

**PENGARUH METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* PADA PEMAIN
FUTSAL UKM UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Fitrian Agung Yudhistomo
NIM. 14602241082

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* PADA PEMAIN
FUTSAL UKM UNY**

Disusun Oleh:

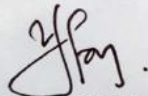
Fitrian Agung Yudhistomo
NIM. 14602241082

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, April 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

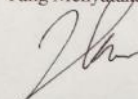
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitrian Agung Yudhistomo
NIM : 14602241082
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UKM UNY

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2019
Yang Menyatakan,



Fitrian Agung Yudhistomo
NIM. 14602241082

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* PADA PEMAIN
FUTSAL UKM UNY**

Disusun Oleh:

Fitrian Agung Yudhistomo
NIM. 14602241082

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 April 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		16-05-2019
Nawan Primasoni, M.Or Sekretaris		15-05-2019
Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. Penguji		15-05-2019

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 1940707 198812 1 001

MOTTO

1. Sabar bukan tentang berapa lama kau bisa menunggu, melainkan tentang bagaimana perilakumu saat menunggu.
2. Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah (Imam bin Al Qayim)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Warsin & Ari Susilowati yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Adek saya Abyan Radiansyah Bahihaqi, yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Devira Ayu Mega Riyani orang yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, orang yang selalu mensupport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan
4. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
5. Teman teman “Kontrakan LasVegas” yang sudah menemani hingga tugas akhir ini terselesaikan
6. Teman teman ”Futsal UNY” yang selalu ada dalam segala kondisi memotivasi saya hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini

**PENGARUH METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* PADA PEMAIN
FUTSAL UKM UNY**

Oleh:
Fitrian Agung Yudhistomo
NIM. 14602241082

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra UKM UNY yang berjumlah 20 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* akurasi *shooting* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 orang. Instrumen menggunakan tes akurasi *shooting* futsal menggunakan punggung kaki, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan $t_{hitung} 6,946 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 28,88%. (2) Ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan $t_{hitung} 5,823 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,46%. (3) Metode bagian lebih baik daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1,8.

Kata kunci: metode bagian, metode keseluruhan, akurasi *shooting*

KATA PENGANTAR

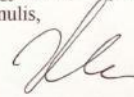
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UKM UNY“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sutrina Wibawa, M.Pd., selaku rector Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang telah diberikan untuk menimba ilmu di kampus ini.
2. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku penguji dan Nawan Primasoni, M.Or., selaku sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Dr. OR., Mansur, M.S., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
7. Pengurus, pelatih, dan Pemain Futsal UKM UNY, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2019
Penulis,



Fitrian Agung Yudhistomo
NIM. 14602241082

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Futsal.....	10
2. Hakikat Latihan.....	20
3. Latihan Metode Bagian	42
4. Hakikat Metode Keseluruhan	44
5. Hakikat Ketepatan.....	45
B. Penelitian yang Relevan.....	48
C. Kerangka Berpikir	50
D. Hipotesis Penelitian	53
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Definisi Operasional Variabel.....	55
D. Populasi dan Sampel Penelitian	56
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data	58
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	60
2. Hasil Uji Prasyarat	62
3. Hasil Uji Hipotesis	63
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi	72
C. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan.....	13
Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola.....	14
Gambar 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung	15
Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	16
Gambar 5. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	18
Gambar 6. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki	19
Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul	20
Gambar 8. Alur Kerangka Berpikir	52
Gambar 9. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	54
Gambar 10. Lapangan Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 Meter.....	57
Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Futsal Putra UKM UNY Kelompok Latihan A	61
Gambar 12. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Futsal Putra UKM UNY Kelompok Latihan B	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	57
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok A.....	60
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok B.....	61
Tabel 4. Uji Normalitas	62
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	63
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Metode Latihan Bagian.....	64
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan Metode Keseluruhan	64
Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari UKM Futsal UNY	79
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	80
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	82
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas	84
Lampiran 6. Uji t	85
Lampiran 7. Tabel t	87
Lampiran 8. Program Latihan Metode Bagian.....	88
Lampiran 9. Program Latihan Metode Keseluruhan	96
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	112

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu. Dalam permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental.

Pada dasarnya pembinaan olahraga futsal dilakukan tidak sepenuhnya diarahkan pada pencapaian prestasi, akan tetapi diarahkan pada pembinaan sikap untuk membentuk perilaku anak yang lebih baik. Salah satu indikator yang dapat diamati dalam pembentukan perilaku anak adalah pembelajaran terhadap komponen fisik anak yang dapat melakukan pergerakan lebih banyak, oleh karena itu dalam proses pembinaan permainan futsal lebih didominasi dengan unsur bermain yang banyak melibatkan pembelajaran-pembelajaran gerak.

Beberapa tahun yang lalu futsal masih dipandang sebagai olahraga untuk hiburan semata. Masyarakat yang menyewa lapangan kemudian bermain futsal setelah itu pulang. Namun saat ini olahraga futsal menjadi sarana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Sudah banyak turnamen futsal yang diselenggarakan di DIY dari tingkat SMP hingga mahasiswa. Dari beberapa turnamen yang saya lihat terbukti turnamen futsal antar SMA yang cukup populer di DIY, karena even antar SMA sangat menarik perhatian *supporter* tim sekolah

yang bertanding. Para *supporter* yang hadir berangkat bersama menuju GOR dan memadati bangku penonton serta meneriakkan yel-yel dukungan kepada tim sekolah yang didukung. Dewasa ini olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat, tidak hanya di sekolah-sekolah namun sampai perguruan tinggi. Hal ini dibuktikan dengan munculnya berbagai tim-tim futsal yang dibentuk dan beranggotakan mahasiswa kampus setempat. Tim tersebut dibentuk mahasiswa dengan latar belakang yang sama, dan membentuk komunitas futsal tersebut untuk menyalurkan hobi, memanfaatkan waktu luang, untuk sekedar mencari kesenangan tetapi ada yang ingin berprestasi.

BFN (Badan Futsal Nasional) dan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) cukup serius membina futsal di Indonesia. Ini terlihat dari rutusnya IFL (*Indonesia Futsal League*) diputar setiap tahunnya. Di luar IFL pun, PSSI pengcap sebagai pengurus cabang juga mengadakan kejuaraan-kejuaraan resmi yang dibawah langsung oleh mereka. Hal ini tentu baik untuk perkembangan Futsal di Indonesia. Masuknya Futsal sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di *Olympic Games*, *Sea Games*, PON (Pekan Olahraga Nasional) atau Porprov (Pekan Olahraga Provinsi) membuat perkembangan futsal semakin baik di Indonesia.

Setiap pemain futsal harus mempunyai keterampilan bermain yang baik. Keterampilan dasar bermain futsal pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Keterampilan dasar tersebut berupa keterampilan dengan bola maupun tanpa bola. Pada usia di bawah 13 tahun penekanan latihan berpusat pada penyempurnaan teknik, sehingga materi yang diberikan berhubungan dengan

teknik yang diaplikasikan dalam bermain. Teknik dasar yang dikembangkan dalam futsal juga tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Teknik tersebut di antaranya menendang, mengoper, menahan, dan memasukkan bola ke gawang. Ukuran lapangan futsal yang lebih kecil, jumlah pemain yang sedikit, dan gerakan yang lebih cepat membuat jumlah gol lebih banyak. Permainan futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skills*), sehingga taktik dan strategi mudah diterapkan dalam permainan ini. Dibandingkan dengan permainan sepakbola, pemain futsal harus menguasai keterampilan permainan lebih baik. Penguasaan keterampilan bermain membutuhkan pembinaan yang teratur dan terarah, sehingga pemain futsal dapat bermain dengan baik.

Peningkatan kecakapan bermain futsal tentu saja tidaklah mudah. Tidak hanya frekuensi latihan saja, namun juga dibutuhkan metode yang tepat. Teknik dasar futsal memang tidak sebanyak dalam sepakbola, namun dalam pelaksanaannya, pemain harus memiliki kemampuan prima untuk bisa memainkan olahraga ini dengan baik. Jaya (2008: 4) menyatakan futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Senada dengan pendapat tersebut, Murhananto (2006: 6) menyatakan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan

tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim.

Futsal adalah cabang olahraga permainan yang diadopsi dari permainan sepakbola, oleh karena itu teknik dasar bermain futsal tidak berbeda dengan teknik dasar bermain sepakbola. Teknik tersebut di antaranya *passing*, *shooting*, *controlling*, *chipping*, dan *dribbling*. Salah satu *skill* yang dibutuhkan para pemain adalah tendangan keras dan terarah ke gawang yang sering disebut *shooting*. *Shooting* ke arah gawang dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. *Shooting* adalah teknik yang sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk menciptakan gol. Pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.

