

**PENGARUH VARIASI LATIHAN KOORDINASI DENGAN INTEGRASI
TEKNIK *SHOOTING* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SISWA SSB
ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:

Sulthan Nashir

NIM. 16602241069

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PENGARUH VARIASI LATIHAN KOORDINASI DENGAN INTEGRASI TEKNIK *SHOOTING* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SISWA SSB ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN

Oleh

Sulthan Nashir

16602241069

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, Desain penelitian yang digunakan yaitu “*two group pretest-posttest design*”. teknik pengumpulan data menggunakan pengamatan (observasi) berupa studi. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa SSB Angkling Dharma yang berjumlah 20 orang dan Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola pada jarak 16,5 meter yang disusun oleh Nurhasan dengan tingkat validitas sebesar 0,565 dan tingkat reabilitas 0,654. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} (2,212) < t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,054) >$ dari 0,05. menunjukkan jika tidak ada peningkatan yang signifikan pada data kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} (5,471) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) <$ dari 0,05, menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut menunjukkan jika variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun. Hasil penelitian peningkatan persentase pada ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok eksperimen (29,52 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan ketepatan *shooting* pada kelompok kontrol. (8,49 %).

Kata kunci: Pengaruh, Variasi Latihan Koordinasi, Integrasi Teknik Shooting, Ketepatan Shooting.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulthan Nashir

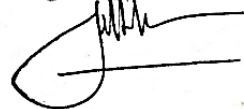
NIM : 16602241069

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi
Teknik *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa
SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun

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

Yogyakarta, November 2020
Yang menyatakan



Sulthan Nashir
NIM. 16602241069

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting*
Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok
Umur 11-12 Tahun**

Disusun Oleh:



Sulthan Nashir

NIM. 16602241069

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

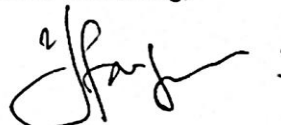
Yogyakarta, November 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Dra Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting*
Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok
Umur 11-12 Tahun**

Disusun Oleh:

Sulthan Nashir
NIM.16602241069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 7 Desember 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.
Ketua Penguji/Pembimbing



20-1-2021

Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
Sekretaris



18-1-2021

Dr. Fauzi, M.Si.
Penguji



19-1-2021

Yogyakarta, 20 Januari 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Symaryanto, M.Kes.

NIP.19650301 199001 1 0019

MOTTO

1. “Jadikanlah setiap harimu bermanfaat, secara tidak langsung hal tersebut akan mempercepat dirimu untuk meraih kesuksesan” (Sulthan Nashir)
2. “Musuh kita adalah kesempitan dan kedangkalan berfikir” (Emha Ainun Najib)
3. “Orang yang paling aku sukai adalah orang yang mau menunjukan kesalahanku” (Umar Bin Khattab)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Abu Syiri dan Ibu Ngatini, yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, dan juga Saudara kandung saya yang bernama Defirentia one selama ini membantu dalam hal apapun, juga kakak ipar saya yang bernama Danang Wahyu yang telah membeantu saya dalam banyak hal sehingga saya dapat sampai pada titik ini.

KATA PENGANTAR

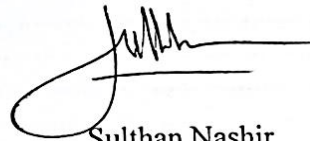
Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun” dengan baik.

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

1. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or., sebagai Pembimbing Skripsi dan juga selaku Dosen Pembimbing Akademik saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Fauzi, M.Si., selaku penguji TAS yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or., selaku sekretaris pada saat ujian TAS yang sudah memberikan saran, perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Dra Endang Rini Sukamti, M.S., selaku ketua Jurusan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Bapak Prapto selaku kepala/pembina Sekolah Sepak Bola Angkling Dharma Kalitidu yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman dirumah juga teman-teman kelas PKO A 2016 yang selalu memberi dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak secara langsung telah terlibat dalam pengerjaan tugas Akhir Skripsi ini, saya mengucapkan terimakasih atas bantuan dan perhatiannya.

