

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *VISUAL AUDITORY KINESTETIC*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DI SSB
INDONESIA MUDA SRAGEN KELOMPOK UMUR
15 DAN 16 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGAYAKARTA
2018**

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *VISUAL AUDITORY KINESTETIC*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DI SSB
INDONESIA MUDA SRAGEN KELOMPOK UMUR
15 DAN 16 TAHUN**

Oleh:

Roberto Benny Saputra
13602241063

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembelajaran dengan menggunakan metode visual, auditory dan kinestetik terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *eksperimen one group pretest posttest design* dengan perlakuan sebanyak 18 kali. Subjek penelitian adalah siswa di SSB Indonesia Muda Sragen yang aktif mengikuti latihan, pada kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 18 siswa dan pada kelompok umur 16 tahun yang berjumlah 18 siswa. Kemampuan *shooting* diukur menggunakan instrumen Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya nilai t_{hitung} adalah 3,091 dengan nilai signifikansi 0,004 atau $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh pembelajaran dengan menggunakan metode visual, auditory dan kinestetik terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

Kata kunci: *visual audio kinestetik, peningkatan, kemampuan shooting.*

**THE EFFECT OF USING VISUAL AUDITORY KINESTETIC METHODS
TO IMPROVING SHOOTING ABILITY IN SSB INDONESIA MUDA
SRAGEN AGE GROUP 15 AND 16 YEARS**

By:
Roberto Benny Saputra
13602241063

ABSTRACT

This study aims to determine the learning using visual, auditory and kinesthetic methods to improve shooting skills at SSB Indonesia Muda Sragen in the 15 and 16 years age group.

This research is a type of experimental research one group pretest posttest design with treatment as much as 18 times. The research subjects were students at SSB Indonesia Muda Sragen who actively participated in the training, at the age group of 15 years, amounting to 18 students and in the age group of 16 years, amounting to 18 students. Shooting ability was measured using Bobby Charlton's instrument proposed by Danny Mielke. Data analysis techniques using t test analysis and previously tested for normality and homogeneity first.

The results showed that the value of tcount was 3.091 with significance in 0.004 or $p < 0.05$, so H_0 was rejected, so that there was an effect of learning by using visual, auditory and kinesthetic methods to improve shooting skills at SSB Indonesia Muda Sragen in the 15 and 16 years age group .

Keywords: kinesthetic visual audio, enh

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi yang berjudul

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *VISUAL AUDITORY KINESTETIC*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DI SSB
INDONESIA MUDA SRAGEN KELOMPOK UMUR
15 DAN 16 TAHUN**

Disusun oleh:

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

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



Yogyakarta, 15. Oktober 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or
NIP. 197112292000032001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 1196210101988121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PENGGUNAAN *METODE VISUAL AUDITORY KINESTETIC*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DI SSB
INDONESIA MUDA SRAGEN KELOMPOK UMUR
15 DAN 16 TAHUN**

Disusun oleh:

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 17 Oktober 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		7.11.2018.
Danardono, S.Pd., M.Or Sekretaris		7.11.2018
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor.,M.Or Penguji		6.11.2018

Yogyakarta, ... Oktober 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
NIP. 19640707 198812 1 0019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roberto Benny Saputra
NIM : 13602241063
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tas : Pengaruh Penggunaan Metode *Visual Auditory Kinesthetic*
Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* di SSB
Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun

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

Yogyakarta, 15 Oktober 2018
Yang Menyatakan,



Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (darisesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

(QS. Al- Insyiirah: 5-8)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah *rabbi* *'alamin*, segala puji syukur bagi Allah atas ridho-Nya dapat menyelesaikan tugas akhir ini, sehingga hasil karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materiil serta do'a yang tidak pernah berhenti dipanjatkan kepada penulis.
2. Saudara-saudaraku yang tidak pernah putus asa untuk memberikan dukungan kepada penulis.
3. Seluruh almamater tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT sehingga skripsi berjudul “Pengaruh Penggunaan Pembelajaran dengan Menggunakan Metode Visual, Auditory dan Kinestetik Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan, saran, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan pengesahan pada skripsi ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Ketua Jurusan dan ketua prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., yang telah bersedia membimbing selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Dardono, M. Or., selaku pembimbing akademik.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Bapak Ibu Karyawan berbagai bagian yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.

8. Bapak dan Ibu tercinta yang tiada henti berdoa, memotivasi sehingga skripsi dapat terselesaikan.
9. Ahmad Rozani dan Akhirta Putra saudara sekandung yang selalu memberi semangat dan motivasinya.
10. Wanita terkasih setelah Ibu, Sinto Dwi Mulatsih yang tiada bosan mendo'akan dan memberi semangat.
11. Sahabat-sahabatku Rahmat, Aji, Hafid, Amir, Mizan, Imam, Dedy, Alfanin, Burhan, Rilo, Ardian, Lisan, Borju, Miun, terimakasih telah menjadi teman baik, kalian itu gila tapi luar biasa.
12. Keluarga besar Brajamusti UNY, terimakasih untuk semangat dan suara lantangmu selama ini.
13. Seluruh siswa SSB Indonesia Muda Sragen yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan berpartisipasi dengan baik dalam proses penelitian.
14. Teman-teman Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

Terimakasih atas bantuan dan dukungannya. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dikemudian hari. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Oktober 2018
Penulis

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR SAMBUNG	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	Ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	43

E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	47
B. Hasil Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan	53
D. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Jadwal Penelitian	42
Tabel 2 Data Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	49
Tabel 3 Data Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	50
Tabel 4 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis	53

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Teknik menendang bola dengan punggung kaki	15
Gambar 2 Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam	15
Gambar 3 Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar	16
Gambar 4 Teknik Latihan <i>First Time Shooting</i>	20
Gambar 5 Teknik Latihan <i>Goal to Goal Shooting</i>	23
Gambar 6 Kerangka Pemikiran	36
Gambar 7 Desain Penelitian	39
Gambar 8 Pembagian Kelompok dalam Eksperimen	41
Gambar 9 Pembagian Wilayah Skoring	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Peserta Penelitian	62
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Program Latihan	63
Lampiran 3. Lembar Pencatatan Skor	72
Lampiran 4. Hasil Pengujian Pre Test	76
Lampiran 5. Hasil Pengujian Normalitas	77
Lampiran 6. Hasil Pengujian Homogenitas dan Hipotesis	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Olahraga yang cukup menarik antusiasme seluruh lapisan masyarakat di Indonesia adalah sepakbola (Hamzah, 2015: 50).

Sepakbola telah mengalami perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai sepakbola yang modern, yang sangat digemari dan disenangi masyarakat luas, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua bahkan wanita juga menyukai sepakbola. Permainan ini relatif mudah dilakukan dan termasuk olahraga yang murah karena tidak memerlukan banyak biaya, sehingga permainan ini berkembang dengan cepat ke masyarakat. Banyak unsur-unsur yang mendukung berkembangnya sepakbola ke masyarakat luas, seperti lapangan sepak bola yang terdapat dimana-mana, dan diadakannya berbagai turnamen sepakbola mulai dari antar kampung, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang dinaungi oleh induk olahraga sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikannya sekolah-sekolah sepak bola yang biasanya disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah.

Akan tetapi hal itu tidak juga mampu membawa persepakbolaan Indonesia dapat berprestasi dalam suatu turnamen atau kejuaraan-kejuaraan resmi Internasional. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kemampuan teknik dasar permainan yang dikuasai oleh pemain sepakbola.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola wajib dipahami oleh atlet sepakbola untuk mendapatkan permainan sepakbola yang baik. Permainan sepakbola untuk memenangkan pertandingan harus dapat memasukkan bola ke dalam gawang, hal itu tentunya perlu didukung dengan kemampuan menembak bola atau *shooting* yang tepat. Menembak bola atau *shooting* bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepakbola. Gerak dasar menembak bola atau *shooting* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut pemain harus mempunyai penguasaan teknik dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dalam arti pemain dapat melakukan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dan benar (Sofyan, 2014: 1). Oleh karena itu maka perlu upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dan pembelajaran secara baik dan benar salah satunya dengan melalui latihan.

Siswa pada umumnya belajar melalui *visual* (apa yang dapat dilihat atau diamati), *auditory* (apa yang dapat didengar) dan *kinesthetic* (apa yang dapat digerakkan atau dilakukan) sehingga mereka memerlukan suatu model atau metode tertentu yang dapat memenuhi gaya belajarnya. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan adalah model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* (VAK). Menurut DePorter (2014: 123) model pembelajaran VAK

memfokuskan pembelajaran pada pemberian pengalaman belajar secara langsung (*direct experience*) dan menyenangkan. Pengalaman belajar secara langsung seperti: belajar dengan melihat (*visual*), belajar dengan mendengar (*auditory*), dan belajar dengan gerak dan praktik (*kinesthetic*). Pembelajaran berlangsung efektif dan efisien jika memperhatikan ketiga gaya belajar siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Russel (2011: 40) menjelaskan model pembelajaran VAK yaitu suatu model pembelajaran dengan memanfaatkan potensi/gaya belajar yang dimiliki siswa dengan cara melatih dan mengembangkannya secara optimal gaya belajar siswa agar hasil belajar meningkat. Hasil penelitian dari Lestari (2011) dan Apriyanti (2014) menyatakan bahwa model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* berpengaruh terhadap hasil belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan. Pada awal setiap latihan, alangkah baiknya bila diberikan kesempatan untuk berlatih menendang pada setiap pemain selama beberapa menit pada saat para pemain mengadakan pemanasan. Oleh karena itu peranan pelatih sangat penting dalam mewujudkan tujuan tersebut. Pelatih diharapkan lebih berwawasan dan berpengalaman dalam memberikan metode latihan agar nantinya suatu tim dalam permainan atau pertandingan akan mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil observasi pada proses latihan yang dilakukan peneliti pada SSB Indonesia Muda Sragen, terhadap pemain sepakbola, menunjukkan bahwa perlu

dikembangkan model latihan *shooting* untuk mengembangkan lagi *skill* dan memperbaiki teknik untuk lebih baik. Hal ini muncul setelah peneliti melakukan observasi lapangan saat melakukan latihan rutin, dari beberapa teknik dasar sepakbola, keterampilan *shooting* pemain kurang memperhatikan teknik dan prinsip *shooting* yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, masih banyak pemain yang mempunyai keterampilan *shooting* yang perlu dipertajam dan ditingkatkan kemampuannya dalam melakukan *shooting*, ini menyebabkan hasil tendangan pemain kurang sempurna. Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih kemampuan *shooting* jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan *shooting* yang sederhana dengan sedikit variasi, kemudian pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *shooting* dan variasinya, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai secara maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penggunaan Metode *Visual Auditory Kinesthetic* terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan yang sangat menarik untuk diperhatikan. Banyak permasalahan yang muncul dalam keterampilan teknik *shooting* dalam permainan sepakbola di SSB Indonesia

Muda Sragen. Agar lebih jelas permasalahan tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Salah satu penyebab turunnya prestasi sepakbola adalah rendahnya kemampuan teknik dasar permainan yang dikuasai oleh pemain sepakbola.
2. Masih banyak pemain yang mempunyai keterampilan *shooting* yang perlu dipertajam dan ditingkatkan kemampuannya dalam melakukan *shooting*, ini menyebabkan hasil tendangan pemain kurang sempurna.
3. Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih kemampuan *shooting* jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan *shooting* yang sederhana dengan sedikit variasi.
4. Pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *shooting* dan variasinya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas, maka peneliti perlu membatasi permasalahan. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah: Apakah terdapat pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dengan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Untuk memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu keolahragaan khususnya bagi pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan dalam meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet dapat memberikan kontribusi dalam upaya mengembangkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola terutama dalam meningkatkan pemahaman dasar permainan sepakbola.