Lhaksana (2011: 34) menyatakan *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan mengembangkan permainan atau pertandingan. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan

shooting dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Lhaksana, 2011: 105).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa pemain futsal UKM UNY belum menguasai teknik *shooting* bermain futsal dengan baik. Permasalahan yang sering dihadapi oleh adalah *shooting* kurang akurat dan maksimal, sehingga tidak tepat sasaran dan tidak terarah. Hal ini dapat dilihat pada saat melakukan tendangan dan masih jarang menghasilkan gol. Masalah yang sering terjadi, ketika bertanding yaitu pemain sering sekali dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan bolanya melambung tinggi. *Shooting* adalah salah satu teknik yang memegang peranan penting. Karena tujuan dari *shooting* itu sendiri adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin untuk merubah keadaan atau yang sering disebut dengan skor.

Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan akurasi *shooting* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1995: 15). Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan keseluruhan. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (2015: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka

keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila atlet atau subjek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan teknik dasar bermain futsal, sehingga perlunya diberikan metode latihan yang tepat untuk memperbaiki gerakan teknik dasar bermain futsal tersebut, yaitu melalui metode bagian dan metode keseluruhan. Sugiyanto (2006: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan”. Metode bagian diharapkan dapat membantu dalam memperbaiki dan meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal pada proses latihan.

Lutan (2002: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan. Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UKM UNY”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan lebih ditekankan pada latihan fisik, *drill* teknik, *game* sehingga pemain merasa bosan pada saat latihan.
2. Kurangnya modifikasi model latihan *shooting* yang diberikan pelatih kepada pemain.
3. *Shooting* pemain futsal UKM UNY kurang akurat dan maksimal, sehingga tidak tepat sasaran dan tidak terarah.
4. Belum diketahui pengaruh metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Adakah pengaruh metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY?

2. Adakah pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY?
3. Manakah yang lebih baik antara metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.
2. Pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.
3. Manakah yang lebih baik antara metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Latihan metode bagian dapat dibuktikan secara ilmiah mengenai peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY. Setelah diketahui hasil ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Pelatih. Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan pelatih dalam melatih akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.
- b. Bagi UKM UNY. Sebagai bahan masukan untuk mendukung program-program latihan kegiatan UKM Futsal UNY.
- c. Bagi Pemain. Supaya mengerti bahwa latihan metode bagian dan keseluruhan merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salahsatu olahraga yang cukup populerdi Indonesia. Murhananto (2006: 1-2) bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Senda dengan pendapat di atas, Halim, (2009: 78) menyatakan bahwa:

Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim anda, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Gunakan sentuhan *one-two* dengan rekan anda. Jangan terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga anda. Anda hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Jangan pernah menunggu bola, bergeraklah aktif.

Pendapat lain, menurut Susworo, Saryono, & Yudanto (2009: 49) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. *Shooting* dalam futsal juga dengan punggung kaki walaupun jamak dijumpai menggunakan ujung sepatu. *Passing* dengan kaki bagian dalam atau luar. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

Dalam olahraga futsal, tingkat kematangan teknik dari seorang pemain akan sangat menentukan hasil akhir. Proses permainan yang berjalan cepat dan sentuhan bola yang lebih banyak dan lebih sering dari sepakbola tentu mustahil jika hanya mengandalkan kemampuan fisik saja. Selain itu, dengan waktu standar 20 menit 1 babak dan menggunakan waktu bersih serta pergantian bebas tentu

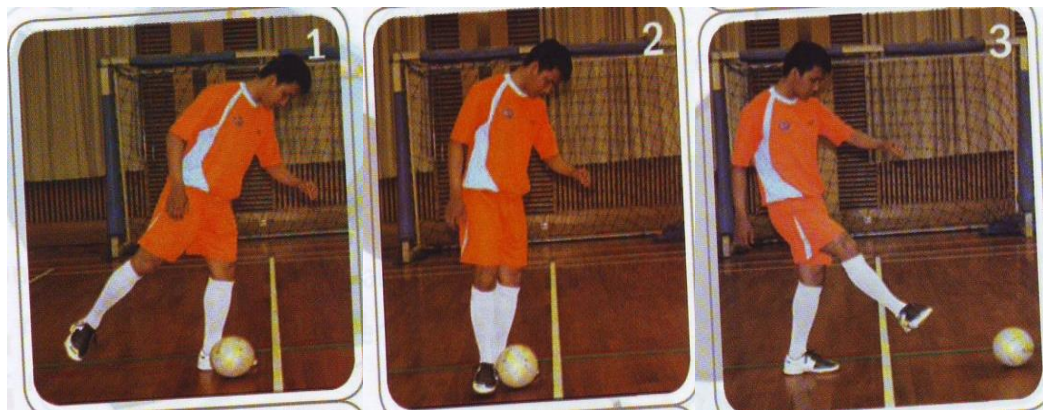
akan memudahkan para pemain jika sudah merasa sangat capek dan membutuhkan proses *recovery* untuk beberapa saat sebelum bermain kembali.

Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Menurut Jaya (2008: 63-67) beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Lhaksana (2011: 30), menyatakan di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar. Lhaksana (2011: 30) menyatakan dalam melakukan *passing*:

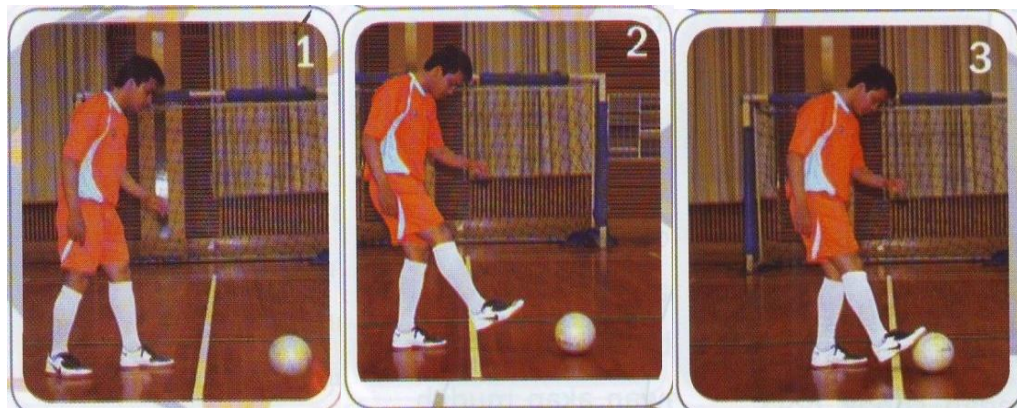
- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan
(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

2) Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Lhaksana (2011: 31), keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Menurut Susworo, dkk (2009), menyatakan *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Lhaksana (2011: 31) menyatakan hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola: (1) Selalu melihat datangnya arah bola, (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



**Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola
(Sumber: Wirawan, 2009: 31)**

3) Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Lhaksana (2011: 32), menyatakan keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Susworo, dkk (2009), menyatakan *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Lhaksana (2011: 32) menyatakan *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.

- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.



**Gambar 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung
(Sumber: Wirawan, 2009: 31)**

4) Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Jaya (2008: 66) menyatakan *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.



Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola
(Sumber: Wirawan, 2009: 33)

5) Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Lhaksana (2011: 34), menyatakan *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Susworo, dkk., (2009), menyatakan *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. Sugiyanto SD (1997: 17), menyatakan teknik *shooting* adalah:

- a) ada awalan sebelum tendangan,
- b) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola,
- c) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola,
- d) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan,
- e) Perkenaan bola adalah kaki bagian dalam atau biasa disebut plesing,
- f) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran,
- g) Setelah melepas tendangan masih ada lanjutan (*follow through*)

Menurut Tenang (2008: 84) *shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Lebih lanjut Lhaksana, (2011: 34) menyatakan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Wirawan (2009: 33) menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. Lebih lanjut Wirawan (2009: 34) juga berpendapat kemampuan melakukan shooting dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut. Menurut Komarudin (2011: 100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah: (1) Mengamati posisi penjaga gawang. (2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan. (3) Mata tetap dalam keadaan terbuka, (4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola, (5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang

Menurut Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

- a) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
- 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang.
 - 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
 - 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



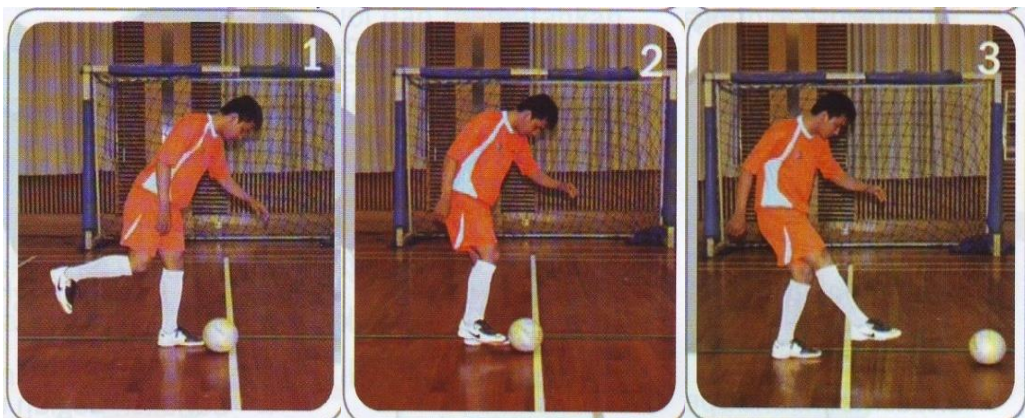
Gambar 5. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Wirawan, 2009: 35)

- b) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu
- Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Lhaksana (2011: 34), ada lima teknik yang perlu diperhatikan dalam melakukan *shooting* atau menembak dengan ujung kaki, ialah: 1) Posisi badan berada di belakang bola. 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 3) Tempatkan bagian ujung kaki / sepatu, tepat di bagian tengah bola. 4) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki / sepatu. 5) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali ke belakang.

Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat dikaki bagian dalam.

- a) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- b) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- d) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- e) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembak.
- f) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- g) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- h) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- i) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.



Gambar 6. Shooting Menggunakan Ujung Kaki
(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

6) Keterampilan Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika pemain

perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.



Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul
(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Pendapat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang

berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi

fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka

panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban

latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Bompa (1994) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

2) Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Bompa (1994), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis

dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2012: 17) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keajegan ditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Ozolin (dalam Budiwanto, 2012: 17) menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Yang kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan 40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada

pengembangan kekuatan tungkai kaki dan *power* melompat, contoh: meloncat dan latihan beban.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun (dalam Budiwanto, 2012: 17).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (1994) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 17), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual

sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Juga, dalam upaya untuk meningkatkan keadaan pulih asal dari cedera, pilihan yang benar antara rangsangan latihan dan istirahat harus diusahakan. Ini terutama pada waktu latihan yang berat, dimana kehati-hatian harus diperhatikan pada waktu melakukan kegiatan dalam latihan (Bompa, 1994).

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis.

Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

4) Prinsip Variasi

Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan

perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (Bompa, 1994).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, 1994).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh

penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (1994) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi neuro-muscular dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban

latihan berat, berubah secara pelan-pelan, memerlukan waktu dan kepemimpinan (Bompa, 1994).

Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa, 1994).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Bompa (1994) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama

dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subyektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek-aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan (Bompa, 1994).

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompa (1994) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan

pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, 1994).

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan

sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 17) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) **Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)**

Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (1990) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 17) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17) dikemukakan bahwa biasanya

adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Bompa (1994) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 17) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Suharno (1993) mengemukakan bahwa *overtraining* adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya *overtraining* antara lain sebagai berikut. (1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo, dan otot-otot terasa sakit (Suharno, 1993).

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Bompa (1994) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah

merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, 1994).

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Bompa, 1994).

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis, dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Bompa, 1994).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu

kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Bompa (1994: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan

jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

3. Latihan Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian, Sugiyanto (2006: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan”. Menurut Suhendro (2009: 356) bahwa, “Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Menurut Lutan (2002: 411) bahwa, “Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”. Sugiyanto (1996: 67) berpendapat, “yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dilakukan secara bagian

perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan pembelajaran dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih efisien dan sederhana. Putro (2015) menyatakan, “metode bagian merupakan cara pendekatan di mana mula-mula atlet diarahkan untuk mempraktekkannya secara keseluruhan”. Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan pembelajaran dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih efisien dan sederhana (Putro, 2015: 587).

Metode bagian menurut Geoch dalam Sukintaka (2004: 20) metode bagian dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Metode bagian murni
Metode bagian ini setiap unsur dipelajari sendiri sendiri secara khusus, misalnya unsur pertama yang dipelajari dulu sampai dikuasai, kemudian unsur kedua dipelajari sampai dapat dikuasai pula, kemudian baru dapat bermain yang sesungguhnya.
- b. Metode bagian progresif
Cara mengajar dengan metode ini adalah unsur kesatu dan kedua dipelajari secara terpisah, kemudian setelah dikuasai baru disatukan. Selanjutnya, unsur ketiga juga dipelajari secara terpisah pula, setelah dikuasai digabungkan dengan unsur 1, 2, dan 3, demikian seterusnya sehingga semua unsur dapat dikuasai, setelah itu barulah bermain yang sesungguhnya.
- c. Metode bagian berulang
Metode ini pertama kali diajarkan unsur yang kesatu, setelah unsur kesatu dikuasai berikutnya diajarkan unsur kesatu dan kedua secara bersamaan. Selanjutnya, diajarkan unsur kesatu, kedua, dan ketiga secara bersamaan pula dan seterusnya. Demikian seterusnya apabila unsur telah dapat dikuasai baru bermain yang sesungguhnya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaikan

secara keseluruhan. Metode bagian dalam penelitian ini yaitu melatih teknik akurasi *shooting*, misalnya dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan *follow trough*.

4. Hakikat Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Suhendro (1999: 3.56) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”. Irianto (2002: 85) “metode bagian dan metode keseluruhan (*part method and whole method*) adalah metode yang mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap dan melatih rangkaian gerak pada teknik secara langsung dan keseluruhan”.

Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (2015: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila atlet atau subjek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Selaras hal tersebut, Lutan (1995: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat

kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan. Metode keseluruhan disebut juga metode global. Metode keseluruhan atlet langsung disuruh bermain, jadi seluruh unit dipelajari sekaligus, dengan demikian gerak dasar bermain tidak dipelajari tersendiri (secara khusus). Bila terjadi kesalahan gerak dasar dalam bermain maka permainan dihentikan, kemudian dibetulkan dengan sedikit penjelasan dan demonstrasi setelah itu permainan dilanjutkan kembali.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode keseluruhan merupakan cara melatih yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, atlet dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari.

5. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Hadi, (2007: 51) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam Tennis atau *shooting* dalam sepak bola tentu sangat

membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan *shooting* bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno (1993: 35) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan

beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1993: 36) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

(a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Suharno (1993: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut.

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.

- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Pipit Yulia Fitrianto (2016), dengan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Ditinjau dari Koordinasi Mata-Kaki”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2×3 . Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive random sampling*, besarnya sampel yang diambil yaitu sebanyak 60 mahasiswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan ANAVA. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh antara Metode Bagian dan Metode

Keseluruhan terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola. Pengaruh Metode Bagian lebih baik dari pada praktik bermain, (2) ada perbedaan peningkatan *dribble shooting* sepakbola antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki baik, sedang dan kurang. Peningkatan *dribble shooting* sepakbola pada mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki baik lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki sedang, mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki sedang lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki kurang, (3) terdapat pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola. Mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki baik lebih cocok jika diberikan Metode Bagian. Mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki sedang lebih cocok jika diberikan praktik bermain. Sedangkan mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki kurang lebih cocok jika diberikan metode bagian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Adhi Wicaksono (2014) yang berjudul “Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Keterampilan Gerak Dasar *Lob* Bulutangkis”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan gerak dasar lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD N 1 Pekalongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen, dengan populasi sebanyak 45 siswa. Pembagian kelompok berdasarkan Ordinal Pairing. Instrumen yang digunakan adalah *french stalter badminton test* dengan validitas 0,60 dan tingkat reliabilitas 0,96. Sedangkan teknik analisis data

menggunakan anava. Hasil penelitian menunjukkan: pertama, ada peningkatan keterampilan gerak dasar lob dengan menggunakan metode pembelajaran bagian. Kedua, ada peningkatan keterampilan gerak dasar lob dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan. Ketiga, Metode pembelajaran bagian lebih baik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lob. Maka dapat peneliti simpulkan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran bagian memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran keseluruhan.