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

Yogyakarta, Desember 2020



Sulthan Nashir
16602241069

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Olahraga Sepakbola.....	8
2. Hakikat Latihan	9
3. Hakikat Koordinasi.....	14
4. Hakikat Koordinasi dengan Integrasi Teknik <i>Shooting</i>	21
5. Hakikat <i>Shooting</i>	31
6. Hakikat Ketepatan	34
7. Hakikat Sekolah Sepakbola Angkling Dharma	37
8. Karakteristik Kelompok Umur 11-12 Tahun.....	38
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	40
D. Hipotesis penelitian	42
 BAB III. METODE PENELITIAN	 43
A. Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
D. Polulasi dan Sampel Penelitian	45
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	47

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	50
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi.....	66
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga.	39
Tabel 2. <i>Ordinal Pairing</i>	47
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> Untuk Pembagian Kelompok.....	54
Tabel 4. Statistik Data Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen	55
Tabel 5. Statistik Data Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	60
Tabel 8. Uji Hipotesis 1 Kelompok Kontrol	60
Tabel 9. Uji Hipotesis 2 Kelompok Eksperimen.....	61
Tabel 10. Uji Hipotesis 3 Perbandingan Kedua Kelompok	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Koordinasi Sebagai Tautan Dari Berbagai Komponen Konten Pelatihan Sepakbola	16
Gambar 2. <i>Lateral Step Run</i>	18
Gambar 3. <i>Two Foot Lateral Hoops</i>	19
Gambar 4. <i>Slalom Jump</i>	19
Gambar 5. Teknik Menendang Menggunakan Punggung Kaki	20
Gambar 6. Menghentikan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Paha	22
Gambar 7 Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	23
Gambar 8. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	23
Gambar 9. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	24
Gambar 10. Melempar Bola Kedalam	25
Gambar 11. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang	25
Gambar 12. Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik <i>Shooting</i> ..	26
Gambar 13. <i>Two Group Pre-test and Post-test Design</i>	41
Gambar 14. Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Shooting</i>	47
Gambar 15. Diagram Rata-rata Ketepatan <i>Shooting</i> (K Eksperimen)	53
Gambar 16. Diagram Rata-rata Ketepatan <i>Shooting</i> kelompok kontrol	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	71
Lampiran 2 Surat Keterangan/Balasan Penelitian.	72
Lampiran 3. Surat Keterangan Pembimbing (Sebelum Ganti Judul)	73
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	74
Lampiran 5. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	76
Lampiran 6. Konsultasi Bimbingan.....	78
Lampiran 7. Program Latihan	79
Lampiran 8. Absensi Kehadiran Siswa SSB Angkling Dharma	87
Lampiran 9. <i>Ordinal Pairing (Pretest)</i>	88
Lampiran 10. Data Pretest dan Posttest Penelitian	89
Lampiran 11. Statistik Data Penelitian	90
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	92
Lampiran 13. Uji Homogenitas	93
Lampiran 14. Uji T	94
Lampiran 15. Dokumentasi	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada masa sekarang menjadi suatu kebutuhan bagi setiap insan, untuk memenuhi kebutuhan sehat secara jasmani. Melalui kegiatan berolahraga diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi kehidupan, menjadikan tubuh lebih bugar juga menciptakan prestasi dibidang olahraga yang ditekuni. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di kalangan masyarakat. Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia bahkan di dunia. Sepakbola adalah permainan beregu antara dua tim yang bertanding. Terdapat 11 pemain di dalam tim yang bermain. Dengan tujuan setiap tim mencegah lawan untuk mencetak gol dan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Sepakbola mampu menyatukan segala perbedaan, di dalam suatu tim sepakbola tentu akan menemukan banyak perbedaan ras, etnik, agama, bahasa, dan negara dimasing-masing pemain. Perbedaan tersebut dapat disatukan dengan tujuan untuk meraih tujuan tim maupun puncak prestasi atlet.