- b. Bagi Pelatih dapat sebagai acuan tingkat keberhasilan pembelajaran yang telah dilaksanakan dan memperbaiki pembelajaran yang akan datang.
- c. Bagi Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memotivasi pemain sehingga kemampuan gerak dasar menembak bola atau *shooting* bola dapat meningkat, serta memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Wujud permainannya adalah menendang bola kian kemari yang diperebutkan dengan lawan dengan tujuan mendapatkan nilai (Sujarwadi dan Sarjiyanto, 2010: 2). Sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain untuk tiap-tiap regu dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepakbola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan (Mulyaningsih, dkk, 2010: 7).

Menurut Soedjono (2012: 16) pada dasarnya sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tututan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Sepakbola adalah suatu permainan passing dan running dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah-ubah, menuntut kesadaran yang tinggi dari pemain dan menuntut suatu

kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan bertindak cepat tanpa menunda-nunda. Sepakbola adalah permainan sederhana dan tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan. Permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang masing-masing tim berjumlah 11 pemain dengan tujuan permainan menciptakan goal sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan olahraga yang bertujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain salah satunya menjadi penjaga gawang. Kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan.

b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Danny Mielke (2012: 29) menjelaskan teknik-teknik dasar permainan sepakbola, yaitu meliputi: teknik menendang bola, teknik menghentikan bola teknik menggiring bola, teknik memasukkan bola dan teknik menyundul bola. Menurut Sukatamsi (2011: 34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Penerapan dan penguasaan gerak dasar merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat

meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola outdoor atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Menurut Sardjono (2012: 16) mengatakan bahwa teknik-teknik umum secara teoritis dapat dikategorikan menjadi dua golongan, ialah teknik-teknik gerakan tanpa bola dan teknik-teknik gerakan dengan bola.

1) Tanpa Bola

a) Lari

Teknik lari seorang pemain ditandai lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak start lagi. Menurut Komarudin (2011: 43) cara berlari dalam

permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, teknik lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat, lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu.

b) Melompat dan meloncat

Menurut Suwarno (2011: 6) berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian didalam situasi dan sesungguhnya tolakan menggunakan dua kaki juga digunakan.

c) Gerak tipu tanpa bola atau tipu badan

Gerak tipu badan dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti lari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Menurut Sardjono (2012:18) pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerakan tipu, apabila pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura tetapi oleh lawan dianggap gerakan sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerakan pura-pura itu.

2) Dengan bola

a) Menendang bola

Menurut Sucipto, dkk (2010: 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu: menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki dan menendang dengan punggung kaki bagian luar.

b) Menghentikan bola

Menurut Sardjono (2012: 50) menerima atau mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan bola, atau dengan kata lain membawa bola dengan penguasaan sepenuhnya.

c) Menyundul bola

Menurut Komarudin (2011: 62) salah satu teknik dasar yang dapat digunakan disemua posisi dan sudut pandang lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan kepala. Teknik ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol.

d) Merebut bola

Menurut Komarudin (2011: 64) merebut bola dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai pemain lawan.

e) Menggiring bola

Menurut Danny Mielke (2012: 1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya: menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar.

f) Lemparan ke dalam

Menurut Sucipto, dkk (2010: 36) lemparan ke dalam merupakan satusatunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari bagian luar lapangan.

g) Gerak Tipu Tanpa Bola

Gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan. Kemungkinan lawan mati langkah melalui gerak tipu. Gerakan demikian juga dipergunakan untuk dapat menguasai bola atau menyebabkan lawan yang sedang menguasai bola terganggu keseimbangannya.

h) Teknik Penjaga Gawang

Menurut Komarudin (2011: 68-69) seorang penjaga gawang harus berjuang keras untuk mempertahankan gawangnya menahan serangan dari tim lawan. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar serta akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

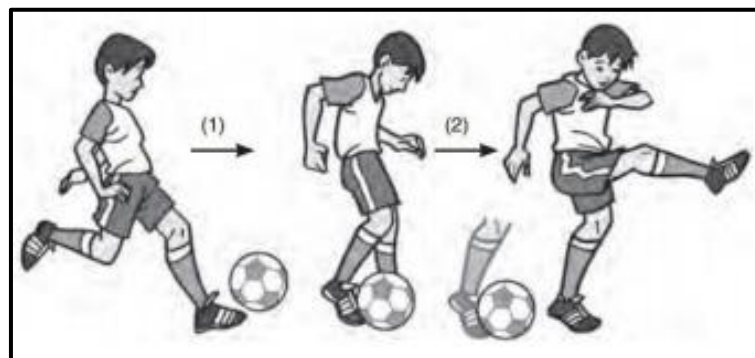
2. *Shooting*

a. *Pengertian Shooting*

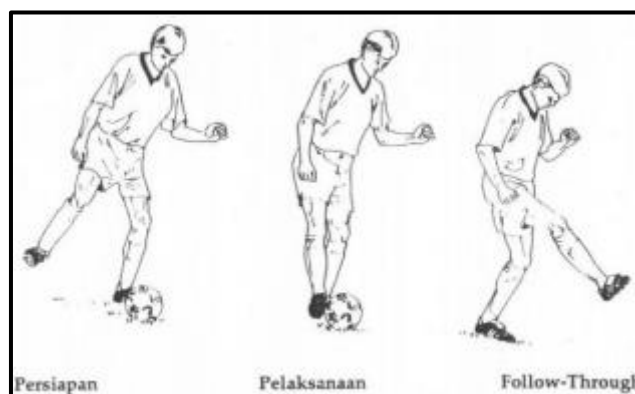
Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Tendangan dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola shooting ke gawang (Joseph A Luxbacher, 2012: 15).

Dalam suatu pertandingan jarang sekali bola ditembakkan pada saat diam, karena itu anda harus dapat menembak sambil berlari. Pada sepakan mendarat, kaki tumpu harus dekat dengan bola dan agak menyamping, untuk memberikan ruang tembak. Bagian kaki yang dipakai menyepak harus menghadap ke arah bola, agar bola tidak melambung. Setiap pemula harus berlatih menendang lurus dengan mengayung kaki dari belakang ke depan, secara mulus. Sepak bola modern mengandalkan kecepatan.

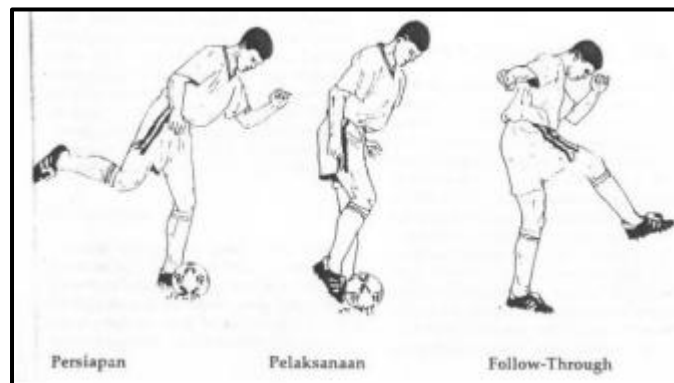
Pemain harus dapat berfikir dengan cepat kemana bola sebaiknya diarahkan. Keputusan harus cepat di ambil, baik saat bola di atas tanah maupun masih di udara. Terkadang keputusan untuk memvoli bola langsung ke arah gawang bisa membuahkan gol-gol yang spektakuler. Tembakan bola secepat mungkin kesempatan terbesar adalah melakukannya sambil berlari, baik saat bola ada di tanah maupun pada saat masih di udara (Harmiel, 2011: 13).



Gambar 1
Teknik menendang bola dengan punggung kaki
Harmiel (2011: 13)



Gambar 2
Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam
Harmiel (2011: 13)



Gambar 3
Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar
Harmiel (2011: 13)

b. Prinsip Dasar dalam *Shooting*

Shooting merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Cepat di sini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan, bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepak bola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepak bola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang (Harmiel, 2011: 16).

Guna menunjang hasil *shooting* yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik *shooting* bola yang terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, (5) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian

dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

c. Metode dalam meningkatkan Kemampuan *Shooting*

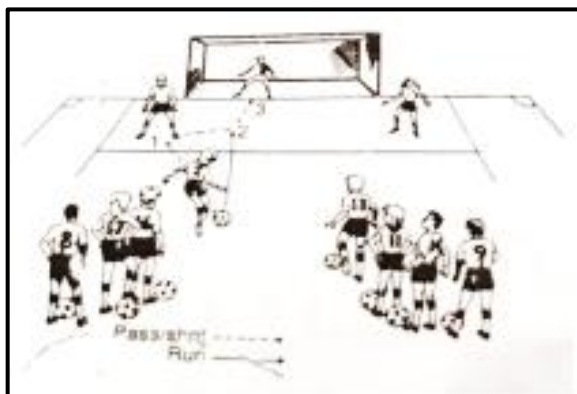
1) *First Time Shooting*

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan. bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan

terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi luang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat luang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Sukatamsi, 2011: 238-239).