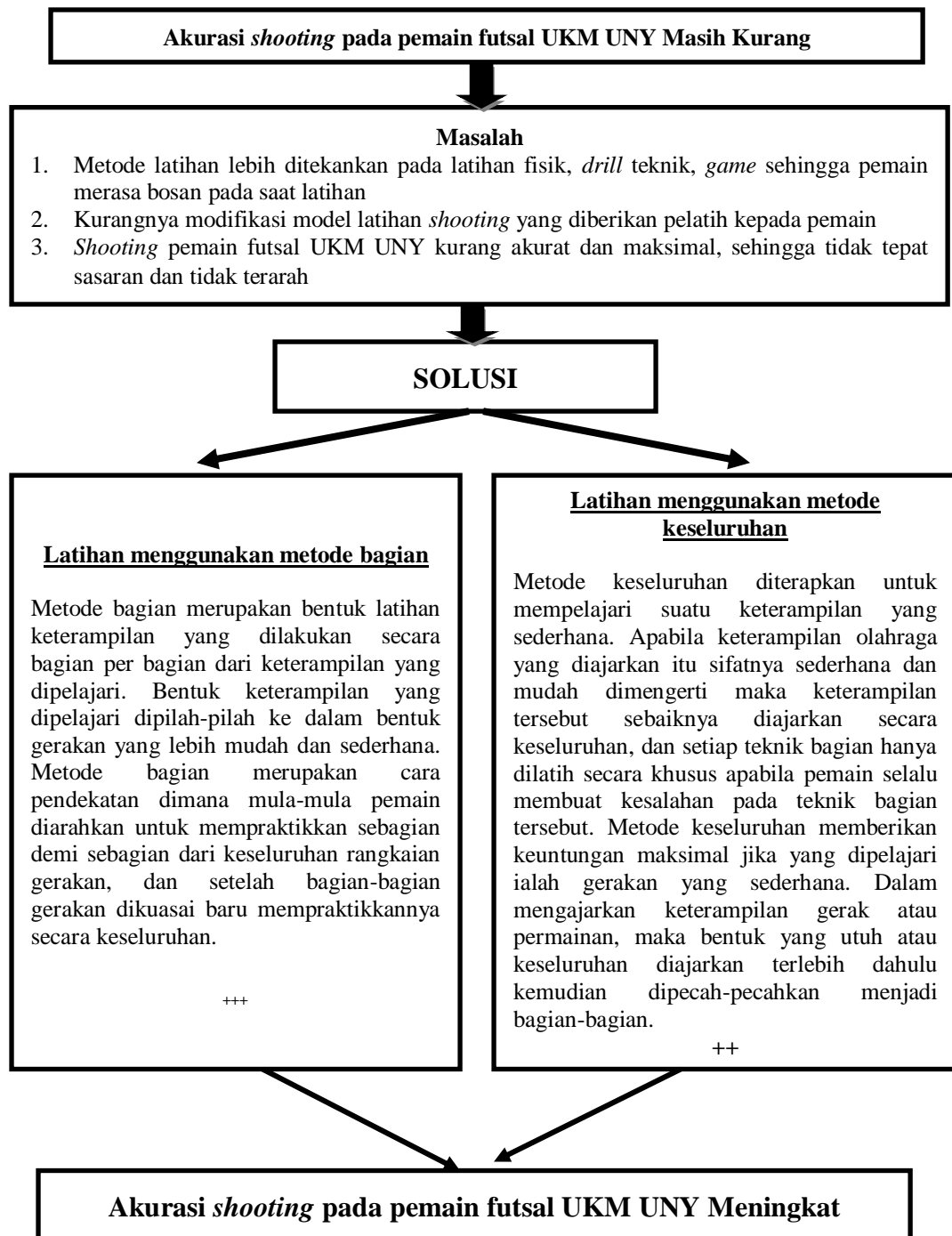
3. Penelitian yang dilakukan Subarna (2015) yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan terhadap Hasil Pembelajaran *Spike* dalam Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler Bola Voli Ma Plus Al Munir Kabupaten Sumedang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan uji statistik, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang berarti antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. Akan tetapi pembelajaran dengan metode bagian lebih berpengaruh secara berarti daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

C. Kerangka Berpikir

Belajar gerak dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari gerakan yang kurang tenaga ke yang lebih memerlukan tenaga. Begitu pula latihan teknik *shooting* futsal. Kelebihan dengan metode bagian antara lain: (1) pemain dapat menguasai bagian-bagian teknik dasar bermain futsal dengan baik dan benar. (2) pemain dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik dasar bermain futsal harus dikuasai baru ditingkatkan. Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula pemain diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan.

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Lutan (1995: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan. Metode keseluruhan atlet langsung disuruh mempelajari seluruh unit sekaligus, dengan demikian gerakan tidak dipelajari

tersendiri (secara khusus). Bila terjadi kesalahan gerak maka permainan dihentikan, kemudian dibetulkan dengan sedikit penjelasan dan demonstrasi setelah itu permainan dilanjutkan kembali.



Gambar 8. Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

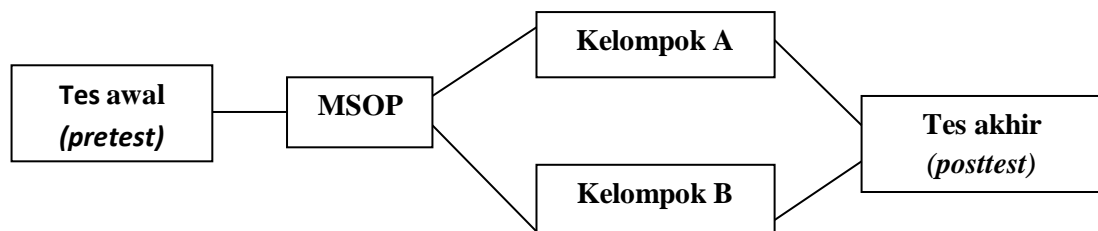
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.
3. Metode bagian lebih baik daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Pre-test* : Tes awal
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) metode bagian
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) metode keseluruhan
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Hall Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2019.

Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Jum'at, dan Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu metode latihan bagian dan keseluruhan sebagai variabel bebas dan akurasi *shooting* sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode bagian merupakan cara melatih suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaikan secara keseluruhan. Metode bagian dalam penelitian ini yaitu melatih teknik akurasi *shooting*, misalnya dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan *follow trough*. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Metode keseluruhan merupakan cara melatih yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, atlet dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan dalam penelitian ini yaitu, atlet dituntut melakukan gerakan teknik *shooting* yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah dari tiap fase. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. Akurasi *shooting* adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien menggunakan teknik *shooting*

menggunakan punggung kaki. Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini diukur menggunakan *shooting* yaitu menendang bola menggunakan punggung kaki sebanyak 10 kali ke gawang (Arki Taupan Maulana, 2009: 36).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2007: 55) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra UKM UNY yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sugiyono, (2007: 56-61) menyatakan sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra UKM UNY yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* akurasi *shooting* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 orang. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi metode

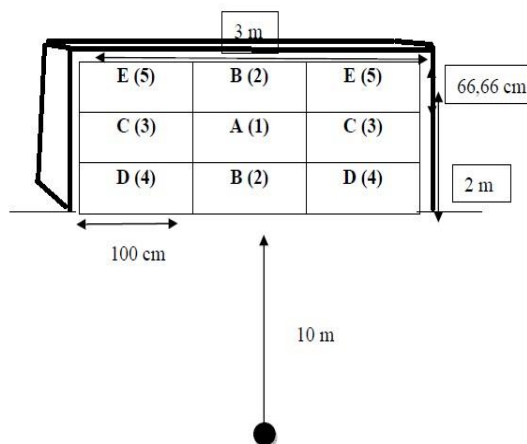
latihan bagian dan kelompok B diberi metode latihan keseluruhan. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	dst

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2006: 134) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes akurasi *shooting* futsal menggunakan punggung kaki, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989. Gambar untuk tes ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36), dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 10. Lapangan Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 Meter (Sumber: Arki Taupan Maulana, 2009: 36)

Shooting dilakukan dari titik pinalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m, kemudian dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm. Penilaian Skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E). Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk, maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang. Setiap testee melakukan 10 kali tendangan *shooting*.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

b. Uji Homogenitas

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

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ketepatan *shooting* pada pemain futsal putra UKM UNY dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok A

