengamatan langsung di lapangan saat latihan bermain sepakbola para siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY tahun 2018 belum menguasai teknik *shooting* dengan baik (berdasarkan pengamatan pada pertandingan di fase grup Piala Soeratin 2017), baik secara langsung atau saat mendapat kesempatan tendangan bebas dekat daerah gawang. Jika melakukan *shooting* ke arah gawang seringkali bolanya tidak tepat ke arah gawang atau bola melenceng ke samping kiri atau kanan gawang lawan bahkan bolanya melambung tinggi di atas gawang. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY tahun 2018 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah kurang maksimal dalam latihan *shooting* atukah disebabkan faktor lain.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran adalah dua metode yang mempunyai karakteristik berbeda. Masing-masing metode memiliki kelebihan dan kekurangan. Sehingga peneliti ingin mencoba menerapkan kedua metode tersebut dalam latihan di Akademi FC UNY. Peneliti ingin mengetahui peningkatan kemampuan *shooting* pemain Akademi FC UNY melalui metode menggunakan penjaga gawang dan metode menggunakan sasaran. Sehingga peneliti dapat mengetahui dan membandingkan dari kedua metode tersebut mana yang lebih efektif diterapkan dalam latihan di Akademi FC UNY.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY Tahun 2018.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY tahun 2018 *shooting* yang dilakukan sering melenceng dari gawang.
2. Latihan *shooting* ke gawang pada siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY tahun 2018 belum maksimal.

3. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.
4. Belum diketahui pengaruh Latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.
5. Latihan *shooting* yang lebih baik pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Antara latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran pada usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY Tahun 2018 belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas tentang :

1. Pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY.
2. Latihan *shooting* yang lebih baik pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola antara Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran pada siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY ?
2. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 15-17 tahun akademi sepakbola UNY ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 15-17 tahun Akademi Sepakbola UNY. Dan mengetahui latihan *shooting* manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 15-17 tahun Akademi Sepakbola UNY

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1) Manfaat Teoritis

- a) Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses latihan.
- b) Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* Akademi FC UNY tahun 2018 melalui metode latihan *shooting* menggunakan kiper.
- c) Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* Akademi FC UNY tahun 2018 melalui metode latihan *shooting* menggunakan sasaran.
- d) Dapat memberikan bukti secara ilmiah perbandingan peningkatan *shooting* Akademi FC UNY tahun 2018 melalui metode *shooting* menggunakan kiper dan metode menggunakan sasaran.

2) Manfaat Praktis

a) Pelatih

Memberi gambaran peningkatan kemampuan *shooting* Akademi FC UNY tahun 2018 melalui metode *shooting* menggunakan kiper. Pelatih dapat memberi gambaran peningkatan kemampuan *shooting* Akademi FC UNY tahun 2018 melalui metode *shooting* menggunakan sasaran. Pelatih mendapat gambaran metode mana yang lebih efektif diterapkan dalam Akademi FC UNY.

b) Pemain

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan *shooting* masing–masing, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya

c) Tim

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan memasyarakat di seluruh dunia. Hampir setiap orang di seluruh dunia mengenal dan menggemari permainan sepakbola. Bahkan ada beberapa negara menjadikan permainan sepakbola sebagai olahraga nasional. Beltasar Tarigan (2001:1) bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika, Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”. Permainan sepakbola mempunyai daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya. Lebih lanjut Beltasar Tarigan (2001:2) menyatakan, “Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya”.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1997:1) bahwa, “Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental

yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Anda harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan anda di lapangan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang didalam pelaksanaannya memiliki karakteristik tersendiri. Penampilan seorang pemain sangat bergantung pada kemampuannya memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan yaitu, bagaimana memperagakan sebuah teknik yang serasi, ditinjau dari posisi lawan dan kawan, kemampuan fisik dan mental yang baik, kemampuan memperagakan taktik dan strategi permainan baik individu, kelompok maupun tim, usaha yang sungguh-sungguh dan kerjasama yang kompak untuk memenangkan pertandingan.

2. Definisi Teknik

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut Hamidsyah Noer (1996:271) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga”. Sedangkan menurut Suharno HP (1986:47) bahwa “Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah.”

Menurut Mielke (2003:67) “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang”. Seseorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak. Dapat dikatakan bahwa kesebelasan yang baik bila terdapat kerjasama tim yang baik. Untuk mendapatkan kerjasama tim yang tangguh diperlukan pemain-pemain yang menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar bermain sepakbola dan terampil melaksanakannya. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain lepas dari faktor-faktor kondisi fisik dan taktik sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Semakin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain setiap pemainnya di dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

3. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain ke dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik

tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, *heading*, melempar bola, menembak bola. Menurut Fuchs, Dieterand Gunter (1981:48) adalah “Keterampilan teknik bermain sepakbola terdiri dari menendang, *trapping*, *dribbling*, *volleying*, *heading* dan *throw-in*”. Selanjutnya disebutkan secara garis besarnya keterampilan teknik bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola meliputi: menendang (*instep kick*, *inside foot kick*, *outside foot kick*, *heel kick*), *trapping* atau menghentikan bola (*sole of the foot trap*, *foot trap*, *body trap*). Tiap bagian dapat diajarkan secara terpisah-pisah sesuai dengan kebutuhan bahan atau materi pembelajaran.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang memiliki gerakan cukup kompleks. Dalam bermain sepakbola seorang pemain dituntut memiliki kualitas fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Kualitas fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola. Soekatamsi (2000:12) menyatakan, “Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam sepakbola haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu (1) pembinaan teknik, (2) pembinaan fisik, (3) pembinaan taktik dan (4) kematangan juara”.

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan fundamen agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Scheunnemann (2005:33) menyatakan “Layaknya membangun sebuah rumah, semua bagian teknik bermain sepakbola hendaknya diperhatikan dan diberikan porsi latihan yang banyak”. Sedangkan Rhama (2009) 12 Juni 2012 menyatakan, “Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik” .

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepakbola merupakan pondasi yang harus dilatihkan kepada setiap pemain sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka akan memiliki keterampilan bermain sepakbola. Soekatamsi (2000:15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola”. Menurut Rhama (2009) 12 Juni 2012 bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throwin*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.

Pembinaan teknik dasar bermain sepakbola disamping pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan pembinaan kematangan juara. Jelaslah dari kelima macam pembinaan tersebut yang fundamental dan yang harus lebih diutamakan adalah pembinaan teknik dasar bermain di samping pembinaan lainnya. Kemampuan teknik menguasai bola merupakan syarat utama bagi setiap pemain

sepakbola yang erat hubungannya dengan prestasi, oleh karena itu setiap pemain perlu mempelajari unsur-unsur teknik secara seksama. Yang dimaksud dengan teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola, menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), dan menembak bola (*shooting*).

Cara yang digunakan mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan syaraf otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan. Untuk dapat mencapai gerakan yang otomatis harus dimulai sejak usia muda.

Penguasaan keterampilan yang baik dapat diperoleh melalui usaha pengkajian terhadap peserta didik, bentuk dan modal pembelajaran serta faktor-faktor yang menunjang pada cabang olahraga yang bersangkutan. Pembentukan keterampilan olahraga pada umumnya banyak berhubungan dengan tindakan yang menyangkut gerakan-gerakan koordinasi otot. Koordinasi gerakan dipengaruhi oleh fungsi syaraf dan diperoleh dari hasil belajar. Oleh karena itu untuk memperoleh tingkat keterampilan gerak yang tinggi diperlukan belajar dalam jangka waktu yang lama agar fungsi sistem syaraf dapat terkoordinasi dengan sempurna yang menuju pada otomatisasi gerakan. Pyke (1991:61) menyatakan bahwa “Tanpa belajar atau latihan suatu keterampilan tidak akan tercapai.”

4. Definisi Menendang (*kicking*) dalam Sepakbola

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. Dengan demikian setiap pemain dapat dengan mudah memerintah bola dan memerintah badan atau anggota badan sendiri dalam semua situasi bermain. Setiap pemain sepakbola dengan mudah dapat memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan badannya, dengan kepalanya, kecuali dengan kedua belah tangannya yang dilakukan dengan cepat dan cermat. Dengan demikian setiap pemain telah memiliki gerakan yang otomatis atau *ball feeling* yang sempurna serta peka terhadap bola.