Untuk mencapai puncak prestasi tentu harus melewati berbagai macam proses, seperti proses latihan juga yang mendasar yaitu proses pembinaan atlet untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai puncak prestasi, dalam proses berlatih juga diperlukan penyusunan program latihan yang tepat oleh seorang pelatih agar mencapai sebuah tujuan latihan. Tujuan latihan menurut Harsono (2017:39) tujuan

serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal latihan harus mengandung unsur fisik, teknik, taktik, serta mental. Menurut Matteo Zago, Massimo Giuriola dan Chiarella Sforza (2016: 710) menyatakan bahwa performa sepakbola memiliki banyak faktor dan membutuhkan berbagai kualitas fisik, termasuk kecepatan, ketahanan, ketangkasan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta keterampilan persepsi dan kognitif. Dalam permainan sepakbola, fisik menjadi biomotor yang paling utama untuk menunjang performa seorang atlet, karena dalam permainan sepakbola memerlukan ketahanan fisik dan konsentrasi dalam waktu yang cukup lama sehingga hal tersebut sangat menguras tenaga seorang atlet. Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam sepakbola diantaranya kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

Salah satu unsur fisik yang mendukung suatu gerak agar gerakan seorang atlet dalam bermain sepakbola menjadi efektif yaitu koordinasi. Menurut Komarudin (2018:4) “koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. Latihan koordinasi harus diterapkan di dalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun”. Dalam melatih koordinasi pada anak dapat diintegrasikan dengan teknik *shooting*. sehingga anak tidak akan merasa jenuh jika latihan koordinasi dilakukan dengan menggunakan bola, disamping itu anak juga mendapat manfaat lain bukan hanya latihan fisik namun juga latihan teknik.

Keterampilan bermain sepakbola diperoleh dari proses latihan yang bertahap, dari teknik dasar, teknik lanjut hingga teknik tinggi. Latihan teknik dasar adalah latihan yang sangat mendasar untuk melangkah ke tahap selanjutnya. Salah satu hal yang mendukung tercapainya prestasi yaitu adalah kemampuan seorang atlet mencetak gol ke gawang lawan agar meraih kemenangan dalam bertanding. Salah satu nya dengan cara *shooting* tepat pada sasaran. *Shooting* menurut Mielke (2007:67) Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus melakukan *shooting* lebih jauh ke gawang. Sebuah tim dapat memenangkan pertandingan apabila para pemain memiliki kemampuan *shooting* yang mumpuni atau memiliki ketepatan yang baik dalam melakukan *shooting*.

Keterampilan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *shooting* sangatlah dibutuhkan, karena dengan kemampuan *shooting* yang baik dari seorang atlet akan mempermudah proses *finishing* atau penyelesaian akhir dalam permainan sepakbola sehingga dapat mempermudah sebuah tim meraih kemenangan. Oleh karena itu latihan teknik *shooting* dan teknik lainnya sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Namun untuk mendukung latihan teknik juga sangat memerlukan kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan gerakan teknik dengan

efektif. Sehingga hal ini penting untuk dilatihkan pada masa pembinaan atlet sejak usia dini.

Pembinaan atlet usia dini merupakan aspek yang menjadi suatu pondasi untuk melangkah ke jenjang selanjutnya dan menciptakan atlet profesional, oleh karena itu untuk mencapai ke level profesional atlet juga dituntut latihan secara bertahap. Menurut Subagyo Irianto (44: 2011) Untuk mencapai harapan tersebut perlu adanya pembinaan secara *back to basic*. Artinya, pembinaan perlu dilakukan dari dasar secara baik dan benar yang diterapkan secara bertahap, dan berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior.