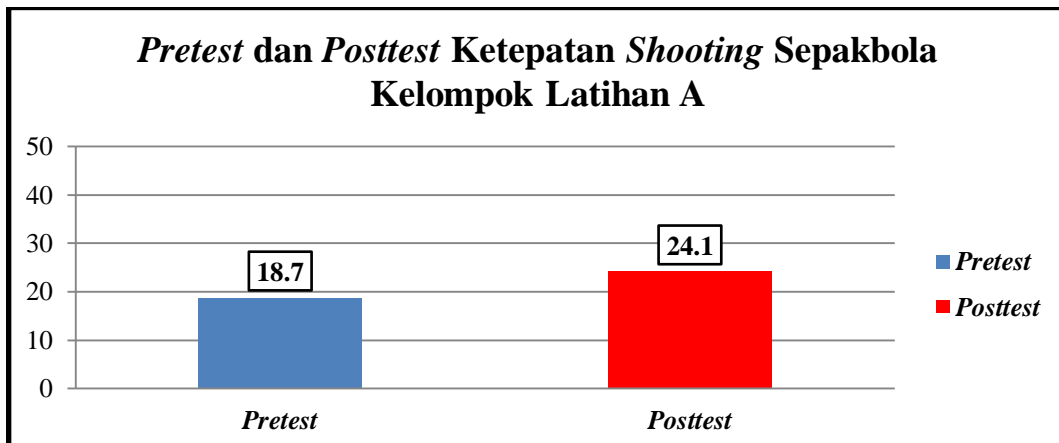
Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 11,00, nilai maksimal = 23,00, rata-rata = 18,70, simpang baku = 3,86, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 15,00, nilai maksimal = 31,00, rata-rata = 24,10, simpang baku = 5,04.

Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok A

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	23	31	8
2	22	22	0
3	21	29	8
4	21	27	6
5	20	27	7
6	19	25	6
7	19	23	4
8	18	25	7
9	13	17	4
10	11	15	4
Mean	18.7000	24.1000	
SD	3.86005	5.04315	
Minimal	11.00	15.00	
Maksimal	23.00	31.00	

Berdasarkan data pada tabel 2 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal putra UKM UNY kelompok metode latihan bagian dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal Putra UKM UNY Kelompok Latihan A

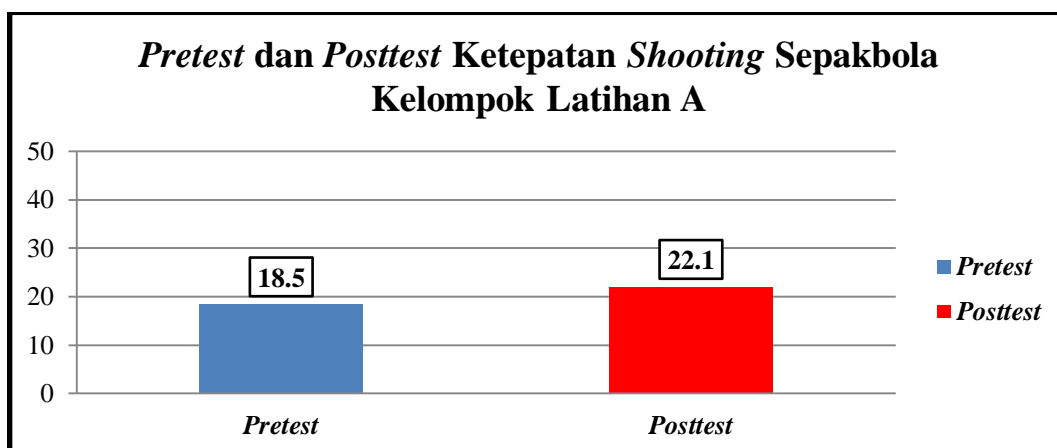
b. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok B

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 11,00, nilai maksimal = 23,00, rata-rata = 18,50, simpang baku = 4,03, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 15,00, nilai maksimal = 27,00, rata-rata = 22,10, simpang baku = 3,87. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok B

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	23	27	4
2	22	26	4
3	21	25	4
4	21	22	1
5	20	21	1
6	19	25	6
7	18	19	1
8	18	23	5
9	12	18	6
10	11	15	4
Mean	18.5000	22.1000	
SD	4.03457	3.87155	
Minimal	11.00	15.00	
Maksimal	23.00	27.00	

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal putra UKM UNY kelompok metode latihan keseluruhan dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal Putra UKM UNY Kelompok Latihan B

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,660	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,932	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,556	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,925	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi

normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 84.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	18	0,873	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0,503	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 84.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UKM UNY Kelompok Latihan Metode Bagian

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig*

lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Kelompok Metode Latihan Bagian

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	18.7000	6,946	2,262	0,000	5,4	28,88%
<i>Posttest</i>	24.1000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,946 dan $t_{tabel (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,946 > t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY”, diterima.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UKM UNY Kelompok Metode Latihan Keseluruhan

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan Metode Keseluruhan

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	18.5000	5,823	2,262	0,000	3,6	19,46%
<i>Posttest</i>	22.1000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,823 dan $t_{tabel (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,823 $>$ t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY”, diterima.

c. Perbandingan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan Metode Bagian dan Keseluruhan

Hipotesis ketiga yang berbunyi ”Metode bagian lebih baik daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
Metode Bagian	28,88%	1,812	2,101	0,087	1,80
Metode Keseluruhan	19,46%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 1,812 dan $t_{tabel (df =18)}$ = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,087. Karena t_{hitung} 1,812 $<$ t_{tabel} = 2,101 dan sig, 0,087 $>$ 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok metode latihan bagian dengan rerata *posttest* kelompok metode latihan keseluruhan sebesar 1,80, dengan kenaikan persentase metode latihan bagian lebih tinggi, yaitu 28,88%. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “Metode bagian lebih baik daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY setelah mengikuti latihan metode bagian dan keseluruhan selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Metode Latihan Bagian terhadap Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UNY

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY. Efektivitas peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY sebelum dan sesudah diberikan latihan metode bagian yaitu sebesar 28,88%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa rata-rata akurasi *shooting* pemain futsal UKM UNY pada saat *pretest* sebesar 18,7 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 24,10. Metode bagian merupakan cara melatih suatu keterampilan olahraga dalam hal ini teknik *shooting* yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaikan secara keseluruhan. Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan akhirnya

dibangun menjadi suatu keterampilan yang utuh (Prastowo, 2014: 748). Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan pembelajaran dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih efisien dan sederhana (Putro, 2015: 588). Pendapat mengenai metode bagian (*part method*), Firdaus (2014: 365) menyatakan bahwa metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan, sehingga metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu latihan dalam hal ini teknik *shooting* menjadi bagian-bagian dan menggabungkannya lagi setelah pemain berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah pemain dalam memahami teknik *shooting*.

Syafruddin (2011: 199) menyatakan metode elementer/bagian mengandung suatu pembagian/penguraian atau pengelompokkan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional. Hal ini didasarkan bahwa gerakan-gerakan bagian yang dipelajari dapat disatukan menjadi suatu gerakan yang kompleks (menyeluruh) tanpa kehilangan kualitas gerakan tersebut. Penerapan metode ini memerlukan penguraian atau pengelompokkan suatu proses teknik olahraga menjadi beberapa bagian secara fungsional.

2. Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan terhadap Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UNY

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada

pemain futsal UKM UNY. Efektivitas peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY sebelum dan sesudah diberikan latihan metode bagian yaitu sebesar 19,46%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa rata-rata akurasi *shooting* pemain futsal UKM UNY pada saat *pretest* sebesar 18,5 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 22,10. Pelaksanaan latihan secara keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan mengenai gerak dasar *shooting* yang baik dan benar meliputi sikap awal, gerakan pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Bagian-bagian gerakan *shooting* tersebut dijelaskan secara terperinci dan didemonstrasikan. Selanjutnya pemain melakukan gerakan *shooting* secara langsung dari sikap awal sampai gerak lanjutannya secara berulang-ulang.

Metode global/keseluruhan menurut Syafruddin (2011: 198) “metode global bertolak dari keseluruhan gerakan suatu teknik dan mencoba untuk menemukan/mendapatkan teknik tersebut melalui proses belajar”. Pada saat proses latihan atlet tidak mempelajari teknik secara terpisah, melainkan mereka melakukan gerakan secara menyeluruh. Menurut Lutan (2002: 411) menyatakan “metode keseluruhan memberikan keuntungan jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Suhendro (2009: 3.56) menjelaskan bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitikberatkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana.