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004:33)

Tujuan dari menendang bola:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.

- d) Untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

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



Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

(Remmy Muchtar, 1992:31)

5. Macam-macam Teknik Dasar Menendang Bola:

a. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam

Dalam mengajarkan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam harus dilakukan bersama-sama dengan latihan menghentikan bola. Adapun teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (a) Pemain berdiri 3 sampai 4 langkah di belakang bola dan arah sasaran

bola merupakan satu garis lurus; (b) Pemain lari ke arah bola, menendang bola dengan kaki bagian dalam ke arah kawan kemudian kawan yang menerima bola tadi menendang bola kembali ke arah pemain yang menendang pertama.

b. Teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki

Teknik menendang bola dengan punggung kaki ini sering digunakan dalam permainan untuk menembakkan ke gawang. Adapun teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki adalah: (1) Pemain berdiri 3 sampai 4 langkah di belakang bola dan arah sasaran bola merupakan satu garis lurus; (2) Pemain berlari dan menendang bola dengan punggung kaki ke arah sasaran, (3) kemudian pemain yang menerima bola menendang kembali ke arah pemain yang menendang pertama kali.

c. Teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan bagian luar.

Adapun teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan luar adalah: (1) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 25 cm, dan posisi kaki agak ke belakang, arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran; (2) Kaki yang akan menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke arah belakang bola; (3) Sikap badan agak condong ke depan, kedua lengan terbuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan; (4) Bola yang ditendang hendaknya mengenai tengah-tengah bola maka bola akan melintas rendah atau sedang.

6. Manfaat Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor utama untuk mendukung keterampilan bermain sepakbola. Baik dan tidaknya penampilan seorang pemain sepakbola sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki. A. Sarumpaet dkk.,(1992:47) menyatakan, “Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan”. Menurut Kemendiknas (2010:107) bahwa, “Penguasaan dan kemampuan teknik permainan sepakbola merupakan bagian yang harus diutamakan dalam rencana pelatihan pemain sepakbola”. Sedangkan Soekatamsi (2000:16) bahwa, “Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka”.

Berdasarkan pendapat tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor fundamental untuk dapat bermain sepakbola. Suatu kesebelasan akan memiliki kualitas yang baik, jika para pemainnya memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Selain itu, kerjasama tim dapat dilakukan dengan baik, jika para pemainnya menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola akan dapat mendukung penampilannya dalam bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Semakin baik seorang pemain

menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka ia akan memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola.

7. Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan. Bempa (1994:2) berpendapat, “*Training...is a systematic athletic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modelling the human’s physiological and psychological function to meet demanding tasks.*” Latihan ...adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Menurut Russel, Pate, Clenaghan & Rotella (1993: 317) bahwa, “Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga”.

Menurut Andi Suhendro (2007:36) bahwa, “Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Menurut Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996:145) bahwa, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”

Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan empat ahli di atas secara garis besar terdapat beberapa kesamaan bahwa, latihan merupakan suatu proses, dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dilaksanakan secara kontinyu dan berkelanjutan, beban latihan ditingkatkan secara bertahap dan dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Latihan yang dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan serta beban latihan ditingkatkan secara bertahap agar tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

8. Ketepatan Sasaran (Akurasi)

Sasaran menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu sesuatu yang menjadi tujuan. Dalam penelitian ini yang dimaksud sasaran yaitu suatu titik yang telah ditentukan. Sepak bola merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat beberapa bagian penting dalam keterampilan pribadi seseorang, salah-satunya dalam hal ketepatan sasaran tendangan. Ketepatan sasaran sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak ditendang.

Ketepatan sasaran terdiri atas dua kata, yaitu ketepatan dan sasaran. Kata lain dari ketepatan adalah akurasi, sementara itu sasaran dalam hal ini adalah suatu objek yang akan dituju. Akurasi merupakan kedekatan antara nilai terukur, nilai rata-rata hasil analisis dengan nilai yang diterima sebagai nilai yang sebenarnya, baik nilai konveksi, nilai sebenarnya, ataupun nilai rujukan. Menurut Poerwadarminta (Nasuha, 2014:7), "Kata dasar dari ketepatan adalah tepat yang berarti betul atau lurus (arahnya, jurusannya). Kena benar (kepada sasarannya, tujuannya, maksudnya), dan persis, tak selisih sedikit juga, tak kurang dan tak

lebih.Jitu (tentang aturan, tindakan)”. Hal serupa juga dijelaskan Sajoto (Nasuha, 2014:8), “Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”.Selain itu, Suharno (Nasuha, 2014:8), “Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (Nasuha, 2014:9), “ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak. Begitu juga menurut Suharno (Nasuha, 2014:9), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah :

- a) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif.
- b) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- d) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- f) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- g) *Feeling* dari anak latih serta ketelitian.
- h) Kuat dan lemahnya suatu gerakan

Tujuan dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat

pertandingan sepak bola. Manfaat dari pentingnya ketepatan sasaran akan memudahkan pemain untuk membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

Menurut pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu benda ke sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Ketepatan tendangan permainan sepakbola dapat diartikan kemampuan aktivitas seseorang untuk menendang atau menempatkan bola kearah tertentu sesuai dengan keinginan. Ketepatan atau akurasi merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal.

9. Hakikat Penjaga Gawang

Posisi dalam sepakbola terbagi dalam berbagai nama dan tugas. Setiap pemain di posisinya memiliki fungsinya masing-masing, dari menjaga gawang hingga menyerang pertahanan lawan. Namun, satu posisi yang cukup krusial dalam permainan sepakbola adalah penjaga gawang.

Sederhananya, penjaga gawang adalah seseorang yang memakai sarung tangan dan menjaga gawang timnya agar tidak dibobol lawan. Dia memiliki posisi spesial karena hanya dialah yang bisa menyentuh bola dengan tangan (hanya di dalam kotak penalti). Penjaga gawang memiliki empat tugas utama yakni menyelamatkan gawang, membersihkan kotak penalti, mengkoordinasi barisan

pertahanan, dan mendistribusikan bola Seorang penjaga gawang yang lihai dalam melakukan empat tugas utama tersebut dipastikan memiliki karier yang gemilang.

10. Akademi FC UNY

Akademi FC UNY berdiri pada tahun 2016 bersamaan dengan berdirinya FC UNY yang berlaga di Liga 3 ASPROV PSSI DIY. Akademi FC UNY memiliki siswa terdaftar sebanyak 40 siswa yang dimana memiliki usia 14-17 tahun. Akademi FC UNY merupakan salah satu tim yang berlaga di Piala Soeratin yang berlaga dibawah naungan ASPROV PSSI Yogyakarta. Pada tahun 2017, tim Akademi FC UNY menempati posisi 3 dalam fase grup piala soeratin dan tidak berhak lolos ke babak selanjutnya dikarenakan Akademi FC UNY gagal finis di dua besar didalam babak fase group. Banyak faktor yang menyebabkan kegagalan tim Akademi FC UNY meraih gelar juara Piala Soeratin tahun 2017, salah satu diantaranya adalah tingkat akurasi *shooting* yang kurang baik jika dilihat secara langsung. Kelebihan akademi fc uny adalah memiliki lapangan latihan yang berstandar nasional kemudian juga pemain akan lebih mudah tersalurkan bakatnya jika memang dirasa mampu dengan dipromosikan ke tim senior yang mengikuti Liga 3 DIY.