Salah satu contoh pembinaan atlet sepakbola usia dini di Indonesia khususnya di Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur yaitu SSB Angkling Dharma. Berdasarkan pengamatan peneliti, siswa di SSB Angkling Dharma dalam proses berlatih maupun dalam pertandingan masih banyak siswa yang kurang baik dalam melakukan teknik *shooting* kearah gawang. Sehingga hal tersebut menjadikan tim ketika bertanding tidak meraih hasil maksimal dikarenakan banyaknya atlet yang membuang-buang peluang untuk menjadikan sebuah gol dengan cara *shooting*. Selain itu, dalam pengamatan peneliti sebelum melakukan penelitian dan mengamati proses berlatih SSB Angkling Dharma juga masih kurang diterapkannya latihan koordinasi kaki dengan diintegrasikan teknik *shooting*, dan teknik lainnya, sehingga hal tersebut belum diketahui jika latihan koordinasi kaki yang diintegrasikan dengan teknik *shooting* akan mempengaruhi keterampilan seorang pemain sepakbola.

Penelitian kali ini penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diketahui permasalahan yang ada. Masalah-masalah diatas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih terdapat permasalahan pada koordinasi dan kemampuan akurasi *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma yang kurang baik.
2. Diperlukannya variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* agar latihan efektif dan efisien.
3. Belum dilatihkan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan berbagai permasalahan yang ditemukan dalam proses berlatih maupun kemampuan teknik siswa SSB Angkling Dharma. Oleh karena itu penulis ingin memfokuskan permasalahan tersebut dengan segala keterbatasan, maka penulis hanya ingin meneliti tentang tentang “ Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan pada kelompok kontrol terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB Angkling Dharma Kelompok umur 11-12 tahun ?
2. Apakah ada pengaruh latihan pada kelompok eksperimen (variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*) terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB Angkling Dharma Kelompok umur 11-12 tahun ?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam peningkatan akurasi *shooting* siswa SSB Angkling Dharma kelompok umur 11-12 tahun ?

E. Tujuan Penelitian

melihat dari permasalahan yang ada, maka penulis memiliki tujuan penelitian untuk mengetahui :

1. Pengaruh menggunakan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB Angkling Dharma kelompok umur 11-12 tahun.
2. Pengaruh dengan menggunakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* terhadap siswa SSB Angkling Dharma kelompok umur 11-12 tahun.
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam meningkatkan ketepatan *shooting* siswa SSB Angkling Dharma kelompok umur 11-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan mendapatkan hasil yang bermanfaat dan berguna bagi :

1. Secara teoritis :

Penelitian ini diharapkan memberikan ilmu pengetahuan, untuk keterampilan teknik dan memberikan penjelasan secara ilmiah tentang pengaruh latihan koordinasi yang diintegrasikan dengan teknik *shooting* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB Angkling Dharma kelompok umur 11-12 tahun.

2. Secara praktis :

a. Bagi atlet

Manfaat penelitian ini bagi atlet yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode variasi koordinasi yang diintegrasikan dengan teknik *shooting* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB Angkling Dharma kelompok umur 11-12 tahun, sehingga dapat memberikan semangat dan program latihan yang efektif.

b. Bagi pelatih

Manfaat penelitian ini bagi pelatih yaitu untuk memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada anak latihnya sehingga dapat digunakan dalam metode melatih.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat olahraga sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Menurut Witono Hidayat (2017: 6) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di sebuah lapangan terbuka oleh dua kelompok yang bertanding atau biasa disebut dengan tim. Setiap tim mempunyai sebuah gawang yang dilengkapi dengan jaring. Kedua tim saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol atau memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang di masing-masing tim lawan.