First time shooting merupakan tendakan yang dilakukan hanya dengan menggunakan satu sentuhan. *First time shooting* dilakukan dengan menempatkan tim bersebelahan dalam barisan masing-masing kurang lebih 35 meter dari gawang. Tiap pemain membawa sebuah bola. Tempatkan satu pemain dari tiap tim sebagai sasaran sekitar 20 meter dari gawang menghadap tiap timnya masing-masing. Tempatkan kiper netral di mulut gawang. *Shooter* pertama di Barisan-1 mengirim umpan kepada pemain sarannya. Setelah bola diterima, pemain

sasaran menggeser bola sekitar 1 meter ke samping. *Shooter* segera berlari ke depan melakukan tembakan *first-time* dari jarak 18 meter atau lebih. Kiper berusaha menyelamatkan gawangnya. *Shooter* hendaknya mengamati gerakan yang ditembaknya dan diperbolehkan mencetak gol lagi jika kiper gagal menangkap bola. Namun, begitu kiper berhasil menangkap bola atau jika tembakan melenceng atau melampaui gawang, *shooter* pertama di Barisan-2 mendapat giliran mengirim umpan kepada pemain sarannya untuk ditembakkan ke gawang, berusaha mencetak gol. *First time shooting* bertujuan untuk mengembangkan kemampuan melakukan tembakan satu sentuhan (*first-time*) dengan keras dan cermat (Harmiel, 2011: 66). Adapun contoh simulasi latihan dengan *first time shooting* adalah sebagai berikut:



Gambar 4
Teknik Latihan *First Time Shooting*
Harmiel (2011: 66)

- Menit : 15
- Pemain : Bebas (dua tim, masing-masing 4-6 plus 1 netral)
- Tujuan : Mengembangkan kemampuan melakukan tembakan satu sentuhan (*first-time*) dengan keras dan cermat.
- Persiapan : Tempatkan tim bersebelahan dalam barisan masingmasing kurang lebih 35 meter dari gawang. Tiap pemain membawa sebuah bola. Tempatkan satu pemain dari tiap tim sebagai sasaran sekitar 20 meter dari gawang menghadap tiap timnya masing-masing. Tempatkan kiper netral di mulut gawang.
- Prosedur : *Shooter* pertama di Barisan-1 mengirim umpan kepada pemain sasarannya. Setelah bola diterima, pemain sasaran menggeser bola sekitar 1 meter ke samping. *Shooter* segera berlari ke depan melakukan tembakan *first-time* dari jarak 18 meter atau lebih. Kiper berusaha menyelamatkan gawangnya. *Shooter* hendaknya mengamati gerakan yang ditembaknya dan diperbolehkan mencetak gol lagi jika kiper gagal menangkap bola. Namun, begitu kiper berhasil menangkap bola atau jika tembakan melenceng atau melampaui gawang, *shooter* pertama di Barisan-2 mendapat giliran mengirim umpan kepada pemain sasarannya untuk ditembakkan ke gawang, berusaha mencetak gol.

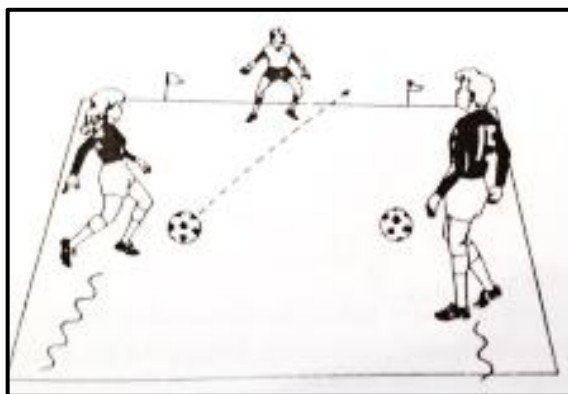
Penilaian : Tim mendapat 1 poin untuk tiap tembakan ke arah gawang tetapi berhasil diselamatkan kiper dan 2 poin 39 untuk tiap gol yang dihasilkan. Tim dengan perolehan poin terbanyak dinyatakan menang.

Tip Latihan : Pilih satu pemain dari tiap tim untuk menghitung nilai. Teknik sentakan instep adalah teknik menembak bola yang paling disukai. Tembakan hendaknya diarahkan mendatar ke samping kiper.

2) *Goal to Goal Shooting Game*

Goal dalam permainan sepakbola juga dapat dicetak melalui tendangan yang diarahkan ke gawang. Untuk mengasah kemampuan ini bisa dilakukan dengan permainan *goal to goal shooting*. Pada umumnya *goal to goal shooting game* dilakukan dengan menendang menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang (*goal to goal shooting game*). Adapun teknik permainan *goal to goal shooting* adalah dengan mempersiapkan pemain berada di luar kota 16 m, kemudian masing-masing badan pemain di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan

dan diangkat ke arah sasaran. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sarumpaet, 2012: 20). Adapun untuk mengetahui lebih jelas tentang pelaksanaan latihan *goal to goal shooting* adalah sebagai berikut:



Gambar 5
Teknik Latihan *Goal to Goal Shooting*
Harmiel (2011: 65)

- Menit : 15-20
- Pemain : Bebas (beberapa, masing-masing 3)
- Tujuan : Mengembangkan keterampilan menembak dengan keras dan cermat.
- Persipan : Pasang gawang berukuran normal dengan menggunakan kerucut. Atau bendera untuk tiap grup. Tempatkan dua penembak 30 meter di depan gawang dengan sejumlah bola. Pemain ketiga berada di mulut gawang sebagai kiper netral.
- Prosedur : Penembak (*shooter*) secara bergiliran berusaha mencetak gol dari jarak 20 meter atau lebih. *Shooter*

memulai permainan dari jarak 30 meter, menggiring bola beberapa meter mendekati gawang lalu menembak untuk mencetak gol dengan menggunakan teknik sentakan instep, kiper berusaha menyelamatkan gawangnya.

Penilaian : *Shooter* mendapat dua poin untuk tiap gol yang dihasilkan dan satu poin untuk tembakan ke arah gawang tetapi berhasil diselamatkan kiper. *Shooter* dikenakan satu poin pinalti untuk tembakan yang melenceng atau melampaui gawang. Pemain yang lebih dahulu berhasil mengumpulkan 20 poin dinyatakan menang. Lakukan tiga babak permainan.

Tip Latihan : Pemain bertukar posisi sesuai tiap babak sehingga masing-masing mendapat giliran menjadi kiper. Untuk membuat permainan lebih menantang bagi pemain senior, hendaknya mereka melakukan tendangan keras dengan menggunakan instep bagian dalam. Sesuaikan jarak tembak dengan usia dan kemampuan

3. Model Pembelajaran *Visual Auditory Kinesthetic* (VAK)

a. Pengertian Model Pembelajaran *Visual Auditory Kinesthetic* (VAK)

Model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* (VAK) adalah model pembelajaran yang mengoptimalkan tiga gaya belajar yang berupa *visual*, *auditory*, dan *kinesthetic* untuk menjadikan siswa merasa nyaman. VAK merupakan tiga modalitas yang dimiliki oleh setiap manusia. Ketiga

modalitas tersebut kemudian dikenal sebagai gaya belajar. Gaya belajar merupakan kombinasi dari bagaimana seseorang dapat menyerap dan kemudian mengatur serta mengolah informasi (DePorter, 2014: 112).

Russel (2011: 40) menjelaskan model pembelajaran VAK yaitu suatu model pembelajaran dengan memanfaatkan potensi/gaya belajar yang dimiliki siswa dengan cara melatih dan mengembangkan secara optimal gaya belajar siswa agar hasil belajar meningkat. Adapun potensi yang dimiliki siswa dan harus dikembangkan sebagai berikut.

1) Visual

Visual merupakan gaya belajar siswa dengan menggunakan indra mata melalui mengamati, gambar, alat peraga, dan media pembelajaran.

2) Auditori

Auditori merupakan gaya belajar siswa melalui cara mendengar, menyimak, berbicara, presentasi, mengemukakan pendapat, gagasan, menanggapi, dan berargumentasi.

3) Kinestetik

Kinestetik merupakan gaya belajar siswa melalui aktivitas fisik dan keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran.

Aqib (2011: 70) menyebutkan cara belajar peserta didik sesuai dengan gaya belajar yang dimiliki, yaitu:

1) Visual

- a) Catatan dan hands-out.
- b) Buku berilustrasi.

- c) Menggunakan warna untuk tulisan yang dianggap penting.
 - d) Menghafal dengan asosiasi gambar.
- 2) Auditory
- a) Mengutamakan pendengaran dalam kegiatan belajar.
 - b) Merekam lebih efektif.
 - c) Membaca dengan bersuara, merangkai materi dengan musik.
 - d) Menulis dan menghafal dengan bersuara, seperti bercerita.
- 3) Kinesthetic
- a) Melakukan aktivitas fisik selama menghafal atau belajar.
 - b) Membaca sambil menunjuk tulisan dengan jari.
 - c) Lebih menyukai praktikum dan bermain peran.
 - d) Menerima pembelajaran dari global ke detail.

Menurut Sumantri (2015: 87) ada tiga gaya belajar yang ada pada peserta didik, yaitu:

1) Visual

Peserta didik yang belajar dengan cara melihat, ciri-cirinya yaitu: teratur, mengingat dengan gambar, lebih suka membaca daripada dibacakan, dan mengingat apa yang dilihat.

2) Auditory

Peserta didik yang belajar dengan cara mendengar, ciri-cirinya yaitu: perhatiannya mudah terpecah, berbicara dengan pola berirama, belajar dengan cara mendengarkan.

3) Kinesthetic

Peserta didik yang belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh, ciri-cirinya yaitu: menyentuh orang dan berdiri berdekatan, banyak bergerak, belajar dengan melakukan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran VAK adalah model pembelajaran yang mengoptimalkan pada tiga gaya belajar yaitu *visual*, *auditory*, dan *kinesthetic*. Pelatih dapat mengkombinasikan ketiga gaya belajar ini pada saat proses pembelajaran berlangsung sehingga aktivitas belajar akan lebih optimal dan menciptakan suasana belajar yang efektif, variatif, dan menyenangkan.

b. Langkah-Langkah Pembelajaran *Visual Auditory Kinesthetic* (VAK)

Menurut Russel (2011: 45) menjelaskan langkah-langkah model pembelajaran VAK yaitu:

1) Tahap persiapan (kegiatan pendahuluan)

Pada kegiatan pendahuluan, pelatih memberikan motivasi untuk membangkitkan minat peserta didik dalam belajar, dan meningkatkan motivasi peserta didik.