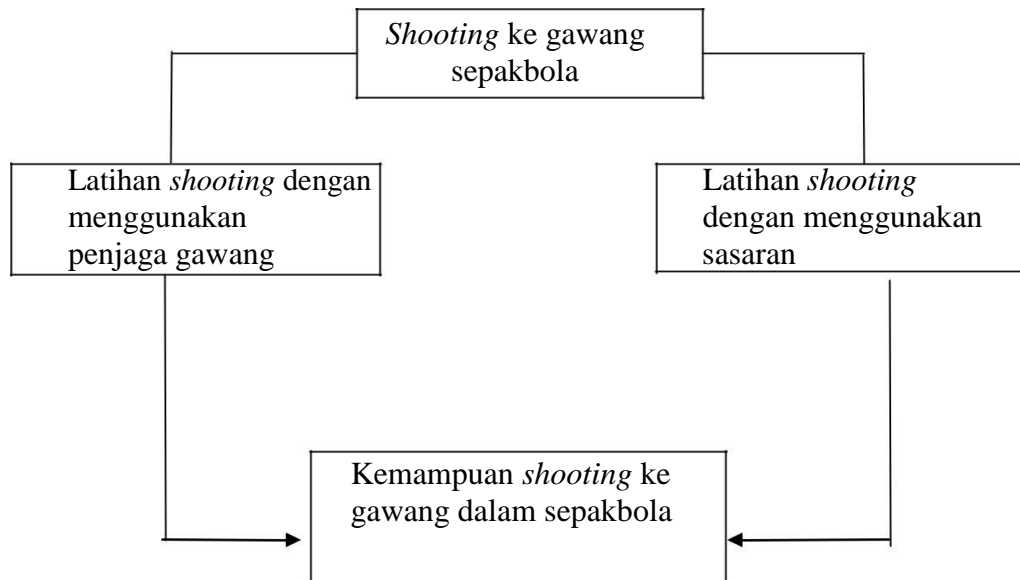
B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nitro (2008) yang berjudul “Perbedaan Kemampuan Shooting pada Permainan Sepak bola Menggunakan Bola Standar dengan Bola Modifikasi Siwa Kelas XII SMK Negeri 1 Pedan Klaten”. Penelitian ini relevan tentang kemampuan *shooting*. Dengan hasil penelitian ada perbedaan kemampuan shooting menggunakan bola standard dan bola modifikasi, diketahui $t_{hit} = 4,177$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,0111$. Ada perbedaan yang signifikan. Rerata hasil tes bola standar 13,52, bola modifikasi 17,12. jadi shooting menggunakan bola modifikasi lebih baik.
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizka Miftakhul Huda (2013) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Ketepatan Shooting Ke Gawang Antara Pemain Depan, Tengah, Belakang Pada Pemain SSB KU-14 Yogyakarta”. Penelitian ini relevan tentang ketepatan *shooting*. Dengan hasil penelitian ada perbedaan ketepatan *shooting* antara pemain depan dan pemain tengah memperoleh hasil $t_{hitung} = 2.190 > t_{tabel} = 2.14479$ dan $p = 0.046 < 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %, (2) ada perbedaan ketepatan *shooting* ke arah gawang antara pemain depan dengan pemain belakang. ada perbedaan ketepatan shooting ke arah gawang antara pemain depan, pemain tengah dan pemain belakang. Berdasarkan hasil analisis statistika tersebut dapat diketahui $f_{hitung} = 10.969$ dan nilai $p < 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang mendasari variabel penelitian, maka dapat digambarkan konseptual kerangka pemikiran sebagai berikut :



Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan tersebut menggambarkan bahwa, *shooting* dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan melalui latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran. Dari latihan *shooting* tersebut akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Secara rinci perbedaan dari latihan *shooting* dengan menggunakan kiper dan menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola diuraikan sebagai berikut :

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran memiliki karakteristik yang berbeda. Dari kedua bentuk latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*

ke gawang dalam permainan sepakbola Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang merupakan latihan menembakkan bola ke gawang, dimana bola ditata sedemikian rupa, selanjutnya bola di-*shooting* ke arah gawang dengan kuat dan keras. Latihan *shooting* dengan bola dengan menggunakan penjaga gawang dilakukan di luar daerah gawang, dilakukan dari tengah, dari samping kiri dan kanan gawang menggunakan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian perkenaan kaki kura-kura penuh.

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang memiliki kelebihan antara lain: siswa memiliki kontrol yang penuh terhadap bola dan lebih fokus saat melakukan *shooting*, *shooting* menggunakan penjaga gawang lebih memotivasi siswa, siswa dapat mengamati sasaran gawang lebih cermat dan mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan, latihan ini sangat efektif untuk pemula, siswa memiliki keterampilan *shooting* dari berbagai arah. Kelemahannya antara lain: latihan ini lebih dominan membentuk karakter *shooting* untuk bola-bola mati, sehingga akan sulit jika melakukan *shooting* terhadap bola-bola operan atau bola dinamis, latihan *shooting* dengan bola statis tidak ada rintangan (pagar hidup), sehingga kurang mampu melakukan *shooting* jika ada rintangan (pagar hidup).

Berdasarkan karakteristik dari kedua bentuk latihan *shooting* dan kelebihan serta kelemahan dari masing-masing jelas berbeda. Perbedaan karakteristik tersebut tentunya akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Dengan demikian diduga, latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan menggunakan

sasaran yang ditentukan memiliki perbedaan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan karakteristik dari latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan menggunakan sasaran menunjukkan bahwa, latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Hal ini karena latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang siswa lebih termotivasi terhadap *shooting* yang dilakukan. Teknik *shooting* dapat diperagakan dengan baik, sehingga latihan ini cocok untuk pemain pemula. Teknik *shooting* yang dapat diperagakan dengan baik akan mendukung kemampuan *shooting* ke gawang menjadi lebih baik.

Sedangkan latihan *shooting* menggunakan sasaran yang ditentukan menuntut *skill* yang tinggi karena mengkombinasikan teknik penempatan bola dan teknik *shooting*. Teknik *ball feeling* yang kurang baik akan berpengaruh kegagalan *shooting* yang akan dilakukan. Latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran yang ditentukan lebih cocok untuk pemain senior atau pemain yang telah memiliki pengalaman cukup baik dan menguasai teknik *dribbling* dan *shooting* yang baik. Berdasarkan hal tersebut, diduga latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang lebih baik pengaruhnya daripada latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

D. Hipotesis

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 tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis yaitu :

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 15-17 Akademi sepakbola UNY.
2. Latihan *shooting* menggunakan sasaran memiliki dampak yang lebih signifikan dibandingkan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.

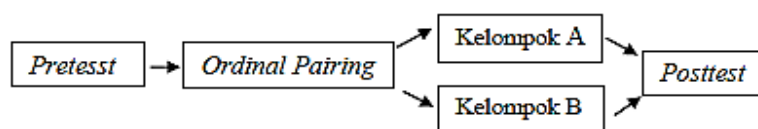
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005:207).

Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, Yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009:64). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan ketepatan *shooting* Akademi FC UNY menggunakan metode latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap akurasi *shooting* ke gawang. Setelah diketahui maka hasilnya akan dibandingkan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *akurasi shooting* Akademi FC UNY dari masing-masing metode. Sehingga dapat diketahui metode mana yang peningkatan kemampuan *akurasi shooting*nya lebih signifikan. Adapun desain penelitian ini menurut Sugiyono (2007:32) adalah:



Gambar 2. Desain penelitian

Keterangan :

Pre Test : tes awal (sebelum perlakuan) tes menembak bola ke sasaran

Kelompok A : kelompok eksperimen latihan metode *shooting* dengan kiper

Kelompok B : kelompok eksperimen latihan metode *shooting* dengan sasaran

Post Test : tes akhir (setelah perlakuan) tes menembak bola ke sasaran

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan dilakukan tes. Tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) *treatment*. Perbedaan antara *Pretest* dan *Posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *shooting* menggunakan sasaran dan menggunakan kiper. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu.

Penelitian diatas dapat diperjelas bahwa subjek eksperimen diberikan tes awal, selanjutnya eksperimen didasarkan pada prestasi dari *test shooting* dengan menggunakan sasaran dan *test shooting* menggunakan kiper.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Direktorat Pendidikan Tinggi Depdikbud yang disunting oleh Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi (2005:118) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah :

1) Variabel Terikat (Dependent)

Menurut Sugiyono (2009:53) variabel terikat (dependent) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan akurasi *shooting* pemain Akademi FC UNY

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan kiper yaitu, siswa melakukan *shooting* di luar daerah gawang, dengan gawang yang dijaga oleh penjaga gawang, *Shooting* dilakukan dari tengah, dari samping kiri dan samping kanan gawang. Dari posisi *shooting* tersebut dilakukan secara bergantian.