Ditambahkan Harsono (2015: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Mahendra (2007: 273-275) menyatakan bahwa metode global atau metode keseluruhan atau *whole method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus. Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian.

3. Perbandingan Latihan Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UNY

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa metode bagian lebih baik daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1,8. Peresentase peningkatan akurasi *shooting* pada kelompok latihan metode bagian sebesar 28,88% sedangkan pada kelompok metode keseluruhan sebesar 19,46%. Metode latihan merupakan cara pelatih menyampaikan materi latihan berupa aktivitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian Yulianto (2016) yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap peningkatan *shooting* sepakbola. Pengaruh metode bagian lebih baik dari pada praktik bermain. Ditambahkan hasil penelitian

Subarna (2015) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pembelajaran dengan metode bagian lebih berpengaruh secara berarti daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

Metode bagian sangat membantu pemain yang masih salah dalam mempelajari rangkaian gerakan *shooting*. Mengantisipasi kesalahan teknik *shooting* tersebut perlu dilakukan semacam penyederhaan terlebih dahulu dari gerakan yang akan dipelajari menjadi bagian perbagian, dari fase awalan, pelaksanaan, dan *followthrough*, sehingga mudah dipahami dan dipelajari oleh pemain. Pendekatan ini akan menjadi baik (efektif) jika bagian perbagian dari gerakan yang dipelajari dan dipahami atau dikuasai terlebih dahulu kemudian digabungkan menjadi suatu gerakan yang utuh menjadi sebaliknya metode ini menjadi tidak efektif apabila pemain langsung mempelajari gerakan secara utuh (Adiesta & Tuasikal, 2017: 32). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk melatih teknik *shooting* lebih cocok menggunakan metode bagian. Karena dalam teknik *shooting* memiliki fase-fase gerakan yang dapat dilatih secara terpisah. Sehingga ketika komponen-komponen atau fase-fase itu dilatih secara berkesinambungan dan terprogram maka akan menghasilkan ketepatan *shooting* yang maksimal juga.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Pada saat latihan tidak 100% sampel hadir, sehingga program latihan yang sudah direncanakan sering tidak berjalan secara efektif.
3. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain futsal putra UKM UNY yang berjumlah 20 orang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan $t_{hitung} 6,946 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 28,88%.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan $t_{hitung} 5,823 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,46%.
3. Metode bagian lebih baik daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1,8.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih futsal dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain futsal. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. (2014). *Peraturan permainan futsal 2014/2015*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Adhi Wicaksono. (2014). Perbandingan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan gerak dasar *lob* bulutangkis. *Jurnal Universitas Lampung*
- Adiesta, R & Tuasikal, A.R.S. (2017). Penggunaan metode bagian (part method) terhadap hasil keterampilan dribble dan shooting per menit bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 05, Nomor 03 Tahun 2017, 483 – 489.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arki Taupan Maulana. (2009). *Perbedaan ketepatan shooting dengan punggung kaki dan ujung kaki pemain futsal*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Firdaus, H. (2014). Perbandingan metode pembelajaran bagian (*part-method*) dan metode pembelajaran keseluruhan (*whole-method*) terhadap kemampuan siswa dalam melakukan smash bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 363-369.
- Hadi, R. (2008). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Harre. (2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryono, S. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi : Jain Media Graphics.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, R. (2002). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, A. (2007). *Modul teori belajar mengajar motorik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal (Sesuai dengan Peraturan FIFA)*. Jakarta: PT.Kawan Pustaka.
- Nossek, Y. (1995). *Teori umum latihan*. (Terjemahan: M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. pp.112-117.
- Pipit Yulia Fitrianto. (2016). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola ditinjau dari koordinasi mata-kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 16 No. 1.
- Prastowo, G. (2014). Pengaruh metode pembelajaran part practice terhadap hasil belajar shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 02 Nomor 03, Tahun 2014, 747 – 749.

- Putro, B.L. (2015). Perbandingan metode part practice dengan metode whole practice dalam pembelajaran shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 02 Nomor 02 Tahun 2015, 586-590.
- Subarna. (2015). Perbandingan pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. *Jurnal Multilateral*, Volume 14, No. 2.
- Sugiyanto SD. (1997). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suhendro, A. (2009). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*. VOL. 11, No. 2.
- Syafruddin. (2011). *Pengantar ilmu melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- Wawan Junresti Daya. (2015). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola SSB Padang Junior. *Jurnal Cerdas Sifa*, Edisi 1 No.1.
- Wirawan. (2009). *Penyusunan instrumen tes keterampilan teknik futsal pada mahasiswa DKI Jakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Yulianto, P.F. (2010). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola ditinjau dari koordinasi mata-kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 16 No. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 3. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST KETEPATAN SHOOTING

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	Wildan	2	2	2	3	2	3	0	3	0	2	19
2	M. Amin	3	3	3	2	1	1	3	3	1	3	23
3	Fathul Mar'i	0	3	1	3	3	3	3	2	0	0	18
4	FeriantoG	3	3	3	3	0	0	3	3	2	3	23
5	Bondan G	3	1	3	3	3	0	1	3	3	0	20
6	Krisnari Eko	4	0	3	3	0	1	1	3	0	3	18
7	Rio W	3	3	0	3	0	0	3	0	0	0	12
8	Rendy SA	0	0	2	3	0	2	0	2	0	2	11
9	Natanael V	4	2	0	0	3	3	3	0	3	3	21
10	Fajar A	0	1	0	2	3	3	3	2	3	3	20
11	Fany DS	3	3	3	2	3	0	3	0	2	0	19
12	Yoga AS	3	3	3	2	3	0	3	0	2	3	22
13	Chandra RP	2	3	4	1	3	0	1	3	2	3	22
14	Tianggono	2	3	0	3	0	3	3	1	3	3	21
15	Galih D	2	1	0	1	1	3	0	0	0	3	11
16	Rizqi A	3	3	0	0	3	1	0	0	0	3	13
17	Rizki D	1	3	5	0	1	2	0	2	2	2	18
18	Sasmitha P	3	1	3	3	0	2	3	3	3	0	21
19	Anton CN	0	2	3	3	0	2	3	3	0	3	19
20	Gumelar A	2	3	0	3	3	3	2	0	2	3	21

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	M Amin	A	23
2	Ferianto G	B	23
3	Yoga AS	B	22
4	Chandra RP	A	22
5	Natanael V	A	21
6	Tianggono	B	21
7	Sasmitha P	B	21
8	Gumelar A	A	21
9	Bondan G	A	20
10	Fajar A	B	20
11	Wildan	B	19
12	Fany DS	A	19
13	Anton CN	A	19
14	Fathul Mar'i	B	18
15	Krisnari Eko	B	18
16	Rizki D	A	18
17	Rizqi A	A	13
18	Rio W	B	12
19	Rendy SA	B	11
20	Galih D	A	11

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	M Amin	23	1	Ferianto G	23
2	Chandra RP	22	2	Yoga AS	22
3	Natanael V	21	3	Tianggono	21
4	Gumelar A	21	4	Sasmitha P	21
5	Bondan G	20	5	Fajar A	20
6	Fany DS	19	6	Wildan	19
7	Anton CN	19	7	Fathul Mar'i	18
8	Rizki D	18	8	Krisnari Eko	18
9	Rizqi A	13	9	Rio W	12
10	Galih D	11	10	Rendy SA	11
Jumlah		187	Jumlah		185
Mean		18,70	Mean		18,5

DATA POSTTEST KETEPATAN SHOOTING

Kelompok Eksperimen A

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	M Amin	3	3	5	3	3	4	1	5	1	3	31
2	Chandra RP	0	3	0	2	5	2	2	0	4	4	22
3	Natanael V	2	3	0	3	3	3	3	4	3	5	29
4	Gumelar A	4	5	0	3	4	0	3	2	4	2	27
5	Bondan G	2	0	3	5	3	4	2	3	3	2	27
6	Fany DS	5	5	3	3	0	0	0	3	3	3	25
7	Anton CN	2	3	3	3	0	2	3	4	3	0	23
8	Rizki D	4	5	5	3	0	3	0	1	2	2	25
9	Rizqi A	0	1	0	4	3	4	0	0	3	2	17
10	Galih D	2	1	1	0	3	3	0	2	0	3	15