2) Tahap penyampaian dan pelatihan (kegiatan inti pada eksplorasi dan elaborasi)

3) Pada kegiatan inti

Pada kegiatan inti, pelatih mengarahkan peserta didik untuk ikut aktif dalam pembelajaran yang baru secara mandiri, menyenangkan,

relevan, melibatkan panca indera yang sesuai dengan gaya belajar VAK, misalnya:

a) *Visual*

- (1) Pelatih menggunakan materi visual.
- (2) Pelatih menggunakan aneka warna agar lebih menarik.
- (3) Peserta didik melihat gambar yang ditampilkan pelatih.
- (4) Pelatih menugaskan kepada peserta didik untuk mengilustrasikan ide-idenya ke dalam gambar.

b) *Auditory*

- (1) Pelatih menggunakan variasi vokal dalam mengajar.
- (2) Pelatih menyanyikan lagu yang berhubungan dengan materi.
- (3) Pelatih dan peserta didik bersama-sama menyanyikan lagu tersebut.
- (4) Peserta didik melihat dan mendengarkan video.
- (5) Pelatih menjelaskan materi yang ada pada video pembelajaran.

c) *Kinesthetic*

- (1) Pelatih menggunakan alat bantu mengajar untuk menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik.
- (2) Pelatih memperagakan materi, kemudian peserta didik menebak gerakan yang dilakukan oleh pelatih.
- (3) Peserta didik secara berkelompok menampilkan gerakan yang berhubungan dengan materi pembelajaran, kemudian meminta kelompok lain untuk menebak gerakan tersebut.

(4) Pelatih memberikan kebebasan pada peserta didik untuk belajar sambil berjalan-jalan.

4) Tahap akhir

Pada tahap akhir, pelatih memberikan penguatan kesimpulan tentang materi pembelajaran, pelatih memberikan informasi tentang materi yang akan datang kemudian pelatih mengakhiri pembelajaran dengan berdoa.

Menurut Ngalimun (2012: 6) langkah-langkah dalam model pembelajaran VAK sebagai berikut.

1) Tahap persiapan (kegiatan pendahuluan)

Pada kegiatan pendahuluan, pelatih memberikan motivasi untuk membangkitkan minat peserta didik dalam belajar, memberikan perasaan positif mengenai pengalaman belajar yang akan datang kepada peserta didik, dan menempatkan mereka dalam situasi optimal untuk menjadikan peserta didik lebih siap dalam menerima pelajaran.

2) Tahap penyampaian (kegiatan inti pada eksplorasi)

Pada kegiatan inti pelatih mengarahkan peserta didik untuk menemukan materi pelajaran yang baru secara mandiri, menyenangkan, relevan, melibatkan panca indera, yang sesuai dengan gaya belajar VAK. Tahap ini biasa disebut eksplorasi.

3) Tahap pelatihan (kegiatan inti pada elaborasi)

Pada tahap pelatihan, pelatih membantu peserta didik untuk mengintegrasikan dan menyerap pengetahuan serta keterampilan baru dengan berbagai cara yang disesuaikan dengan gaya belajar VAK.

4) Tahap penampilan hasil (kegiatan inti pada konfirmasi)

Tahap penampilan hasil merupakan tahap seorang pelatih membantu peserta didik dalam menerapkan dan memperluas pengetahuan maupun keterampilan baru yang mereka dapatkan, pada kegiatan belajar sehingga hasil belajar mengalami peningkatan.

Berdasarkan uraian para ahli di atas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan langkah-langkah pembelajaran VAK sesuai dengan yang dijelaskan oleh Russel. Adapun langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut yaitu tahap persiapan (kegiatan pendahuluan), tahap penyampaian dan pelatihan (kegiatan inti pada eksplorasi dan elaborasi), dan tahap akhir (kegiatan inti pada konfirmasi), karena pada langkah-langkah ini membantu pelatih untuk mengetahui bagaimana cara perlakuan terhadap masing-masing gaya belajar siswa. Langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan pembelajaran yang akan dilakukan dibandingkan dengan langkah-langkah pembelajaran dari pendapat lain.

c. Kelebihan dan Kelemahan Model Pembelajaran VAK

Model pembelajaran tidak ada yang sempurna tentu memiliki kelebihan dan kelemahannya masing-masing, begitu pula dengan model pembelajaran VAK. Berikut kelebihan dan kelemahan model

pembelajaran VAK. Russel (2011: 47) menjelaskan bahwa model pembelajaran VAK memiliki kelebihan dan kelemahan, yaitu:

1) Kelebihan model pembelajaran VAK

- a) Pembelajaran akan lebih efektif, karena mengkombinasikan ketiga modalitas.
- b) Mampu melatih dan mengembangkan potensi peserta didik yang telah dimiliki oleh pribadi masing-masing.
- c) Memunculkan suasana belajar yang lebih baik, menarik dan efektif.
- d) Memberikan pengalaman langsung kepada peserta didik.
- e) Mampu melibatkan peserta didik secara maksimal dalam menemukan dan memahami suatu konsep melalui kegiatan fisik, seperti: demonstrasi, percobaan, observasi, dan diskusi aktif.
- f) Mampu menjangkau setiap gaya pembelajaran peserta didik.
- g) Peserta didik yang memiliki kemampuan bagus tidak akan terhambat oleh peserta didik yang lemah dalam belajar.

2) Kelemahan model pembelajaran VAK

Kelemahan dari model pembelajaran VAK yaitu tidak banyak orang mampu mengkombinasikan ketiga gaya belajar tersebut. Sehingga, orang yang hanya mampu menggunakan satu gaya belajar, hanya akan mampu menangkap materi jika menggunakan gaya belajar yang lebih memfokuskan kepada salah satu gaya belajar yang didominasi.

Menurut Ngalimun (2012: 8) kelebihan dan kekurangan model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* (VAK), yaitu:

- 1) Kelebihan model pembelajaran VAK
 - a) Saat proses pembelajaran berlangsung, perhatian peserta didik dapat dipusatkan kepada hal-hal yang dianggap penting oleh pelatih, sehingga hal yang penting itu dapat diamati secara teliti.
 - b) Gerakan dan proses pembelajaran dipertunjukkan, sehingga tidak memerlukan keterangan-keterangan yang banyak.
 - c) Proses pelaksanaan pembelajaran menjadi lebih nyaman dan menyenangkan.
 - d) Peserta didik distimulus untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dengan kenyataan, dan dapat mencoba melakukannya sendiri.
 - e) Membiasakan pelatih dapat berpikir kreatif dalam setiap proses pembelajaran.
- 2) Kelemahan model pembelajaran VAK
 - a) Memerlukan kesiapan dan perencanaan yang maksimal.
 - b) Fasilitas seperti peralatan, tempat dan biaya yang memadai tidak selalu tersedia dengan baik.
 - c) Model pembelajaran VAK memerlukan keterampilan pelatih secara khusus, karena tanpa ditunjang hal itu, proses pembelajaran tidak akan efektif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran VAK cenderung lebih banyak memiliki kelebihan dari pada kelemahannya. Kelebihannya seperti memberikan pengalaman langsung kepada siswa, mampu menjangkau setiap gaya belajar siswa sehingga memunculkan suasana belajar yang lebih baik, menarik dan efektif. Adapun kelemahan model pembelajaran VAK diantaranya tidak banyak orang mampu mengkombinasikan ketiga gaya belajar tersebut dan Fasilitas seperti peralatan, tempat dan biaya yang memadai tidak selalu tersedia dengan baik.

4. Sekolah Sepakbola

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 2012: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik.

SSB merupakan merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya.

Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17).

Penelitian ini menggunakan siswa dengan usia 15 dan 16 tahun, karena Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapantahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan upaya untuk menganalisis berbagai konsep sebagai variabel, fokus atau subjek dan/atau objek penelitian. Hakikat penelitian yang relevan adalah mengungkap, menegaskan, menyanggah, mengisi kekosongan, atau mengembangkan hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan kebaruan penelitian. Penelitian yang relevan dapat dilakukan terhadap hasil-hasil penelitian yang termuat dalam jurnal, prosiding, disertasi,

tesis, monograf, dan/atau buku teks. Penelitian yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

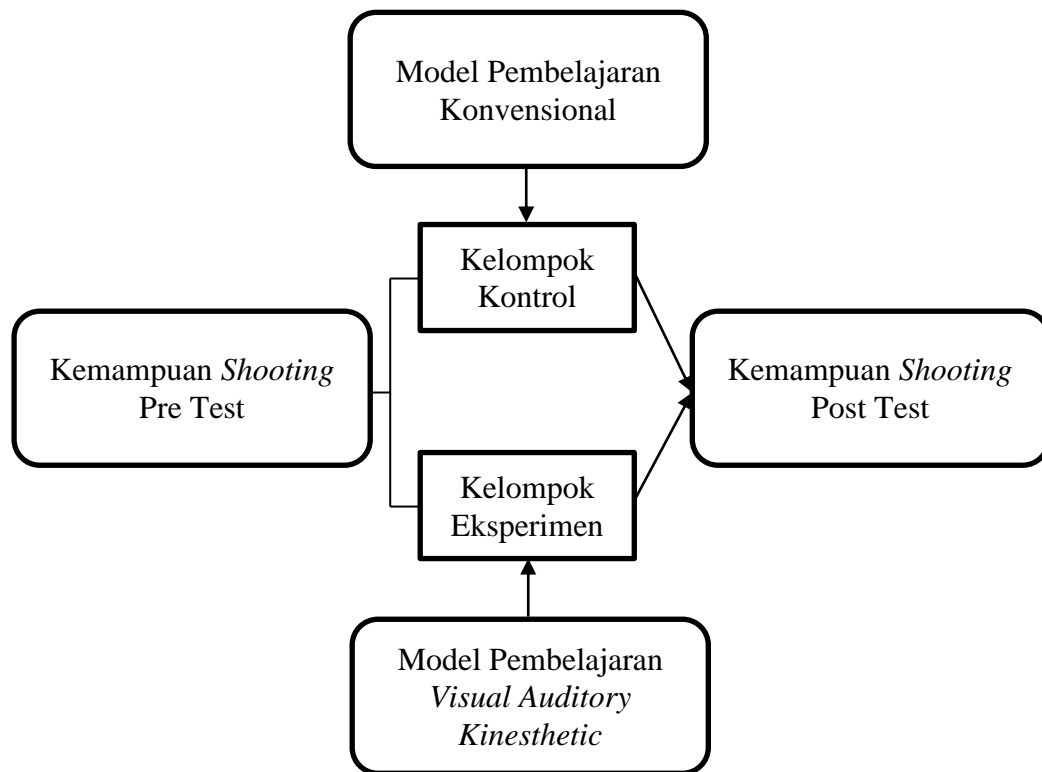
1. Faisal Abduh (2014) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Menggunakan Metode *Visual Auditory Kinesthetic* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Babalan Kabupaten Langkah Tahun Ajaran 2014/2015”. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-1 dengan jumlah siswa 32 orang yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran melalui metode *visual auditory kinesthetic* terhadap hasil belajar *shooting* sepak bola. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action reseach*). Berdasarkan hasil data analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui metode *visual auditory kinesthetic* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *Shooting* sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Babalan Kab Langkat.
2. Jansihar Bangun Setia (2016) dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Shooting dalam Permainan Sepakbola melalui Metode *Visual Auditory Kinestetik* (VAK) dan Modifikasi Bola di Kelas X SMA Negeri 1 Sidamanik Tahun Ajaran 2015/2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *shooting* dalam permainan sepakbola melalui metode *visual auditori kinesthetic* dan modifikasi bola pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidamanik Tahun Ajaran 2015/2016. Dari hasil data awal (pre test) yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik shooting masih rendah dan hal ini berdampak pada hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melalui metode VAK dan modifikasi bola dapat meningkatkan hasil

belajar shooting dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidamanik Tahun Ajaran 2015/2016.