Sedangkan pengertian sepakbola menurut Soekatamsi (1995: 3) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, tiap regu berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (lengan). Permainan ini dimainkan di atas rumput yang rata, lapangan berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai dengan 75 meter. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Sedangkan menurut Komarudin (2011: 1) sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia yang digemari banyak kalangan baik kaum laki-laki juga kaum perempuan dari anak-anak, orang dewasa hingga orang tua.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan sepakbola adalah sebuah permainan beregu yang masing-masing regu berisikan sebelas pemain dan salah satunya seorang penjaga gawang, yang tujuan bermainnya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menghadang lawan memasukan bola ke gawang tim kita.

2. Hakikat latihan

a. Pengertian latihan

Latihan adalah suatu kegiatan dengan tujuan kearah yang lebih baik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan melalui proses yang kian naik beban latihan itu sendiri. Menurut Ria Lumintuarso (2013: 21) latihan adalah proses sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran sesuai apa yang diharapkan. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Harsono (1998: 102) menurutnya latihan juga dapat dikatakan suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Sedangkan menurut Emral (2017: 8) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan sarana dan prasarana sesuai dengan tujuan dan kebutuhan latihan cabang olahraga masing-masing.

Berdasarkan pendapat dari berbagai ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu kegiatan berolahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dan progresif untuk mencapai puncak prestasi atau penyempurnaan atlet.

b. Prinsip Latihan

Dalam melaksanakan latihan sepakbola harus memenuhi prinsip-prinsip latihan agar latihan menjadi efektif dan efisien sehingga mempermudah atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Sukadiyanto (2010: 13) prinsip-prinsip latihan memiliki pengaruh terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan dari rasa sakit dan terjadinya cedera pada saat proses berlatih. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip latihan harus memerlukan suatu ketelitian, ketepatan dan penyusunan program latihan. Pada dasarnya latihan dalam olahraga hanyalah merusak, namun proses perusakan yang dilakukan agar mendapat perubahan kearah yang lebih baik lagi, tetapi dengan syarat dalam melaksanakan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Prinsip-prinsip yang benar menurut Sukadiyanto (2010: 14) antara lain : (1) prinsip kesiapan, (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip beban yang lebih (*overload*), (5) prinsip progresif (peningkatan), (6) prinsip spesifikasi (kekhususan), (7) prinsip variasi, (8) prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool-down*), (9) prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), (10) prinsip berkebalikan (*reversibility*), (11) prinsip tidak berlebihan (*moderat*), (12) prinsip sistematis.

Sedangkan menurut Dr. William A. Sand, dkk (2012: 9) mengemukakan beberapa prinsip latihan, diantaranya:

1) Prinsip individual

Setiap individu memiliki keunikan dan respon yang berbeda dalam latihan yang sama. Sebagian dari individu dapat dibedakan oleh banyak karakteristik

diantaranya adalah usia biologis, waktu latihan, jenis kelamin, ukuran tubuh dan bentuk, cedera lama dan lain-lain.

2) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Adaptasi latihan yang berbeda bagi setiap individu akan terjadi secara khusus pada kelompok otot yang dilatih, intensitas latihan, metabolisme tuntutan latihan, spesifik gerakan dan aktivitas. Dalam upaya menyempurnakan keterampilan atau aktivitas tertentu, harus melakukan keterampilan atau aktivitas tubuh dengan tepat dan baik untuk memiliki teknik yang benar.

3) Prinsip beban berlebih (*overload*)

Dalam individu untuk mencapai suatu latihan tertentu, tubuhnya harus siap dalam melawan stimulus atau beban yang lebih besar daripada yang terbiasa. Berlebihan, adalah upaya perbaikan latihan dengan perubahan dalam tahanan yang menantang, medan, gerakan kompleks, dan lain sebagainya.

4) Prinsip progresif

Untuk mencapai hasil yang diinginkan adaptasi latihan untuk aktivitas tertentu atau keterampilan yang tetap, pelatihan stimulus harus secara bertahap dan selalu meningkat. Ini berarti ada jangka waktu untuk mencapai sebuah beban yang optimal berkembang terlalu lambat. Apabila latihan secara berlebihan meningkat, teknik yang kurang, latihan pembentukan otot yang salah dan hasil cedera yang didapat. *Recovery* juga harus diperhatikan dan dimasukkan dalam proses latihan, seperti pelatihan keras sepanjang waktu dapat mengakibatkan kronis kelelahan, penurunan kinerja dan menimbulkan cedera.

5) Prinsip beban tidak berlebih

Performa itu terkait dengan tingkat usia (pelatihan) setiap individu. Atlet yang belum pernah berpartisipasi dalam pelatihan program tersebut akan terlihat dapat peningkatan performa dalam program latihan mereka. Di sisi lain, atlet yang telah ikut selama beberapa tahun akan terlihat lebih kecil peningkatannya pada periode tersebut akan lebih sulit untuk didapatkan. Kuncinya adalah terus menunjukkan kemajuan dimana mereka memiliki kelemahan pada latihan yang dituju.

6) Prinsip keterbalikan

Ketika suatu latihan rangsangan itu diambil dari seseorang atlet untuk jangka waktu yang sangat panjang, mereka tidak akan berlaku pada level performa tertentu. Dalam jangka waktu yang panjang, latihan memberikan sumbangan terbesar untuk mencapai hasil maksimal

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan yaitu pemberian porsi latihan harus sesuai dengan level atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifik, bervariasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip keterbalikan, tidak berlebihan dan sistematis.

c. Komponen latihan

Selain prinsip latihan faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah komponen-komponen latihan dalam pelaksanaan program latihan. Menurut Sukadiyanto (2010: 25) komponen latihan merupakan kunci atau hal yang penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Adapun beberapa komponen latihan

menurut Sukadiyanto (2010: 26) yaitu: (1) intensitas, (2) volume, (3) *recovery*, (4) interval, (5) repetisi, (6) set, (7) seri atau sirkuit, (8) durasi, (9) densitas, (10) irama, (11) frekuensi, (12) sesi atau unit.

d. Beban latihan

Pemberian beban latihan pada atlet harus sesuai karakteristik atlet. Pelatih tidak boleh asal dalam pemberian beban latihan kepada atlet. Menurut Harsono (2017: 52) selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, selama itulah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih memungkinkan.

Beban latihan ada dua macam yaitu beban dalam dan beban luar. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan

e. Beban latihan untuk anak usia dini

Pembebanan pada anak usia dini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk digunakan sebagai dosis latihan, yang akan berpengaruh terhadap durasi latihan. Menurut Sharkey (1986:27) yang dikutip Sukadiyanto (2010:62) pada awal remaja usia 11-14 tahun, latihan beban menggunakan beban ringan dengan repetisi yang banyak untuk melatih ketahanan. Menurut Sukadiyanto (2010:68) dalam menentukan beban latihan sesuai dengan tes awal dan tujuan yang ingin dicapai. Untuk itu prinsip individual harus dijalankan secara ketat dalam

menentukan beban latihan. Menurut Endang Rini Sukamti (2011:50) pada usia 11-14 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosterone pada laki-laki, sehingga latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar haruslah mulai dilatihkan pada atlet. Untuk menentukan beban latihan adalah dengan menggunakan repetisi. Menurut Sukadiyanto (2010: 42) : Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

3. Hakikat koordinasi

a. Pengertian koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan dalam semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan menjadi efektif dan efisien.

Menurut Oki Candra (2019: 95) Koordinasi adalah kemampuan atlet dalam merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif. Sedangkan menurut Komarudin (2018: 4) koordinasi yaitu kemampuan dalam melakukan kontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem saraf dan otot selama eksekusi sebuah gerakan.