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	Ferianto G	3	4	3	4	0	3	2	3	3	2	27
2	Yoga AS	0	3	5	3	4	2	3	3	0	3	26
3	Tianggono	3	3	3	0	4	0	3	0	5	4	25
4	Sasmitha P	3	3	3	0	2	3	4	2	0	2	22
5	Fajar A	3	0	3	4	0	3	2	0	3	3	21
6	Wildan	0	3	5	3	4	2	0	2	3	3	25
7	Fathul Mar'i	0	3	3	0	4	0	3	0	2	4	19
8	Krisnari Eko	3	3	3	0	2	3	4	0	2	3	23
9	Rio W	2	3	0	1	3	0	1	3	2	3	18
10	Rendy SA	2	0	0	3	0	3	3	1	0	3	15

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		18.7000	24.1000	18.5000	22.1000
Median		19.5000	25.0000	19.5000	22.5000
Mode		19.00 ^a	25.00 ^a	18.00 ^a	25.00
Std. Deviation		3.86005	5.04315	4.03457	3.87155
Minimum		11.00	15.00	11.00	15.00
Maximum		23.00	31.00	23.00	27.00
Sum		187.00	241.00	185.00	221.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	10.0	10.0	10.0
	13	1	10.0	10.0	20.0
	18	1	10.0	10.0	30.0
	19	2	20.0	20.0	50.0
	20	1	10.0	10.0	60.0
	21	2	20.0	20.0	80.0
	22	1	10.0	10.0	90.0
	23	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	10.0	10.0	10.0
	17	1	10.0	10.0	20.0
	22	1	10.0	10.0	30.0
	23	1	10.0	10.0	40.0
	25	2	20.0	20.0	60.0
	27	2	20.0	20.0	80.0
	29	1	10.0	10.0	90.0
	31	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	10.0	10.0	10.0
	12	1	10.0	10.0	20.0
	18	2	20.0	20.0	40.0
	19	1	10.0	10.0	50.0
	20	1	10.0	10.0	60.0
	21	2	20.0	20.0	80.0
	22	1	10.0	10.0	90.0
	23	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	10.0	10.0	10.0
	18	1	10.0	10.0	20.0
	19	1	10.0	10.0	30.0
	21	1	10.0	10.0	40.0
	22	1	10.0	10.0	50.0
	23	1	10.0	10.0	60.0
	25	2	20.0	20.0	80.0
	26	1	10.0	10.0	90.0
	27	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	18.7000	24.1000	18.5000	22.1000
	Std. Deviation	3.86005	5.04315	4.03457	3.87155
Most Extreme Differences	Absolute	.231	.171	.251	.173
	Positive	.133	.120	.146	.103
	Negative	-.231	-.171	-.251	-.173
Kolmogorov-Smirnov Z		.730	.540	.793	.547
Asymp. Sig. (2-tailed)		.660	.932	.556	.925
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest A	.026	1	18	.873
Pretest-Posttest B	.467	1	18	.503

Lampiran 6. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Kelompok A	18.7000	10	3.86005	1.22066
Posttest Kelompok A	24.1000	10	5.04315	1.59478
Pair 2 Pretest Kelompok B	18.5000	10	4.03457	1.27584
Posttest Kelompok B	22.1000	10	3.87155	1.22429

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	10	.881	.001
Pair 2 Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	10	.879	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	-5.40000	2.45855	.77746	-7.15874	-3.64126	-6.946	9	.000
Pair 2 Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	-3.60000	1.95505	.61824	-4.99856	-2.20144	-5.823	9	.000

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pottest	A	10	5.4000	2.45855	.77746
	B	10	3.6000	1.95505	.61824

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
Pottest Equal A-B	.423	.524	1.812	18	.087	1.80000	.99331	-.28687	3.88687
variances assumed									
Equal variances not assumed			1.812	17.131	.088	1.80000	.99331	-.29448	3.89448

Lampiran 7. Tabel t


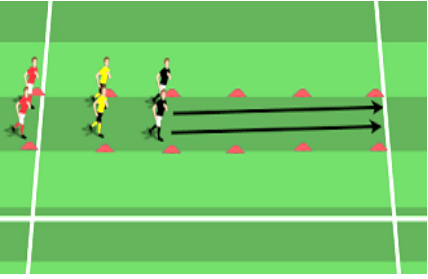
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t


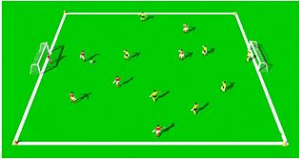

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

PROGRAM LATIHAN METODE BAGIAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 1-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


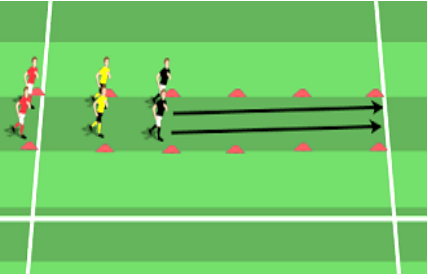
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.


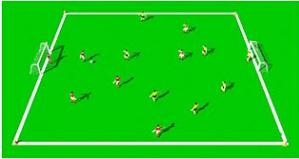

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ fase awalan ➤ fase pelaksanaan ➤ fase <i>followtrough</i> <p>b. Latihan gabungan gerakan <i>shooting</i> ke gawang</p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>5 rep x 3 set, rec 30 detik</p> <p>10 rep 2 set</p> <p>15 menit</p>	 	<p>Masing-masing fase 5 kali pengulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pada saat melakukan <i>shooting</i>, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang. (Fase awalan) 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan <i>shooting</i>. (Fase awalan) 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. (Fase awalan) 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. (Fase pelaksanaan) 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. (Fase pelaksanaan) 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan <i>shooting</i> ayunan kaki jangan dihentikan. (Fase <i>followtrough</i>) <p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan teknik yang sudah dilatihkan secara baik dan benar.</p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE BAGIAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 2
 Sesi : 5-8
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


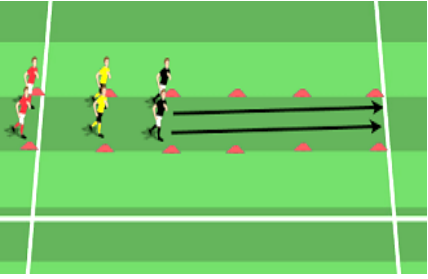
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.


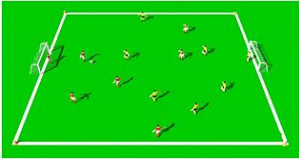

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ fase awalan ➤ fase pelaksanaan ➤ fase <i>followtrough</i> <p>b. Latihan gabungan gerakan <i>shooting</i> ke gawang</p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>6 rep x 3 set, rec 30 detik</p> <p>10 rep 2 set</p> <p>15 menit</p>	 	<p>Masing-masing fase 5 kali pengulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pada saat melakukan <i>shooting</i>, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang. (Fase awalan) 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan <i>shooting</i>. (Fase awalan) 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. (Fase awalan) 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. (Fase pelaksanaan) 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. (Fase pelaksanaan) 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan <i>shooting</i> ayunan kaki jangan dihentikan. (Fase <i>followtrough</i>) <p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan teknik yang sudah dilatihkan secara baik dan benar.</p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE BAGIAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 3
 Sesi : 9-12
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


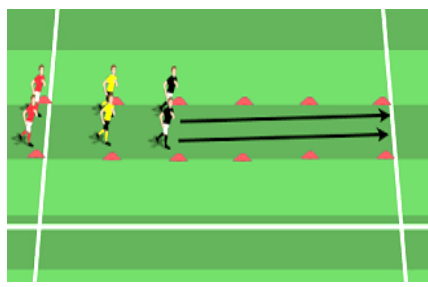
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.


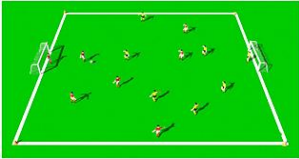

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ fase awalan ➤ fase pelaksanaan ➤ fase <i>followtrough</i> <p>b. Latihan gabungan gerakan <i>shooting</i> ke gawang</p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>7 rep x 3 set, rec 30 detik</p> <p>10 rep 2 set</p> <p>15 menit</p>	 	<p>Masing-masing fase 5 kali pengulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pada saat melakukan <i>shooting</i>, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang. (Fase awalan) 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan <i>shooting</i>. (Fase awalan) 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. (Fase awalan) 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. (Fase pelaksanaan) 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. (Fase pelaksanaan) 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan <i>shooting</i> ayunan kaki jangan dihentikan. (Fase <i>followtrough</i>) <p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan teknik yang sudah dilatihkan secara baik dan benar.</p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE BAGIAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 4
 Sesi : 13-16
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


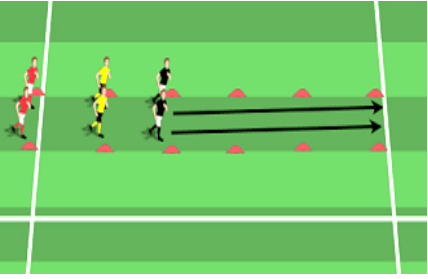
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.