Hasil-hasil penelitian terdahulu dapat mendukung penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

C. Kerangka Berpikir

Untuk mengetahui lebih jelas tentang pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun, maka dibuat kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 6. Kerangka Pemikiran

Keterangan:

Menembak bola atau *shooting* bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepakbola. Gerak dasar menembak bola atau *shooting* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut pemain harus mempunyai penguasaan teknik dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dalam arti pemain dapat melakukan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dan benar (Sofyan, 2014: 1). Oleh karena itu maka perlu upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dan pembelajaran secara baik dan benar salah satunya dengan melalui latihan.

Siswa pada umumnya belajar melalui *visual* (apa yang dapat dilihat atau diamati), *auditory* (apa yang dapat didengar) dan *kinesthetic* (apa yang dapat digerakkan atau dilakukan) sehingga mereka memerlukan suatu model atau metode tertentu yang dapat memenuhi gaya belajarnya. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan adalah model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* (VAK). Menurut DePorter (2014: 123) model pembelajaran VAK memfokuskan pembelajaran pada pemberian pengalaman belajar secara langsung (*direct experience*) dan menyenangkan. Pengalaman belajar secara langsung seperti: belajar dengan melihat (*visual*), belajar dengan mendengar (*auditory*), dan belajar dengan gerak dan praktik (*kinesthetic*). Pembelajaran berlangsung efektif dan efisien jika memperhatikan ketiga gaya belajar siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Russel (2011: 40) menjelaskan model pembelajaran VAK yaitu suatu model pembelajaran dengan memanfaatkan potensi/gaya belajar yang dimiliki

siswa dengan cara melatih dan mengembangkannya secara optimal gaya belajar siswa agar hasil belajar meningkat. Hasil penelitian dari Lestari (2011) dan Apriyanti (2014) menyatakan bahwa model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* berpengaruh terhadap hasil belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan hipotesis penelitian: “Terdapat pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun”.

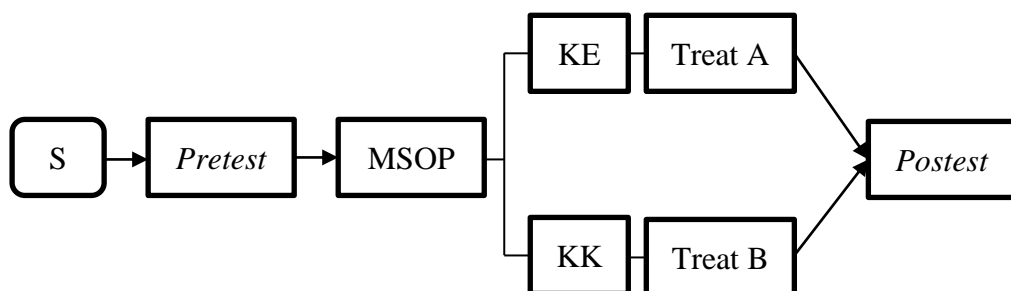
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2012: 107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Pada penelitian ini, pengaruh yang dilihat adalah pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan, struktur desain penelitian, sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian

Keterangan:

S : Sampel

Pretest : Tes awal kemampuan *shooting*

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE : Kelompok Eksperimen

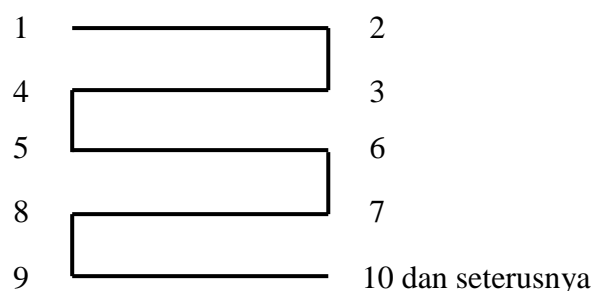
KK : Kelompok Kontrol

Treat A : Metode *visual auditory kinesthetic*

Treat B : Metode konvensional

Posttest : Tes akhir kemampuan *shooting*

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes *shooting* ke gawang pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok eksperimen (KE) mendapat perlakuan model pembelajaran *shooting* dengan metode *visual auditory kinesthetic* dan kelompok kontrol (KK) yang mendapat perlakuan model pembelajaran *shooting* dengan metode konvensional. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2010: 485) sebagai berikut:



Gambar 8. Pembagian Kelompok dalam Eksperimen

Pembagian kelompok dalam eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh penulis pada siswa SSB Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun. Hal ini dilakukan karena SSB Indonesia Muda Sragen mempunyai budaya disiplin dalam permainan sepakbola serta mempunyai prestasi yang cukup baik di Solo Raya.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni-September 2018. Dalam penelitian ini waktu penelitian secara garis besar terbagi menjadi beberapa tahap antara lain:

Tabel 1
Jadwal Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Juni '18				Juli '18				Agust '18				Sept'18			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal	■	■	■	■												
2	Pembuatan instrument					■	■										
3	Uji coba instrument							■	■								
4	Pengambilan data									■	■						
5	Analisis data											■	■	■	■		
6	Pembuatan laporan															■	■

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 115). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa di SSB Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun yang berjumlah 57 orang.

2. Sampel

Sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi (Arikunto, 2010: 115). Sesuai hasil survey peneliti, siswa di SSB Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun adalah 57 orang. Besarnya jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan rumus (Notoatmodjo, 2010: 54)

$$n = \frac{N}{1+(N(d)^2)}$$

Keterangan:

n : Besar Sampel

N : Besar Populasi

d : Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (0,1)

$$n = \frac{57}{1 + (57(0,1)^2)}$$

$$n = \frac{57}{1 + 0.57}$$

$$n = \frac{57}{1.57}$$

n = 36.30 dibulatkan menjadi 36

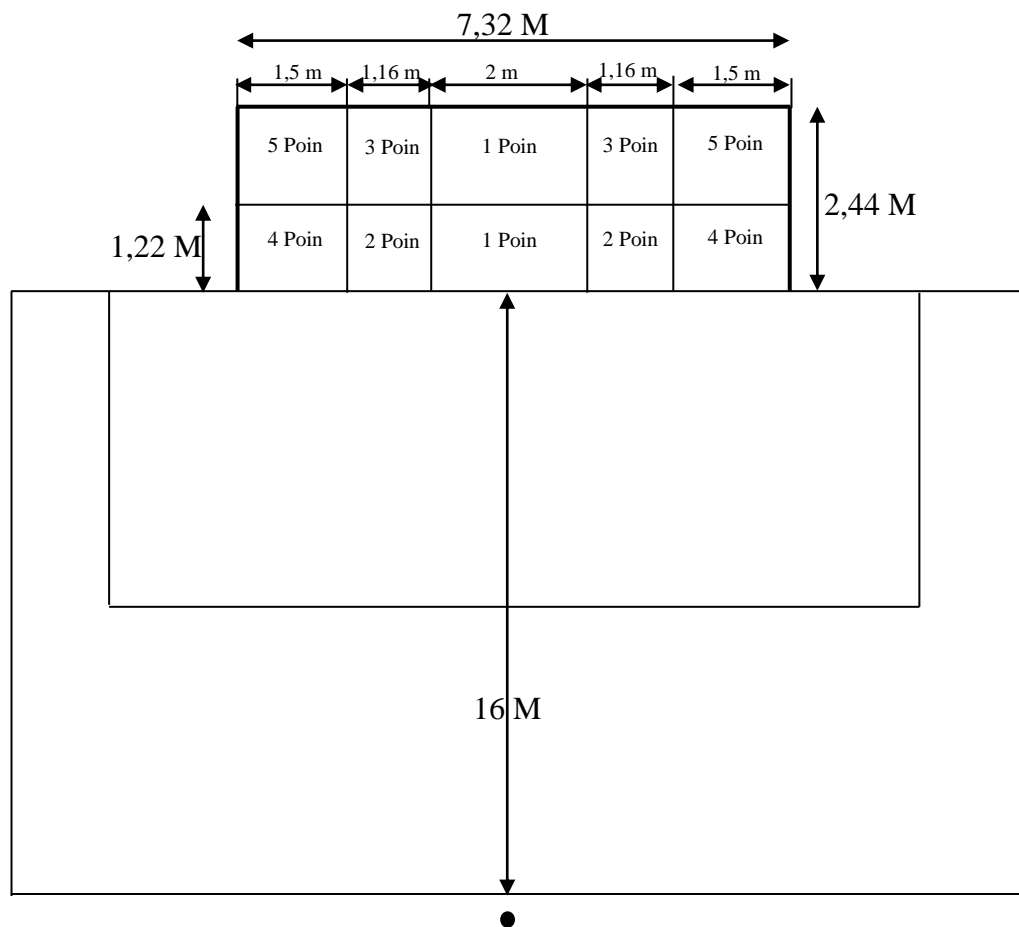
3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa di SSB Indonesia Muda Sragen yang aktif mengikuti latihan, pada kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 18 siswa dan pada kelompok umur 16 tahun yang berjumlah 18 siswa.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperhatikan, melihat, mendengar, mencatat, melakukan data yang akan diselidiki. Kualitas ditentukan oleh alat pengambilan data atau alat pengukurannya. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah survei dan tes untuk dapat mendapatkan data yang objektif. Penelitian ini menggunakan tes kecakapan *shooting* Danny Mielke, (2011: 76) untuk menilai keterampilan *shooting* pada siswa. Tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes

kemampuan memasukkan bola ke dalam gawang dengan menggunakan kaki terkuat. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak atau memasukkan bola ke dalam gawang. Prosedur pelaksanaan tes, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi di depan gawang. Saat ada aba-aba “Ya” maka peserta segera menembakan bola ke gawang sebanyak 5 kali dengan menggunakan teknik yang sudah diajarkan. Apabila bola keluar dan tidak masuk gawang, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam gawang, adapun penilaian untuk setiap bola masuk ke dalam gawang adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Pembagian Wilayah Skoring
(Danny Mielke, 2011: 76)