2) Variabel Bebas (Independent)

Menurut Sugiyono (2009:16), variabel bebas (Independent) merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan dalam variabel terikat dan mempunyai hubungan yang positif dan negatif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran dan latihan *shooting* menggunakan kiper.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran yaitu merupakan suatu bentuk kegiatan yang mengedepankan feeling sehingga sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan berlatih melatih. Metode *shooting* yang digunakan adalah dengan cara siswa melakukan *shooting* di luar daerah gawang, dengan gawang yang tanpa dijaga oleh penjaga gawang, namun diganti menggunakan sasaran yang telah ditetapkan di gawang. *Shooting* dilakukan dari

tengah, dari samping kiri dan samping kanan gawang. Dari posisi *shooting* tersebut dilakukan secara bergantian.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono, 2006:117). Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet FC UNY *Academy* yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2007:56). Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Menurut Sugiyono (2009:124) bahwa, *total sampling* merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sampel. Jumlah Sampel Penelitian Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu 20 siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari *total sampling* tersebut dikenai *pretest* dan *postest* dan setelahnya diberikan perlakuan dengan metode menendang ke berbagai sasaran dan metode menendang dengan menggunakan penjaga gawang.

Dari kesimpulan yang di kemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah (1) siswa FC UNY *Academy*, (2) berusia 15-17 tahun. (3)

posisi pemain yaitu seluruh posisi dalam sepakbola. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 20 orang yaitu : siswa Akademi FC UNY yang berusia 15-17 sebanyak 20 orang.

Seluruh sampel yang sudah dinyatakan memenuhi syarat tersebut dikenai pretest untuk menentukan kelompok treatment dan kelompok kontrol. Dirangking nilai pre-testnya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok A di beri perlakuan latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran sedangkan kelompok B sebagai kelompok kontrol hanya sebatas latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.

Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61)

Adapun pembagian kelompok bisa digambarkan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Pembagian Kelompok Menurut Rangking

K1	1	4	5	8	9	12	13	16	17	20
K2	2	3	6	7	10	11	14	15	18	19

Keterangan :

K1 : Kelompok latihan *shooting* menggunakan sasaran

K2 : Kelompok latihan *shooting* menggunakan kiper

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

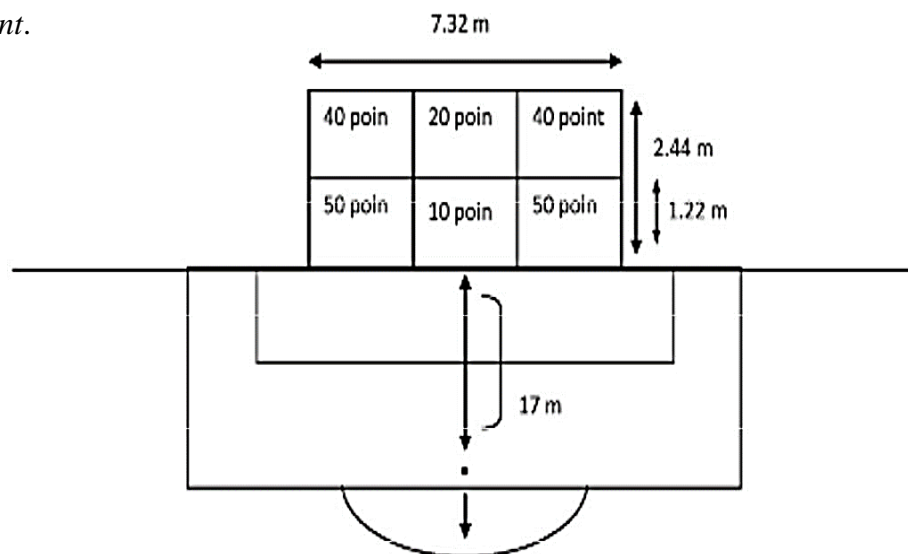
Suharsimi Arikunto (2006:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengukuran data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*).

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 16 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*". Perlakuan diberikan dengan 16x latihan.
- c. Melakukan *post test* 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.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Tes diberikan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah *treatment*.



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

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.

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

2) Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

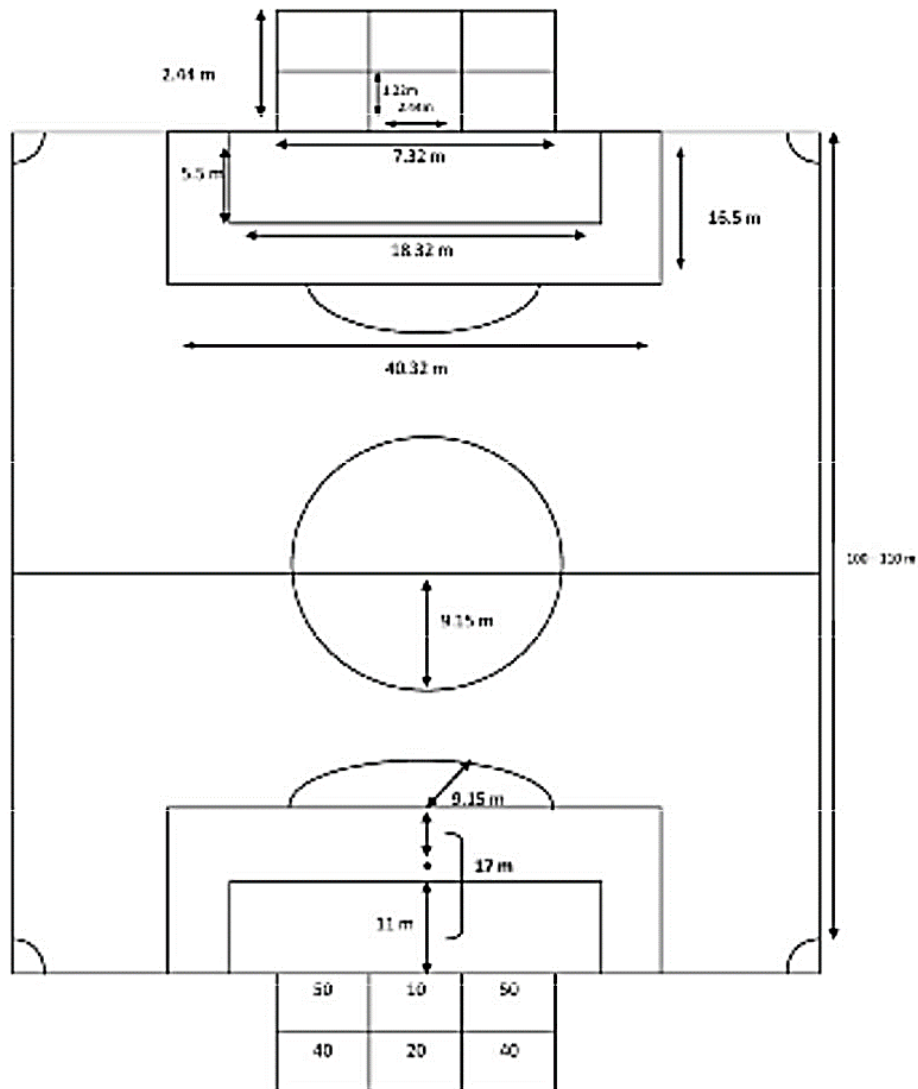
- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

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 /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 4. Shooting Sebelum Titik Pinalti

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes menembak bola ke sasaran oleh Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Danny Mielke (2007:76) sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode

sebagai berikut :

a) Pretest

Tes yang di lakukan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran. Sebelum tes awal dimulai. Sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal.

b) Treatment

Setelah pelaksanaan tes awal, subyek dipisahkan menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen (A) dengan latihan *shooting* menggunakan sasaran sedangkan kelompok kontrol (B) tidak diberikan perlakuan hanya latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest. Treatment atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

c) Posttest

Setelah program latihan dilaksanakan selama 14 kali pertemuan, dilaksanakan post-test atau tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain, baik kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol setelah mengikuti latihan.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan-urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Setelah data terkumpul, langkah

selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS 23.