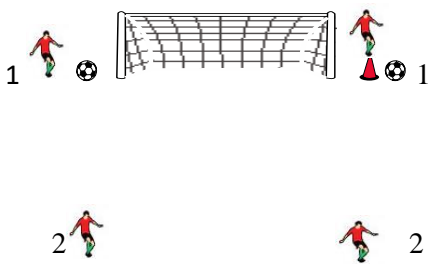
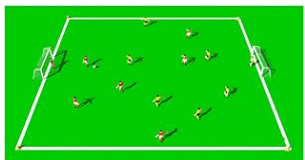

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ fase awalan ➤ fase pelaksanaan ➤ fase <i>followtrough</i> <p>b. Latihan gabungan gerakan <i>shooting</i> ke gawang</p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>8 rep x 3 set, rec 30 detik</p> <p>10 rep 2 set</p> <p>15 menit</p>	 	<p>Masing-masing fase 5 kali pengulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pada saat melakukan <i>shooting</i>, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang. (Fase awalan) 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan <i>shooting</i>. (Fase awalan) 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. (Fase awalan) 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. (Fase pelaksanaan) 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. (Fase pelaksanaan) 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan <i>shooting</i> ayunan kaki jangan dihentikan. (Fase <i>followtrough</i>) <p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan teknik yang sudah dilatihkan secara baik dan benar.</p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 1-2
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


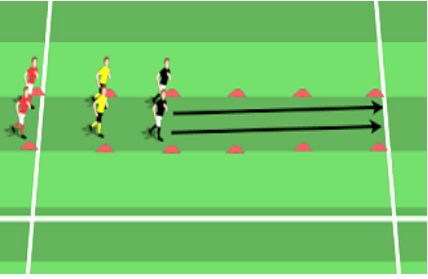
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.




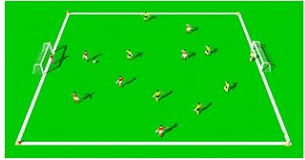

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <p>b. Melakukan shooting</p> <p>d. <i>Game</i></p>	<p>4 rep 2 set</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>	  	<p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain no 1 berada di samping gawang dan melakukan passing ke pemain no 2 2. Pemain no 2 menerima bola dan langsung melakukan shooting ke arah gawang secara bergantian. <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 3 – 4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


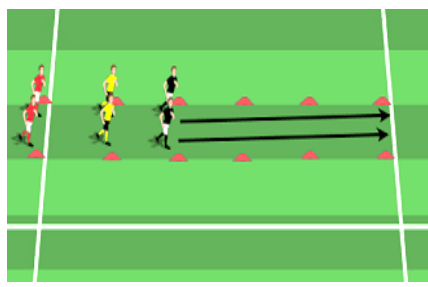
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <p>b. Melakukan shooting</p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>5 rep 2 set</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>	   	<p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.</p> <p>1. Pemain melakukan gerakan <i>dribbling</i> melewati <i>cones</i> kemudian <i>shooting</i></p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :


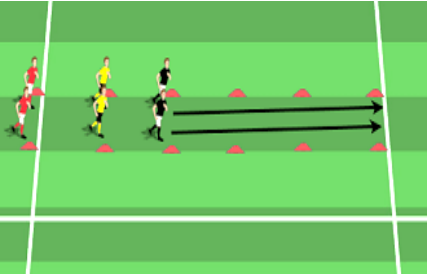
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 2
 Sesi : 1-2
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 2
 Sesi : 3-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


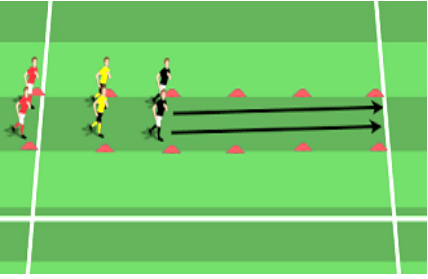
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan d. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. e. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. f. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.





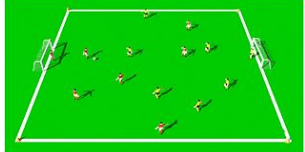

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <p>b. Melakukan <i>shooting</i></p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>7 rep 2 set</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>		<p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.</p> <p>1. Pemain melakukan gerakan <i>step</i> melewati <i>ladder</i>, bersiap menerima bola dari pelatih dan melakukan <i>shooting</i></p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p>Coach</p> 	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 3
 Sesi : 1-2
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


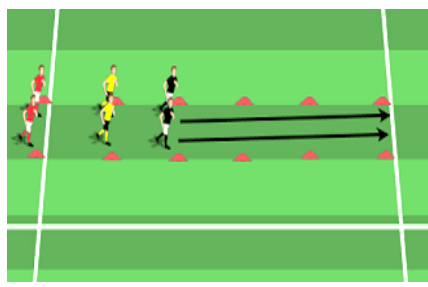
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar d. Disiapkan e. Doa f. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	d. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. e. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. f. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.


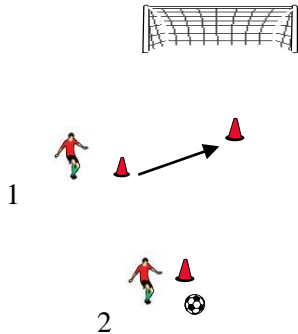
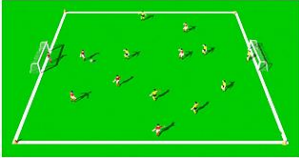

3	Latihan Inti a. Latihan gerakan <i>shooting</i> b. Melakukan <i>sooting</i> c. <i>Game</i>	8 rep 2 set 20 Menit 15 menit	    	<p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pemain 1 <i>passing</i> k pemain no 22. Pemain no 2 melakukan control dan melakukan balik badan menghadap gawang dan melakukan <i>shooting</i> kea arah gawang <p><i>Game</i></p>
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 3
 Sesi : 3-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


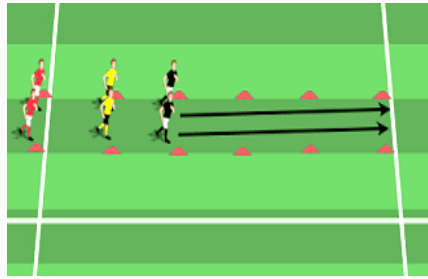
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	d. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. e. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. f. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

3	Latihan Inti			
	a. Latihan gerakan <i>shooting</i>	9 rep 2 set		Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.
	b. Melakukan <i>shooting</i>	20 Menit		1. Pemain no 1 berlari ke arah <i>cones</i> dan bersiap menerima bola dari pemain no 2, setelah mendapat bola lalu bersiap melakukan <i>shooting</i> arah gawang.
c. <i>Game</i>	15 menit		<i>Game</i>	
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 4
 Sesi : 1-2
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :


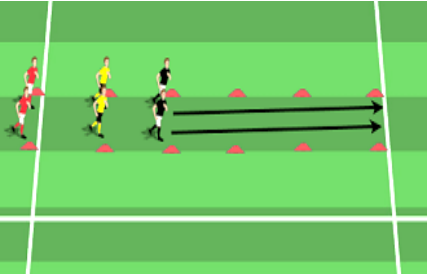
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

3	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <p>b. Melakukan <i>shooting</i></p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>10 rep 2 set</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>	   	<p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.</p> <p>1. Pemain melakukan <i>dribbling</i> sampai <i>cones</i> lalu <i>kepping</i> kanan atau kiri kemudian melakukan <i>shooting</i> ke gawang</p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN METODE KESELURUHAN

Cabang Olahraga :
 Waktu :
 Sasaran Latihan :
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 4
 Sesi : 3-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih :

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar d. Disiapkan e. Doa f. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan d. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. e. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. f. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	e. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. f. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. g. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

3	<p>Latihan Inti</p> <p>b. Latihan gerakan <i>shooting</i></p> <p>b. Melakukan shooting</p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>11 rep 2 set</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>	   	<p>Melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki yang sudah secara baik dan benar.</p> <p>1. Pemain mendorong bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki. Pelatih mengatur jarak <i>shooting</i> dengan menjauhkan jarak <i>shooting</i></p> <p><i>Game</i></p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian