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun. Dalam menganalisis data yang diperoleh, penulis menggunakan metode analisa dan statistik dengan tehnik t test, sebab t test adalah satu–satunya alat paling efisien untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua vareabel. Disamping itu juga sebagai alat yang baik untuk mengetes perbedaan dari dua vareabel tersebut. Adapun rumus analisa data statistik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis

H_0 = Tidak ada pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

H_1 = Ada pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

2. Taraf Signifikansi

$$\alpha = 0,05$$

3. Statistika Uji

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}D}{SD/\sqrt{n}} \text{ dengan } S = \sqrt{\frac{1}{n-1} \left\{ \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right\}}$$

Keterangan:

D = Selisih Skor Sebelum dan Sesudah Layanan Konten

$\bar{X}D$ = Rata-Rata Selisih Skor Sebelum dan Sesudah Layanan Konten

n = banyaknya sampel penelitian

4. Daerah Kritik

$$DK = \left\{ t, t < t_{\frac{\alpha}{2}; n_1+n_2-2} \text{ atau } t > t_{\frac{\alpha}{2}; n_1+n_2-2} \right\}$$

5. Keputusan Uji

H_0 diterima jika $t \in DK$ (Sudjana, 2010 : 239).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

SSB Indonesia Muda Sragen merupakan salah satu sekolah sepak bola yang didirikan sebagai bentuk regenerasi atlet sepak bola yang ada di Indonesia. Sebagai SSB yang berkembang modern, SSB Indonesia Muda Sragen melakukan pelatihan terhadap generasi muda dengan menggunakan metode pelatihan yang modern serta menerapkan strategi permainan yang baik, sehingga prestasi yang dimiliki SSB Indonesia Muda Sragen sudah dikenal luas di Kabupaten Sragen dan Karesidenan Surakarta.

Garis-Garis Besar Program Pelatihan di SSB Indonesia Muda Sragen disusun berdasarkan panduan buku Pendidikan Jasmani dan masukan para tim teknis di bidang sepak bola. Dalam penyusunan ini memperhatikan pula faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan anak, kemampuan guru, sarana dan prasarana, dan alokasi waktu, serta disesuaikan dengan lokasi dan kondisi tempat.

Manajemen pelaksanaan program di SSB Indonesia Muda Sragen dilaksanakan secara organisasional, dan secara bertahap dan berkala selalu mendapat pengawasan dari KONI dan PSSI Provinsi Jawa Tengah. Bahwa secara teoritis, organisasi merupakan wadah kelompok manusia yang bekerja sama untuk mewujudkan rencana berdasarkan sifat dan tujuan. Dalam rangka pencapaian tujuan organisasi ini, maka perlu diadakan pengaturan mengenai tugas, wewenang

dan tanggung jawab yang sesuai dengan ruang lingkup di SSB Indonesia Muda Sragen demi mempelancar kegiatan pelatihan sepak bola.

Visi yang ditetapkan di SSB Indonesia Muda Sragen adalah mencetak pemain berkualitas dan selalu menjunjung tinggi sportifitas. Sampai sejauh ini, ketercapaian visi tersebut sudah bisa dikatakan baik, sebab sudah banyak prestasi yang ditorehkan oleh anak didik di SSB Indonesia Muda Sragen. Evaluasi program latihan seharusnya dilakukan setiap hari sehingga pelatih dan siswa dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari penerapan program latihan yang berdampak pada prestasi atlet.

Penelitian dilakukan kurang lebih dalam waktu 1 bulan di SSB Indonesia Muda Sragen, dengan melibatkan 36 siswa yang aktif mengikuti latihan. Pengambilan pre-test atau tes awal pada tanggal 26 Agustus 2018 dan posttest atau tes akhir pada tanggal 29 September 2018, sedangkan proses latihan dilakukan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu Pagi yang dimulai tanggal 28 Agustus 2018 hingga tanggal 27 September 2018 sebanyak 18 kali latihan.

Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting*. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Berdasarkan data dari 36 anak, terdapat 5 anak yang tidak mengalami peningkatan ketepatan *shooting* yang cukup berarti setelah melakukan 18 kali *treatment*. Adapun tabel deskripsi hasil tes ketepatan *shooting* seperti berikut ini:

Tabel 2. Data Hasil *Pretest* Ketepatan *Shooting*

No	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
1.	56	60
2.	64	60
3.	60	56
4.	60	64
5.	68	64
6.	60	56
7.	56	52
8.	68	64
9.	64	60
10.	52	56
11.	52	56
12.	56	56
13.	60	64
14.	60	56
15.	60	64
16.	64	60
17.	52	56
18.	60	64
Jumlah	1072	1068
Minimal	52	52
Maksimal	68	64
Rerata	59,56	59,33
Std. Deviasi	4,93	3,94

Hasil *pretest* ketepatan *shooting* pada siswa SSB Indonesia Muda Sragen sebelum diberikan *treatment* diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 59,56; adapun pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 59,33. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment* kemampuan siswa SSB Indonesia Muda Sragen dalam melakukan *shooting* tidak jauh berbeda, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa SSB Indonesia Muda Sragen dalam melakukan *shooting* cukup berimbang, adapun data hasil *posttest* ketepatan *shooting* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil *Posttest* Ketepatan *Shooting*

No	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
1.	80	76
2.	88	80
3.	76	84
4.	80	76
5.	80	76
6.	76	84
7.	72	68
8.	84	72
9.	80	68
10.	76	84
11.	84	76
12.	76	80
13.	84	72
14.	80	72
15.	84	72
16.	80	80
17.	88	68
18.	84	72
Jumlah	1452	1360
Minimal	72	68
Maksimal	88	84
Rerata	80,67	75,56
Std. Deviasi	4,39	5,47

Hasil *posttest* ketepatan *shooting* pada siswa SSB Indonesia Muda Sragen sesudah diberikan melakukan 18 kali *treatment* diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 80,67; adapun pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 75,56. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan melakukan 18 kali *treatment* kemampuan siswa SSB Indonesia Muda Sragen dalam melakukan *shooting* mengalami peningkatan yang cukup pesat.

B. Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat merupakan pengujian yang dilakukan sebagai syarat diterimanya pengujian hipotesis melalui statistik parametrik. Uji prasyarat dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, adapun hasil uji prasyarat adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS. Data dikatakan normal apabila taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 atau data dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Uji Postest	Eksperimen	.171	18	.172	.930	18	.197
	Kontrol	.187	18	.098	.908	18	.079

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian normalitas diketahui bahwa data pada kelompok eksperimen memiliki signifikansi 0,172 atau lebih besar dari 0,05, sehingga data dapat dikatakan data kelompok eksperimen berdistribusi normal, hasil perhitungan untuk kelompok kontrol juga memiliki signifikansi 0,098 atau lebih besar dari 0,05, sehingga data pada kelompok kontrol dapat dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak. Hasil pengujian homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Hasil Uji Posttest	Equal variances assumed	1.231	.275
	Equal variances not assumed		

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} hasil pengujian *levене's test* sebesar 1,231 dengan nilai $\rho = 0,275 > 0,05$. Angka ini menunjukkan bahwa semua data adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat analisis, maka data dapat dilanjutkan ke tahap analisis untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan 2 hipotesis yaitu H_a dan H_o . H_a menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun”, sedangkan H_o menyatakan “Tidak terdapat pengaruh penggunaan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun”. Untuk melakukan pembuktian terhadap H_a , maka terlebih dahulu harus diajukan H_o . Hal ini dimaksudkan agar pembuktian hipotesis tidak

terpengaruh dari pernyataan H_a . Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh, jika H_0 ditolak ($p < 0,05$). Sedangkan, H_0 diterima jika p lebih besar dari 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Hasil Uji Postest	Equal variances assumed	3.091	34	.004
	Equal variances not assumed	3.091	32.488	.004

Hasil uji beda (uji t) menunjukkan bahwa besarnya nilai t_{hitung} adalah 3,091 dengan nilai signifikansi 0,004 atau $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Penggunaan uji t dengan menggunakan *equal variance assumed* menunjukkan bahwa kedua varian adalah berbeda (varian pre-test dan post-test adalah berbeda). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran dengan menggunakan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

C. Pembahasan

Menembak bola atau *shooting* bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepakbola. Gerak dasar menembak bola atau *shooting* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut pemain harus mempunyai penguasaan teknik dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dalam arti pemain dapat melakukan

gerak dasar menembak bola atau *shooting* dengan baik dan benar (Sofyan, 2014: 1). Oleh karena itu maka perlu upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar menembak bola atau *shooting* dan pembelajaran secara baik dan benar salah satunya dengan melalui latihan.

Siswa pada umumnya belajar melalui *visual* (apa yang dapat dilihat atau diamati), *auditory* (apa yang dapat didengar) dan *kinesthetic* (apa yang dapat digerakkan atau dilakukan) sehingga mereka memerlukan suatu model atau metode tertentu yang dapat memenuhi gaya belajarnya. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan adalah model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* (VAK). Menurut DePorter (2014: 123) model pembelajaran VAK memfokuskan pembelajaran pada pemberian pengalaman belajar secara langsung (*direct experience*) dan menyenangkan. Pengalaman belajar secara langsung seperti: belajar dengan melihat (*visual*), belajar dengan mendengar (*auditory*), dan belajar dengan gerak dan praktik (*kinesthetic*). Pembelajaran berlangsung efektif dan efisien jika memperhatikan ketiga gaya belajar siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Russel (2011: 40) menjelaskan model pembelajaran VAK yaitu suatu model pembelajaran dengan memanfaatkan potensi/gaya belajar yang dimiliki siswa dengan cara melatih dan mengembangkannya secara optimal gaya belajar siswa agar hasil belajar meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya nilai t_{hitung} adalah 3,091 dengan nilai signifikansi 0,004 atau $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Penggunaan uji t dengan menggunakan *equal variance assumed* menunjukkan bahwa kedua

varian adalah berbeda (varian pre-test dan post-test adalah berbeda). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran dengan menggunakan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun.

Hasil penelitian dari Lestari (2011) dan Apriyanti (2014) menyatakan bahwa model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* berpengaruh terhadap hasil belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Model pembelajaran *visual auditory kinesthetic* mempunyai kelebihan diantaranya adalah pembelajaran akan lebih efektif, karena mengkombinasikan ketiga modalitas, mampu melatih dan mengembangkan potensi peserta didik yang telah dimiliki oleh pribadi masing-masing, memunculkan suasana belajar yang lebih baik, menarik dan efektif, memberikan pengalaman langsung kepada peserta didik, mampu melibatkan peserta didik secara maksimal dalam menemukan dan memahami suatu konsep melalui kegiatan fisik, seperti: demonstrasi, percobaan, observasi, dan diskusi aktif, mampu menjangkau setiap gaya pembelajaran peserta didik dan peserta didik yang memiliki kemampuan bagus tidak akan terhambat oleh peserta didik yang lemah dalam belajar.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun dalam penelitian ini hanya mengambil metode *visual auditory kinesthetic*, sedangkan masih banyak metode lain yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *shooting*.
2. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan test yaitu terkadang siswa merasa *nervous* atau gugup ketika melakukan test, sehingga hasil tidak cukup optimal sebagaimana dalam latihan-latihan pada umumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh pembelajaran dengan menggunakan metode *visual auditory kinesthetic* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* di SSB Indonesia Muda Sragen kelompok umur 15 dan 16 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya nilai t_{hitung} adalah 3,091 dengan nilai signifikansi 0,004 atau $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Penggunaan uji t dengan menggunakan *equal variance assumed* menunjukkan bahwa kedua varian adalah berbeda (varian pre-test dan post-test adalah berbeda).

Hasil *posttest* ketepatan *shooting* pada siswa SSB Indonesia Muda Sragen sesudah diberikan melakukan 18 kali *treatment* diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 80,67; adapun pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 75,56. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan melakukan 18 kali *treatment* kemampuan siswa SSB Indonesia Muda Sragen dalam melakukan *shooting* mengalami peningkatan yang cukup pesat.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi khususnya para pelatih olahraga sepakbola, diantaranya:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih keterampilan dasar sepakbola khususnya kemampuan *shooting*. Hal ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan latihan lebih intensif teknik *shooting* yang dibutuhkan oleh pemain.
2. Agar siswa dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dan terus belajar mengembangkan skill khususnya *shooting* dalam sepakbola.

C. Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian di atas, peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih pada penelitian ini dapat digunakan sebagai refleksi dan sumber referensi saat memberikan rencana pelaksanaan pembelajaran sehingga dalam pembelajaran permainan sepakbola di SSB Indonesia Muda Sragen dapat terlaksana dengan baik. Pelatih sebaiknya mampu memilih materi pembelajaran atau program latihan dengan tahapan yang tepat.
2. Bagi pengelola SSB penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti berharap penelitian berikutnya yang sejenis dapat menghasilkan penelitian yang lebih menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Kemudian dari hasil penelitian ini dapat diadakan evaluasi serta pelatihan, agar penelitian yang telah dibuat memberikan sumbangan terhadap SSB dalam mengembangkan berbagai penelitian yang dapat dipahami secara luas.

3. Bagi pembaca diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dan sumber informasi sehingga dapat memberikan gambaran mengenai cara meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada pembelajaran.
4. Bagi peneliti berikutnya yang mengangkat topik penelitian yang sama agar memperhatikan juga kondisi kognitif, emosi, maupun biologis sehingga data yang terkumpul lebih menyeluruh dan dapat memunculkan penelitian baru yang lebih inovatif, dan kreatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Faisal. 2014. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Menggunakan Metode Visual, Auditori, Kinestetik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Babalan Kabupaten Langkahan Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*. Universitas Negeri Medan.
- Apriyani. 2014. *Penggunaan Model Pembelajaran Visual Auditori Kinestetik (VAK) terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Matematika Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Pringsewu Timur Tahun Pelajaran 2013/ 2014*. Yogyakarta: UNY.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqib, Zainal. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB, dan TK*. Bandung: CV Yrama Widya
- Danny Mielke. 2012. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surabaya : Pakar Raya.
- DePorter, Bobbi. 2014. *Quantum Learning Membiasakan Belajar Nyaman Dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa.
- Ganesha. P. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Hadi, Sutrisno. 2010. *Metodologi Research* Jilid 3. Yogyakarta : Andi.
- Hamzah. 2015. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Atlet Klub Persih FC Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Harmiel. 2011. *Gerak Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Jaya Putra.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, Reni Dwi. 2011. *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran VAK (Visual, Auditori, Kinestetik) Terhadap Hasil Belajar IPA Kelas III SDN Tanjungrejo 2 Malang* (Online). <http://library.um.ac.id/free-contents/new-karyailmiah/detail.php/52457.php>. Diakses tanggal 15 Mei 2018.
- Luxbacher, A. Joseph. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

- Mulyaningsih, Faria. dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani untuk Olahraga dan Kesehatan*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Ngalimun. 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Banjarmasin: Scripta Cendekia.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Russel, Lou. 2011. *The Accelerated Learning Fieldbook*. Bandung: Nusa Media Bandung.
- Sardjono. 2012. *Gerak Dasar Sepakbola*. Jakarta: Rosda
- Sarumpaet, dkk. 2012. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Setia, Jansihar Bangun. 2016. Peningkatan Hasil Belajar Shooting dalam Permainan Sepakbola melalui Metode Visual Auditory Kinestetik (VAK) dan Modifikasi Bola di Kelas X SMA Negeri 1 Sidamanik Tahun Ajaran 2015/2016. *Skripsi*. Universitas Negeri Medan.
- Sofyan, Andri. 2014. Upaya Meningkatkan Gerakan Dasar *Shooting* dalam Permainan Sepakbola dengan Alat Bantu. *Jurnal*. Fakultas Kepelatihan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Sucipto, dkk. 2010. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 2010. *Metode Statistika* Edisi ke-6. Bandung : Tarsito.
- Soedjono. 2012. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Dalam *Shooting* Sepakbola. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Cetakan ke 17. Bandung: Alfabeta
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk kelas VII SMP/MTs*. Jakarta: PT Intan Pariwa.
- Sukatamsi. 2011. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumantri, MS. 2015. *Strategi Pembelajaran: Teori dan Praktik di Tingkat Pendidikan Dasar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suwarno KR. 2011. *Sepak Bola*. Download dari <http://www.eprints.uny.ac.id> diakses tanggal 30 Desember 2017.

LAMPIRAN

PELAKSANAAN PERMAINAN TARGET

Permainan target dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat melakukan shooting mengenai target menggunakan kaki.

Indikator : Siswa dapat melakukan shooting tepat sasaran/tepat target

Sarana dan Prasarana:

1. Lapangan
2. Bola
3. Cones
4. Simpai
5. Papan target
6. Peluit
7. Alat tulis
- 8.

Pelaksanaan:

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

	Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang.		
3.	Penutup a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Berdo'a	10 Menit	

Yogyakarta, ... Juni 2018
Mahasiswa,

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PERMANINAN TARGET

Nama Sekolah : SSB Indonesia Muda Sragen
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : 2, 3 dan 4
 Hari Sabtu Tanggal : ... Juni 2018
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Latihan : *Shooting* ke arah target
 Metode : Visual

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Berdo'a b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 Menit	
2.	Kegiatan Inti a. Desain Permainan <div style="text-align: center;"> </div> b. Aturan Permainan 1) Sebelum permainan dimulai pelatih memperlihatkan visual tentang teknik-teknik dan cara melakukan <i>shooting</i> yang benar dan dilakukan oleh beberapa pemain internasional melalui layar Televisi. 2) Permainan modifikasi ini dilakukan secara permainan individu. Peserta melakukan shooting dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan. 3) Nilai ditentukan berdasarkan keberhasilan melakukan <i>shooting</i> . Sudut atas bernilai 5 poin, sudut bawah bernilai 4 poin. Bagian	65 Menit	

	<p>Atas agak ke sudut atas poin 3, bagian atas agak ke sudut bawah poin 2. Bagian atas tengah bernilai 1 poin, bagian bawah tengah bernilai 1 poin.</p> <p>4) Test melakukan 3 kali <i>shooting</i></p> <p>c. Pertemuan Ke 3 Test melakukan 3 kali shooting dengan jarak 5 meter.</p> <p>d. Pertemuan Ke 4 Test melakukan 3 kali shooting dengan jarak 7 meter.</p> <p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang. 2) Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang. 3) Setiap kelompok melakukan pasing support dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak pinalti, 4) Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian. 5) Pada permainan ini setiap kelompok harus dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang. 		
3.	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Berdo'a 	10 Menit	

Yogyakarta, ... Juni 2018
Mahasiswa,

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PERMANINAN TARGET

Nama Sekolah : SSB Indonesia Muda Sragen
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : 5, 6 dan 7
 Hari Sabtu Tanggal : ... Juni 2018
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Latihan : *Shooting* ke arah target
 Metody : Auditory

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Berdo'a b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 Menit	
2.	Kegiatan Inti a. Desain Permainan <div style="text-align: center;"> </div> b. Aturan Permainan 1) Sebelum permainan dimulai pelatih memberikan <i>breafing</i> tentang teknik-teknik dan cara melakukan <i>shooting</i> yang benar dan seluruh peserta mendengarkan dengan seksama. 2) Permainan modifikasi ini dilakukan secara permainan individu. Peserta melakukan shooting dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan. 3) Nilai ditentukan berdasarkan keberhasilan melakukan <i>shooting</i> . Sudut atas bernilai 5 poin, sudut bawah bernilai 4 poin. Bagian	65 Menit	