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.

a. Uji Prasyarat

1) 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 rumus *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. 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.

2) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu dengan membandingkan hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen (A) dengan *pretest-posttest* kelompok kontrol (B). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_0 ditolak, dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subyek, Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Stadion UNY yang beralamatkan di Jalan Colombo, Sleman, Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 pemain Akademi FC UNY 2018 u15-17. Data tingkat penguasaan keterampilan *shooting* sepakbola diambil sebanyak dua kali, yaitu data *pretest* dan *posttest*. Saat *pretest* dan *posttest* pemain melakukan tes *shooting* menggunakan metode Bobby Charlton kemudian diambil nilainya reratanya.

2. Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang dan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018. Hasil kemampuan *shooting* Akademi FC UNY Tahun 2018 dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan penjaga gawang

Hasil data kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Statistik data Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan penjaga gawang

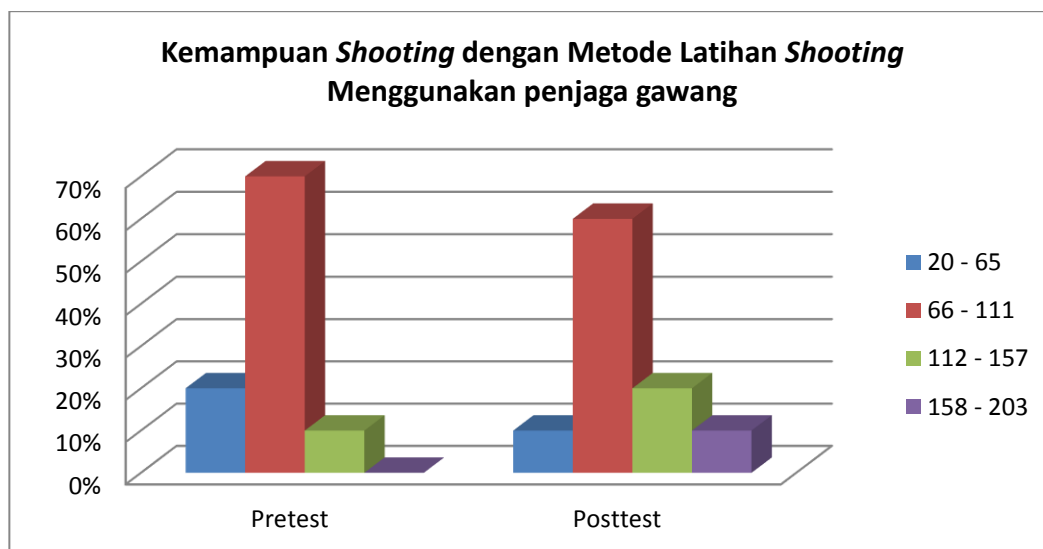
Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	86	109
Median	85	95
Mode	70	70
Std. Deviation	35,65	47,71
Minimum	20	50
Maximum	150	200

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum– nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel 3. Deskripsi Hasil Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan penjaga gawang

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
158 – 203	0	0	1	10
112 – 157	1	10	2	20
66 – 111	7	70	6	60
20 – 65	2	20	1	10
Jumlah	10	100	10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data kemampuan *shooting* Akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 5. Diagram Data Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan penjaga gawang

b. Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran

Hasil penelitian data kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan latihan *shooting* menggunakan sasaran, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Statistik data Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran

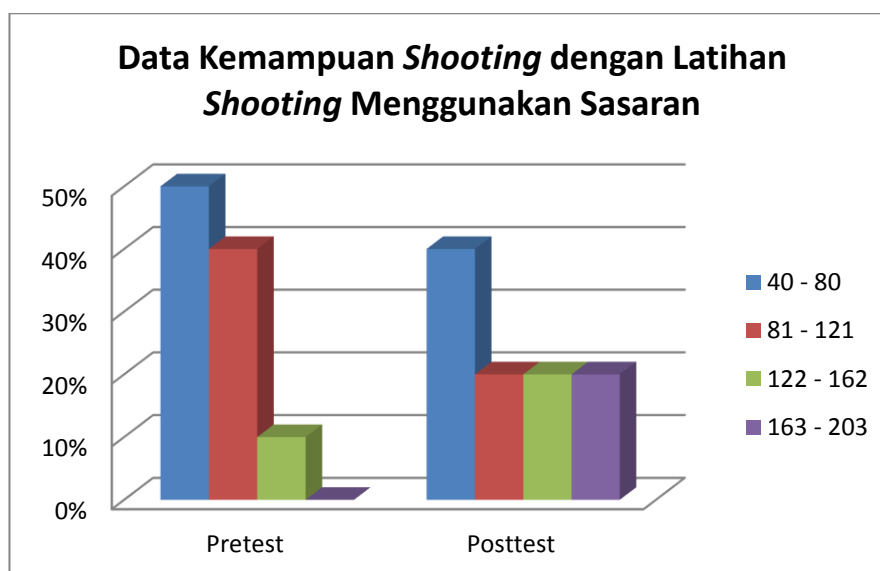
Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	89	114
Median	85	95
Mode	110	70
Std. Deviation	31,78	50,81
Minimum	40	60
Maximum	150	200

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum– nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel 5. Deskripsi Hasil data Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
163 – 203	0	0	2	20
122 – 162	1	10	2	20
81 – 121	4	40	2	20
40 – 80	5	50	4	40
Jumlah	10	100	10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Data Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran

c. Persentase Peningkatan Kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Sasaran Pada Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang

Hasil nilai rata-rata kemampuan *Shooting* Akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang saat *pretest* sebesar 86, dan rata-rata *posttest* sebesar 109. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{23}{86} \times 100\%$$

Peningkatan Persentase = 26,74 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan Metode Latihan *Shooting* menggunakan penjaga gawang diperoleh sebesar 26,74%.

Hasil rata-rata kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang *pretest* sebesar 89, dan rata-rata *posttest* sebesar 114. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{25}{89} \times 100\%$$

Peningkatan Persentase = 28,09 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh ada peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang diperoleh sebesar 28,09 %.

d. 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 hipotesis (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 6. Uji Normalitas

Variabel		Z	p	Sig.	Keterangan
Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	Pretest	0,548	0,925	0,05	Normal
	Posttest	0,553	0,920	0,05	Normal
Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Sasaran Pada Gawang	Pretest	0,488	0,971	0,05	Normal
	Posttest	0,659	0,777	0,05	Normal

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

b. 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 %
Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY degan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	9	2,262	3,851	0,004	0,05
Kemampuan <i>Shooting</i> Akademi FC UNY dengan Metode Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Sasaran Pada Gawang	9	2,262	3,273	0,010	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pertama pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY degan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang diperoleh nilai t_{hitung} (3,851) > t_{tabel} (2,262), 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 metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018.

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* kedua pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang telah diperoleh nilai $t_{hitung} (3,273) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018”.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang (28,09%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang (26,74 %).

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang didalam pelaksanaan permainannya memiliki karakteristik tersendiri. Penampilan seorang pemain sangat bergantung pada kemampuannya memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan yaitu, bagaimana memperagakan sebuah teknik yang serasi, ditinjau dari posisi lawan dan kawan, kemampuan fisik dan mental yang baik, kemampuan memperagakan taktik dan strategi permainan baik individu, kelompok maupun tim, usaha yang sungguh-sungguh dan kerjasama yang kompak untuk memenangkan pertandingan.

Dalam permainan sepakbola menendang adalah salah satu teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan, dari beberapa cara mencetak gol seperti tendangan penalti, tendangan bebas, atau pun sundulan ke gawang. Memanglah terlihat tendangan penalti yang memiliki peluang yang paling baik untuk mencetak gol. Namun dalam kenyataan suatu pertandingan sukar menemukan adanya pelanggaran di dalam kotak penalti justru tendangan bebas yang banyak terjadi dalam suatu pertandingan. Oleh sebab itu tendangan bebas perlu dilatihkan secara rutin untuk meningkatkan akurasi tendangan tersebut. Menendang ada banyak hal yang dapat di perhatikan baik dari segi akurat, jauhnya tendangan maupun kerasnya tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ke tiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus dan ditambah lagi dengan adanya latihan *shooting* secara lebih khusus.