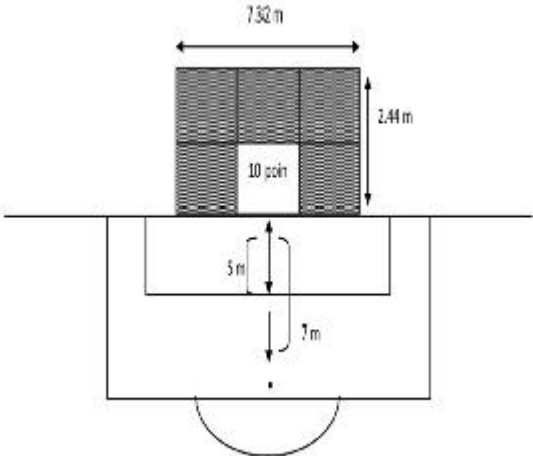
	<p>Atas agak ke sudut atas poin 3, bagian atas agak ke sudut bawah poin 2. Bagian atas tengah bernilai 1 poin, bagian bawah tengah bernilai 1 poin.</p> <p>4) Test melakukan 3 kali <i>shooting</i></p> <p>c. Pertemuan Ke 6 Test melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.</p> <p>d. Pertemuan Ke 7 Test melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.</p> <p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang. 2) Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang. 3) Setiap kelompok melakukan pasing support dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak pinalti, 4) Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian. 5) Pada permainan ini setiap kelompok harus dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang. 		
3.	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Berdo'a 	10 Menit	

Yogyakarta, ... Juni 2018
Mahasiswa,

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET

Nama Sekolah : SSB Indonesia Muda Sragen
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : 8, 9 dan 10
 Hari Sabtu Tanggal : ... Juni 2018
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Latihan : *Shooting* ke arah target
 Metody : Kinestetik

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Berdo'a b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 Menit	
2.	Kegiatan Inti a. Desain Permainan <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> b. Aturan Permainan 1) Sebelum permainan dimulai pelatih memberikan contoh tentang cara-cara teknik-teknik dalam melakukan <i>shooting</i> yang benar secara langsung melalui gerakan dan seluruh peserta memperhatikan setiap gerakan pelatih dengan seksama. 2) Permainan modifikasi ini dilakukan secara permainan individu. Peserta melakukan shooting dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan. 3) Nilai ditentukan berdasarkan keberhasilan melakukan <i>shooting</i> . Sudut atas bernilai 5	65 Menit	

	<p>poin, sudut bawah bernilai 4 poin. Bagian Atas agak ke sudut atas poin 3, bagian atas agak ke sudut bawah poin 2. Bagian atas tengah bernilai 1 poin, bagian bawah tengah bernilai 1 poin.</p> <p>4) Test melakukan 3 kali <i>shooting</i></p> <p>c. Pertemuan Ke 9 Test melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.</p> <p>d. Pertemuan Ke 10 Test melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.</p> <p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang. 2) Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang. 3) Setiap kelompok melakukan passing support dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak pinalti, 4) Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian. 5) Pada permainan ini setiap kelompok harus dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang. 		
3.	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Berdo'a 	10 Menit	

Yogyakarta, ... Juni 2018
Mahasiswa,

Roberto Benny Saputra
NIM. 13602241063

**LEMBAR PENCATATAN SKOR PRE TEST
KELOMPOK EKSPERIMEN**

No Resp	Kesempatan ke-					Jumlah Skor	Nilai
	1	2	3	4	5		
1	3	2	3	3	3	14	56
2	2	4	3	3	4	16	64
3	4	3	2	3	3	15	60
4	3	3	2	3	4	15	60
5	3	3	4	4	3	17	68
6	4	2	3	3	3	15	60
7	3	2	3	3	3	14	56
8	3	4	3	4	3	17	68
9	3	4	3	3	3	16	64
10	3	2	3	2	3	13	52
11	2	3	2	3	3	13	52
12	2	4	2	4	2	14	56
13	2	3	3	4	3	15	60
14	3	2	4	3	3	15	60
15	3	2	3	3	4	15	60
16	3	4	3	3	3	16	64
17	3	2	2	3	3	13	52
18	2	3	3	3	4	15	60

**LEMBAR PENCATATAN SKOR PRE TEST
KELOMPOK KONTROL**

No Resp	Kesempatan ke-					Jumlah Skor	Nilai
	1	2	3	4	5		
1	2	3	3	4	3	15	60
2	2	3	2	4	4	15	60
3	2	4	2	3	3	14	56
4	3	2	3	4	4	16	64
5	3	3	4	3	3	16	64
6	3	3	2	3	3	14	56
7	2	3	3	2	3	13	52
8	2	3	4	4	3	16	64
9	3	2	3	3	4	15	60
10	2	2	4	3	3	14	56
11	3	2	3	2	4	14	56
12	2	4	2	4	2	14	56
13	3	3	3	4	3	16	64
14	3	3	4	2	2	14	56
15	2	3	3	4	4	16	64
16	2	2	4	4	3	15	60
17	2	2	3	4	3	14	56
18	3	3	2	4	4	16	64

**LEMBAR PENCATATAN SKOR POST TEST
KELOMPOK EKSPERIMEN**

No Resp	Kesempatan ke-					Jumlah Skor	Nilai
	1	2	3	4	5		
1	4	5	3	5	3	20	80
2	4	4	5	5	4	22	88
3	4	3	5	4	3	19	76
4	3	4	4	5	4	20	80
5	3	4	4	4	5	20	80
6	4	4	5	3	3	19	76
7	3	4	3	5	3	18	72
8	3	4	5	4	5	21	84
9	3	4	5	5	3	20	80
10	3	4	4	4	4	19	76
11	4	3	4	5	5	21	84
12	4	4	3	4	4	19	76
13	4	3	5	4	5	21	84
14	3	4	4	5	4	20	80
15	3	5	5	4	4	21	84
16	3	4	3	5	5	20	80
17	5	4	4	4	5	22	88
18	4	3	5	5	4	21	84

**LEMBAR PENCATATAN SKOR POST TEST
KELOMPOK KONTROL**

No Resp	Kesempatan ke-					Jumlah Skor	Nilai
	1	2	3	4	5		
1	3	4	4	4	4	19	76
2	4	4	4	4	4	20	80
3	4	4	5	4	4	21	84
4	3	4	4	4	4	19	76
5	3	4	4	4	4	19	76
6	3	5	4	4	5	21	84
7	3	3	4	4	3	17	68
8	3	4	4	4	3	18	72
9	3	3	3	4	4	17	68
10	4	4	4	4	5	21	84
11	3	4	4	4	4	19	76
12	4	4	4	4	4	20	80
13	3	4	4	4	3	18	72
14	3	3	4	4	4	18	72
15	3	3	4	4	4	18	72
16	4	4	4	4	4	20	80
17	3	4	4	3	3	17	68
18	3	3	4	4	4	18	72

T-Test**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Uji Pretest	Eksperimen	18	59.56	4.926	1.161
	Kontrol	18	59.33	3.941	.929

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Uji Pretest	Equal variances assumed	.122	.729	.149	34	.882	.222	1.487	-2.799	3.244
	Equal variances not assumed			.149	32.438	.882	.222	1.487	-2.805	3.249

Explore Kelompok

Case Processing Summary

	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Uji Posttest	Eksperimen	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
	Kontrol	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

	Kelompok		Statistic	Std. Error	
Hasil Uji Posttest	Eksperimen	Mean	80.67	1.035	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	78.48	
			Upper Bound	82.85	
		5% Trimmed Mean	80.74		
		Median	80.00		
		Variance	19.294		
		Std. Deviation	4.393		
		Minimum	72		
		Maximum	88		
		Range	16		
		Interquartile Range	8		
		Skewness	-.067	.536	
		Kurtosis	-.473	1.038	
		Kontrol	Kontrol	Mean	75.56
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			72.84	
	Upper Bound			78.28	
5% Trimmed Mean	75.51				
Median	76.00				
Variance	29.908				
Std. Deviation	5.469				
Minimum	68				
Maximum	84				
Range	16				
Interquartile Range	8				
Skewness	.223			.536	
Kurtosis	-1.082			1.038	

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Uji Posttest	Eksperimen	.171	18	.172	.930	18	.197
	Kontrol	.187	18	.098	.908	18	.079

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Uji Postest	Eksperimen	18	80.67	4.393	1.035
	Kontrol	18	75.56	5.469	1.289

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Uji Postest	Equal variances assumed	1.231	.275	3.091	34	.004	5.111	1.653	1.751	8.471
	Equal variances not assumed			3.091	32.488	.004	5.111	1.653	1.745	8.477



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

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 08.36/UN.34.16/PP/2018.

1 Agustus 2018.

Lamp. : 1 Eks.

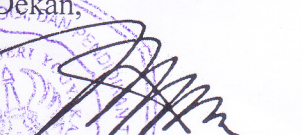
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Indonesia Muda Sragen
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 : Roberto Benny Saputra
NIM : 14602241063
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd
NIP : 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 3 s/d 14 September 2018
Tempat : **SSB Indonesia Muda Sragen, Stadion Taruna.**
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Pembelajaran Dengan Menggunakan Metode Visual, Auditory dan Kinestetik Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting di SSB Indonesia Muda Sragen Kelompok Umur 15 dan 16 Tahun.

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.



SSB INDONESIA MUDA SRAGEN

Jl.Veteran taman asri sragen, Kroyo, Karangmalang,
Kabupaten Sragen, Jawa Tengah 57211 , 081226195598

Nomor : 09/IMSragen/2018

Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Menanggapi surat dari saudara no. 08.36/UN.34.16/PP/2018 tanggal 03 Agustus 2018 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa :

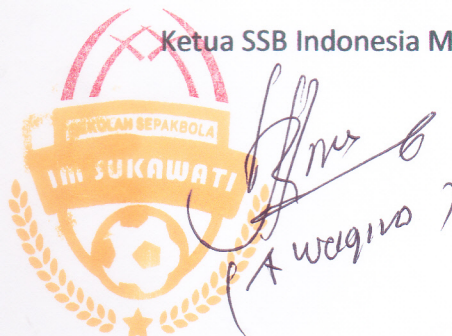
Nama : Roberto Benny Saputra
NIM : 13602241063
Program Studi : Pendidikan kepelatihan olahraga

Dengan ini di beritahukan pada skripsinya bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang di maksud.

Demikian surat balasan dari kami, agar di pergunakan sebagaimana mestinya

Sragen, 20 September 2018

Ketua SSB Indonesia MudaSragen





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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Roberto Benny Saputra
NIM : 13602241063
Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
		Instrumen tes & perbaikan poin sehing target g. angke status Progra latihan & rencana g. Kebutuhan & biaya.	
		Metode. visional aud-try. kines- tetic & laut g. pedoman ya Jels & videohan.	
		Uji coba proahita biaya. ath. mel hat efef efebti- vitas. latihan & hasil CVAKJ	
		Pada hili kemulsa ...	
		instrum tes ... val na & reliabilita	

Kajur PKL,

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

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