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 akurasi tendangan seorang pemain. Untuk memperoleh kemampuan shooting yang baik dibutuhkan metode latihan yang efektif dan efisien. Seperti menggunakan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang dan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan sasaran atlet Akademi FC UNY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menendang ke berbagai sasaran terhadap peningkatan ketepatan *shooting* atlet Akademi FC UNY, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah : (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status ketepatan tendangan awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* model latihan menendang ke berbagai sasaran sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan sasaran terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* pemain Akademi FC UNY dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* pemain Akademi FC UNY setelah melakukan model latihan menendang ke berbagai sasaran dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang diperoleh

nilai $t_{hitung} (3,851) > t_{tabel} (2,262)$, dengan demikian diartikan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018.

Sedangkan hasil analisis uji $t_{paired\ sampel\ t\ test}$ pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang telah diperoleh nilai $t_{hitung} (3,273) > t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut juga diartikan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018.

Berdasarkan hasil kedua penelitian diatas 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 kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang (28,09%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang (26,74 %).

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang. 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.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. (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 variasi menendang ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*, dengan latihan secara 16 kali pertemuan dengan model latihan yang diberikan kekuatan otot kaki dan bola *felling* yang di berikan pada saat *treatment*, berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008:334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak

dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012:164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003:9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *kognitif, psikomotorik, dan afektif* anak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh:

1. Hasil uji *t paired sampel t test* pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang diperoleh nilai $t_{hitung} (3,851) > t_{tabel} (2,262)$, dengan demikian disimpulkan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018, dan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang telah diperoleh nilai $t_{hitung} (3,273) > t_{tabel} (2,262)$, dengan demikian disimpulkan ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting* akademi FC UNY Tahun 2018.
2. Hasil pada peningkatan persentase pada kemampuan *shooting* akademi FC UNY, menunjukkan jika hasil latihan dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang (28,09%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang (26,74 %).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih Akademi FC UNY Tahun 2018 mengenai data hasil penelitian kemampuan *shooting* Akademi FC UNY Tahun 2018.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang dan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap peningkatan kemampuan *shooting*, dengan demikian dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.
3. Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa model latihan dengan menendang ke berbagai sasaran mampu meningkatkan kemampuan *shooting* lebih baik, maka model latihan dengan menendang ke berbagai sasaran dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *shooting* dapat meningkat secara maksimal.

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. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian

3. 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 kemampuan *shootig* atas kurang baik dapat meningkatkan dengan metode latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang dan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan *shooting* menggunakan sasaran pada gawang sebagai bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting pada atlet sepak bola.
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 sasaran pada gawang dan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y dan Aip Syarifuddin. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta, Depdikbud Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.
- Abu, Ahmadi. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta
- A,Sarumpaet.dkk.(1992). *Permainan Besar*. Padang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.
- Cholid Narbuko, Abu Achmadi, (2009) *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Fuchs, Dieterand Gunter (1981). *Sepak Bola: Pembinaan Teknik Kondisi*. (Terjemahan : Agus Setiadi). Jakarta: PT.Gramedia
- Hamidsyah, Noer (1996). *Kepeleatihan Dasar*. Pusat Penelitian. Universitas Terbuka
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hendra Oktanda (2017). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) terhadap Akurasi Shooting/Pleasing Atlet Sepakbola Football Club UNY Academy usia 15-16 Tahun*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- <https://liga-indonesia.id/pertandingan/2778/statistik>. (diakses tanggal 28-4-2018, jam: 11.00 WIB)
- Luxbacher, Joseph. A. (2004) *Sepakbola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Lukman Heriyanto (2016) *Pengaruh Latihan Variasi Meendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting menggunakan pnggung kaki siswa yang Mengikuti Ekstrakulikuler Futsal di SMP N 2 Depok*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- Mielke, Danny, (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya
- Muchtar, Remi. (1992). *Sepakbola Pembinaan Pemain*, IKIP Negeri Medan
- Nitro (2008). *Perbedaan Kemampuan Shooting pada Permainan Sepak bola Menggunakan Bola Standar dengan Bola Modifikasi Siwa Kelas XII SMK Negeri 1 Pedan Klaten (Skripsi)*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Pate, Russell R; McClenaghan, Bruce and Rotella. (1993). *Scientific Foundations of Coaching*. Saunders College publishing, Philadelphia
- Pyke, F.S., (1991). *Toward Better Coaching The Art and Science of Coaching*. Canberra, Australia: Government Publishing Service.
- Remmy, Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Republik Indonesia. 2005. Undang Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Sekretariat Kabinet RI. Jakarta.
- Rizka Miftakhul Huda (2013). *Perbedaan Tingkat Ketepatan Shooting Ke Gawang Antara Pemain Depan, Tengah, Belakang Pada Pemain SSB KU-14 Yogyakarta (Skripsi)*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Robert, Koger (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Scheunemann, Timo (2005). *Dasar Sepak Bola Modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Dioma
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Sucipto, Dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta.

- Sukatamsi (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta : Tiga Serangkai.
- Soekatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharno, HP. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Tim Penyusun. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Universitas Negeri Yogyakarta, Kampus Karangmalang, Yogyakarta, 55281.

Lampiran 1. Keterangan Pembimbing Proposal TAS



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

Nomor : 019/PKL/I/2018
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Nawan Primasoni, M.Or
Di Yogyakarta

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

Nama : Achmad Dirman bahalwan
NIM : 14602241043

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PERBEDAAN METODE LATIHAN SHOOTING DENGAN MENGGUNAKAN SASARAN PADA GAWANG DAN LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN PENJAGA GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PEMAIN USIA 15-17 AKADEMI SEPAKBOLA UNY 2018 "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Januari 2018
Kajur PKL,

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

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL

Lampiran 2. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Achmad Dirman bahalwan
 NIM : 14602241043
 Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	31/2/2018	Merivisi Bab I	[Signature]
2	7/2/2018	Revisi Bab II	[Signature]
3	14/2/2018	_____	[Signature]
4	21/2/2018	_____	[Signature]
5	28/2/2018	_____	[Signature]
6	8/3/2018	Bab 3 + Bab 1 revisi	[Signature]
7	15/3/2018	Bab 3 + program latihan	[Signature]
8	24/3/2018	revisi Bab 3	[Signature]
9	7/7/2018	Revisi Bab 4 - 5	[Signature]
10	24/7/2018	Revisi Daftar Isi	[Signature]
11	31/8/2018	Revisi Tata penulisan	[Signature]
12	7/9/2018	_____	[Signature]
13	10/9/2018	_____	[Signature]
14	11/9/2018	_____	[Signature]

Kajur PKL,

[Signature]

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 3. Surat Izin Penelitian



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 : 5.24.UN.34.16/PP/20118

16 Mei 2018.

Lamp. : 1Eks


Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pengelola Akademi FC UNY
di Tempat.

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

Nama : Achmad Dirman Bahalwan
NIM : 14602241043
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or.
NIP : 1984052120081001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s/d Juni 2018
Tempat : Akademi FC UNY/Stadion UNY
Judul Skripsi : Perbandingan Metode Latihan Shooting Menggunakan Penjaga Gawang Dan Metode Latihan Shooting Menggunakan Sasaran Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi FC UNY 2018.

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

Dekan.

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

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAs.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



AKADEMI FC UNY
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281

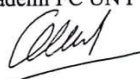
Nomor :02/AK/FCUNY/DIY/VII/2018 Yogyakarta, 28 Juli 2018
Lampiran : -
Hal : **Surat Keterangan**

Bersama ini kami selaku pembina dari Akademi FC UNY menyatakan bahwa :

Nama : Achmad Dirman Bahalwan
NIM : 14602241043
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Akademi FC UNY pada tanggal 3 Mei – 11 Juni 2018 sebagai syarat untuk menyelesaikan Studi S-1.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua
Akademi FC UNY

M. Iqbal Aditya

Sekretaris
Akademi FC UNY

Ikhsan Syarifudin

Mengetahui,
Pembina Akademi FC UNY

Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

Lampiran 5. Data *Pretest* Dan *Posttest*

Kemampuan shooting dengan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang

Pretest							Posttest					
No	Nama	1	2	3	4	Jumlah	Nama	1	2	3	4	Jumlah
1	<i>Zaki</i>	40	50	50	10	150	<i>Zaki</i>	50	50	50	50	200
2	<i>Luki</i>	50	50	10	-	110	<i>Luki</i>	10	50	50	50	160
3	<i>Rio</i>	10	-	50	50	110	<i>Rio</i>	50	50	50	0	150
4	<i>Bambang</i>	50	40	-	10	100	<i>Bambang</i>	10	50	50	10	120
5	<i>Fauzan</i>	50	-	50	-	100	<i>Fauzan</i>	10	20	20	50	100
6	<i>Riski</i>	-	10	10	50	70	<i>Riski</i>	10	40	0	40	90
7	<i>Sukron</i>	50	-	10	10	70	<i>Sukron</i>	20	20	0	40	80
8	<i>Zidane</i>	-	10	40	20	70	<i>Zidane</i>	10	20	40	0	70
9	<i>Alif</i>	40	-	10	10	60	<i>Alif</i>	0	0	20	50	70
10	<i>Risky</i>	-	-	20	-	20	<i>Risky</i>	10	10	10	20	50

Kemampuan shooting dengan latihan *shooting* menggunakan sasaran

Pretest							Posttes					
No	Nama	1	2	3	4	Jumlah	Nama	1	2	3	4	Jumlah
1	Rohit	40	10	50	50	150	Rohit	50	50	50	50	200
2	Romli	50	40	10	10	110	Romli	50	50	40	50	190
3	Febri	10	20	40	40	110	Febri	50	20	20	50	140
4	Helga	10	-	50	50	110	Helga	20	50	20	50	140
5	<i>Gerard</i>	40	20	20	10	90	<i>Gerard</i>	50	0	50	0	100
6	Yasin	-	20	50	10	80	Yasin	0	10	40	40	90
7	Bobi	50	-	10	10	70	Bobi	50	10	20	0	80
8	<i>Arwin</i>	-	50	20	-	70	<i>Arwin</i>	0	20	40	10	70
9	<i>Toni</i>	-	40	20	-	60	<i>Toni</i>	20	20	20	10	70
10	<i>Asep</i>	-	20	10	10	40	<i>Asep</i>	0	10	10	40	60

Lampiran 6. Pembagian Rangkaing Dan No Tes

Data Pretest 4 Mei 2018

No	Nama	1	2	3	4	Jumlah
1	Zaki	40	50	50	10	150
2	Rohit	40	10	50	50	150
3	Romli	50	40	10	10	110
4	Luki	50	50	10	-	110
5	Rio	10	-	50	50	110
6	Febri	10	20	40	40	110
7	Helga	10	-	50	50	110
8	Bambang	50	40	-	10	100
9	Fauzan	50	-	50	-	100
10	Gerard	40	20	20	10	90
11	Yasin	-	20	50	10	80
12	Riski	-	10	10	50	70
13	Sukron	50	-	10	10	70
14	Bobi	50	-	10	10	70
15	Arwin	-	50	20	-	70
16	Zidane	-	10	40	20	70
17	Alif	40	-	10	10	60
18	Toni	-	40	20	-	60
19	Asep	-	20	10	10	40
20	Risky	-	-	20	-	20

Lampiran 7. Pembagian Kelompok

Kelompok *Shooting* Menggunakan Kiper **PRETEST**

No	Nama	1	2	3	4	Jumlah
1	Zaki	40	50	50	10	150
2	Luki	50	50	10	-	110
3	Rio	10	-	50	50	110
4	Bambang	50	40	-	10	100
5	Fauzan	50	-	50	-	100
6	Riski	-	10	10	50	70
7	Sukron	50	-	10	10	70
8	Zidane	-	10	40	20	70
9	Alif	40	-	10	10	60
10	Risky	-	-	20	-	20

Kelompok *Shooting* Menggunakan Sasaran **PRETEST**

No	Nama	1	2	3	4	Jumlah
1	Rohit	40	10	50	50	150
2	Romli	50	40	10	10	110
3	Febri	10	20	40	40	110
4	Helga	10	-	50	50	110
5	<i>Gerard</i>	40	20	20	10	90
6	Yasin	-	20	50	10	80
7	Bobi	50	-	10	10	70
8	<i>Arwin</i>	-	50	20	-	70
9	<i>Toni</i>	-	40	20	-	60
10	<i>Asep</i>	-	20	10	10	40

Lampiran 8. Uji Statistik Data Penelitian

Frequencies

		Statistics	
		Pretest (Shooting dengan kiper)	Posttest (Shooting dengan kiper)
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		86,0000	109,0000
Median		85,0000	95,0000
Mode		70,00	70,00
Std. Deviation		35,65265	47,71443
Minimum		20,00	50,00
Maximum		150,00	200,00
Sum		860,00	1090,00

Frequency Table

Pretest (Shooting dengan kiper)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20,00	1	10,0	10,0
	60,00	1	10,0	20,0
	70,00	3	30,0	50,0
	100,00	2	20,0	70,0
	110,00	2	20,0	90,0
	150,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Posttest (Shooting dengan kiper)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50,00	1	10,0	10,0
	70,00	2	20,0	30,0
	80,00	1	10,0	40,0
	90,00	1	10,0	50,0
	100,00	1	10,0	60,0
	120,00	1	10,0	70,0
	150,00	1	10,0	80,0
	160,00	1	10,0	90,0
	200,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Frequencies

		Statistics	
		Pretest (Shooting dengan Sasaran)	Posttest (Shooting dengan Sasaran)
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		89,0000	114,0000
Median		85,0000	95,0000
Mode		110,00	70,00 ^a
Std. Deviation		31,78050	50,81557
Minimum		40,00	60,00
Maximum		150,00	200,00
Sum		890,00	1140,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest (Shooting dengan Sasaran)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40,00	1	10,0	10,0
	60,00	1	10,0	20,0
	70,00	2	20,0	40,0
	80,00	1	10,0	50,0
	90,00	1	10,0	60,0
	110,00	3	30,0	90,0
	150,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Posttest (Shooting dengan Sasaran)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60,00	1	10,0	10,0
	70,00	2	20,0	30,0
	80,00	1	10,0	40,0
	90,00	1	10,0	50,0
	100,00	1	10,0	60,0
	140,00	2	20,0	80,0
	190,00	1	10,0	90,0
	200,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Uji Normalitas

NPART TESTS
 /K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002
 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (Shooting dengan kiper)	Posttest (Shooting dengan kiper)
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	86,0000	109,0000
	Std. Deviation	35,65265	47,71443
Most Extreme Differences	Absolute	,173	,175
	Positive	,173	,175
	Negative	-,153	-,108
Kolmogorov-Smirnov Z		,548	,553
Asymp. Sig. (2-tailed)		,925	,920

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.

NPART TESTS
 /K-S(NORMAL)=VAR00003 VAR00004
 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (Shooting dengan Sasaran)	Posttest (Shooting dengan Sasaran)
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	89,0000	114,0000
	Std. Deviation	31,78050	50,81557
Most Extreme Differences	Absolute	,154	,209
	Positive	,154	,209
	Negative	-,146	-,144
Kolmogorov-Smirnov Z		,488	,659
Asymp. Sig. (2-tailed)		,971	,777

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.

**Uji t
T-Test**

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (Shooting dengan kiper)	86,0000	10	35,65265	11,27436
	Posttest (Shooting dengan kiper)	109,0000	10	47,71443	15,08863
Pair 2	Pretest (Shooting dengan Sasaran)	89,0000	10	31,78050	10,04988
	Posttest (Shooting dengan Sasaran)	114,0000	10	50,81557	16,06929

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (Shooting dengan kiper) & Posttest (Shooting dengan kiper)	10	,938	,000
Pair 2	Pretest (Shooting dengan Sasaran) & Posttest (Shooting dengan Sasaran)	10	,932	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (Shooting dengan kiper) - Posttest (Shooting dengan kiper)	23,00000	18,88562	5,97216	36,50996
Pair 2	Pretest (Shooting dengan Sasaran) - Posttest (Shooting dengan Sasaran)	25,00000	24,15229	7,63763	42,27751

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (Shooting dengan kiper) - Posttest (Shooting dengan kiper)	9,49004	3,851	9	,004
Pair 2	Pretest (Shooting dengan Sasaran) - Posttest (Shooting dengan Sasaran)	7,72249	3,273	9	,010

Lampiran 9. Dokumentasi



Sesi pengenalan



Gawang yang akan digunakan



Sesi pejelasan



Pelaksanaan pretest



Salah satu pemberian treatment



Sesi posttest

Lampiran 10. Program Latihan

SESI PRETEST

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. <i>Stretching</i> Statis (8x2 Hitungan) c. <i>Stretching</i> Dinamis (5 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas (kepala) sampai bawah (kaki).
3.	Latihan Inti 1: Akurasi <i>shooting</i>	40 menit		Siswa menendang bola dengan punggung kaki kearah gawang yang sudah

RANCANGAN MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

waktu : 60 menit Hari/tanggal : Rabu, 2 Mei 2018

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul : 16.00.17.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 15-17 tahun

Pertemuan : 1 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XXXXX XXXXX	Jogging, samba, statis, dinamis.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bawah gawang kemudian di variasi permainan 4m-10m jaraknya.	9 rep x 2 Set 9 rep x 2 Set		Siswa melakukan <i>shooting</i> ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 5 kali. Berbaris bergantian. Setelah 2 set beristirahat dua menit kemudian game dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa dan yang belum akan dibedakan jarak awalnya. Awal 4m-10m. bagi yang belum mahir. Dan yang sudah mahir 6m-10m.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit Hari/ tanggal : Jumat, 4 Mei 2018

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul : 16.00-17.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 15-17 tahun

Pertemuan : 2 Peralatan : Lapangan, cone, meteran, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XXXXX XXXXX	Jogging, samba,
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada tengah gawang kemudian di variasi permainan 4m-10m jaraknya.	5 rep x 4 set		Siswa melakukan shooting ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 5 kali. Berbaris bergantian. Setelah 2 set beristirahat dua menit kemudian game Di bagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa dan yang belum akan dibedakan jarak awalnya. Awal 4m-10m. bagi yang belum mahir. Dan yang sudah mahir
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 7 Mei 2018
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 3 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX	Passing, samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada atas gawang kemudian di variasi permainan 4m-10m jaraknya	6 rep x 4 set		Siswa melakukan shooting ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter Dan melakukan sebanyak 5 kali. Berbaris bergantian. Setelah 2 set beristirahat dua menit kemudian game Di bagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa dan yang belum akan dibedakan jarak awalnya. Awal 4m-10m. bagi yang belum mahir. Dan yang sudah mahir 6m-10m.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

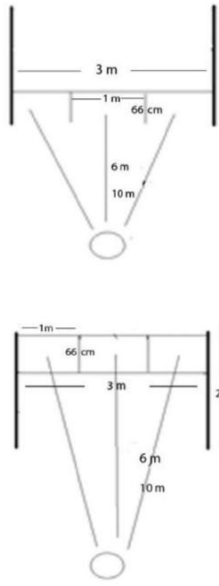
PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Rabu 9 Mei 2018**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul : 16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 15-17 tahun**
Pertemuan : 4 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, bola, botol**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX	Passing,Samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan tengah kanan kiri gawang, jarak 6m dan 10m.	6 rep x 2 set 6 rep x 2 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang buatan. Jika <i>bola</i> masuk target kana tau kiri maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Jumat, 11 Mei 2018**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul : 16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 15-17 tahun**
Pertemuan : 5 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, rafia**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter.	5 rep x 2 set 5 rep x 2 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang buatan. Jika <i>bola</i> memasuki target kanan atau kiri maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit Hari/ tanggal : Senin, 14 Mei 2018

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul : 16.00-17.00 WIB

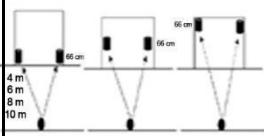
Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 15-17 tahun

Pertemuan : 6 Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah dan atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter.	8 rep x 2 set 8 rep x 2 Set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang buatan. Jika <i>bola</i> masuk kanan atau kiri maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Rabu , 16 Mei 2018
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-17 tahun
Pertemuan : 7 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX	Agility Statis Dinamis
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target di sudut atas, tengah dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 4m-10m.	6 rep x 2 set (bawah) 6 rep x 2 set (tengah) 6 rep x 2 set (atas)	 4m-6m-8m-10m	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Jumat, 18 Mei 2018
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-17 tahun
Pertemuan : 8 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X X X X X X X X X	Berpasangan . Statis Dinamis.
3	Latihan Inti: <i>Shooting</i> ke target 4 sudut atas dan bawah berjarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan <i>dribble</i> lurus.	8 rep x 4 set (6meter) 8 rep x 4 set (10 meter)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

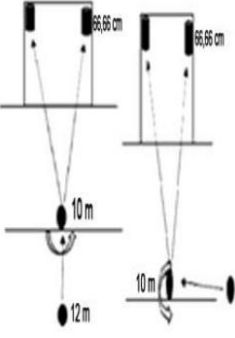
PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Senin, 21 Mei 2018**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul : 16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 15-17 tahun**
Pertemuan : 9 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, rafia**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan <i>dribble zig zag</i>	8 rep x 4 set (6 meter) 8 rep x 4 set (10 meter)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Rabu , 23 Mei 2018
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-17 tahun
Pertemuan : 10 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Chip, Samba.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping dan belakang.	8 rep x 4 set (operan samping) 8 rep x 4 rep (operan belakang)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Jumat, 25 Mei 2018
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-17 tahun
Pertemuan : 11 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, raffia

Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan	5 menit	P XXXX X XXXX X	Singkat, jelas, padat
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Juggling,
Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan lempar bola sendiri kemudian melakukan tendangan volly	8 rep x 3 set (bawah) 8 rep x 3 set (atas)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
Penutup: <i>Cooling</i> <i>down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXX X	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 28 Mei 2018
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-17 tahun
Pertemuan : 12 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XXXXX XXXXX	Jogging, Samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke set target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter. 4 set game 1 dimulai bola diam. kemudian game 2 variasi dengan <i>dribble</i> .	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit Hari/ tanggal : Rabu, 30 Mei 2018

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul : 16.00 – 17.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 15-17 tahun

**Pertemuan : 13 Peralatan : Lapangan, bola, rafia
meteran, lakban, cone**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX X X X X X X X X X X X	Jogging biasa.. mendengarkan dan ikutin aba-aba pelatih, ber3/ber4/ garis putih dll.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas kanan kiri dari passing dan 2 sudut bawah kanan kiri dengan dribble zig zag ke gawang berjarak 10 meter.	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Jumat, 1 Juni 2018**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul : 16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 15-17 tahun**
Pertemuan : 14 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, rafia**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X X X	Passing, long pass.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan 2 sudut bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima <i>dribble</i> biasa dan <i>dribble zig zag</i>	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

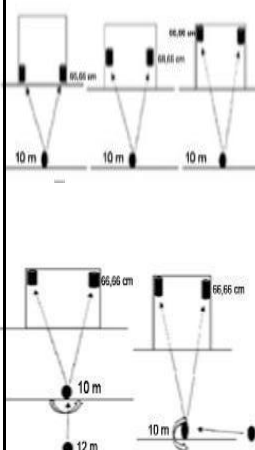
PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Senin, 4 Juni 2018**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul : 16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 15-17 tahun**
Pertemuan : 15 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, raffia**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XXXXXXXXX	Berbaris Satu barisan.. <i>Jogging, samba, sprint</i>
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke set target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan <i>shooting</i> diam dan <i>volleyshoot</i> dengan lempar sendiri.	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set	<p>Keterangan:</p>	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Rabu, 6 Juni 2018**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul : 16.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 15-17 tahun**
Pertemuan : 16 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, raffia**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas Sedang	X X X X X X X X	Kucingan.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 3 Set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
s	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

SESI POSTTEST

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis (8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (5 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas (kepala) sampai bawah (kaki).
3.	Latihan Inti 1: Akurasi shooting	40 menit		Siswa menendang bola dengan punggung kaki kearah