Pada cabang olahraga sepakbola menurut Timo Schunemenin (2012: 14) koordinasi adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna

menghasilkan gerakan tepat guna dengan mulus. Contohnya pada cabang olahraga sepak bola seperti, *juggling* bola, *dribbling* bola, dan lari samba atau carioca, dan gerakan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu intelegensi, kemahiran dan ketepatan dalam menggunakan indera, pengalaman gerak, pengembangan gerak biomotor.

Pada dasarnya koordinasi menurut Sukadiyanto (2010 : 221) membedakan koordinasi menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum menurut Sage yang dikutip Sukadiyanto (2010: 222) merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Artinya bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, system syaraf, dan persendian. Pada koordinasi umum contoh gerakannya seperti *jogging*, lempar tangkap, dll.

Sedangkan koordinasi khusus menurut Sage (1984: 278) yang dikutip Sukadiyanto (2010), yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya setiap teknik pada cabang olahraga merupakan hasil perpaduan antara pandangan mata dan kerja kaki (*footwork*), oleh karena itu koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 222).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang melakukan beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan

yang selaras dan benar sesuai tujuannya yaitu untuk menghasilkan sebuah gerakan yang luwes, akurat dan efektif.



Gambar 1. Koordinasi sebagai tautan dari berbagai komponen konten pelatihan sepakbola.

(Sumber: Meyer & Meyer Verlag, 2009: 9)

b. Macam-macam koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan dalam semua cabang olahraga, sebab koordinasi diperlukan dalam melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77).

Hampir semua cabang olahraga memerlukan komponen biomotor koordinasi.

Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (Bompa, 1994: 322)

a) Koordinasi Umum

Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan

suatu gerak. Artinya, bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Untuk itu, pada koordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari.

Dengan demikian koordinasi umum juga merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi yang khusus.

b) Koordinasi Khusus

Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota tubuh, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan (Sage, 1984: 278) yang dikutip sukadiyanto (2010). Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil dari perpaduan antara pandangan mata dan tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Oleh karena itu koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes. Untuk itu, baik koordinasi umum maupun koordinasi khusus kedua-duanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berhadapan terhadap keterampilan gerak seseorang.

c. Prinsip latihan koordinasi

Latihan koordinasi diperlukan prinsip-prinsip latihan koordinasi untuk mengoptimalkan latihan tersebut. Prinsip diperlukan dalam proses berlatih agar latihan yang diberikan tepat sasaran. Dalam latihan koordinasi memiliki prinsip-prinsip yang dapat diterapkan. Menurut Emral (2007: 222) prinsip latihan koordinasi sebagai berikut :

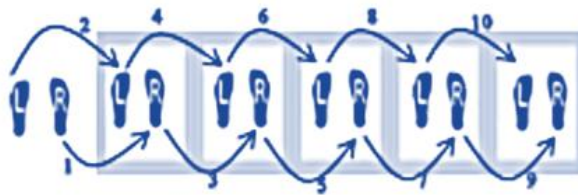
- 1) Bentuk latihan koordinasi dalam waktu yang singkat dengan menyeimbangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik cabang olahraga itu sendiri.
- 2) Latihan melalui bentuk teknik yang spesifik dengan berbagai tingkat kesulitan dan berbagai situasi.
- 3) Latihan yang disusun tidak monoton dan dapat menarik minat serta motivasi atlet dalam mengadaptasi berbagai keterampilan dengan cepat.
- 4) Latihan koordinasi dibantu dengan peralatan yang mendukung sebuah gerakan koordinasi.
- 5) Latihan koordinasi harus mampu melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak pada cabang olahraga lain.
- 6) Latihan koordinasi dapat diberikan (dikenakan) sejak masa kanak-kanak antara usia 8-12 tahun, sehingga pada usia tersebut harus sudah dilatihkan dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.
- 7) Dalam latihan koordinasi, kedua sisi (kanan-kiri) dari anggota badan (tungkai dan lengan) harus dilatihkan secara seimbang.

Tentunya, untuk melatih koordinasi kaki pada anak-anak harus diperlukan prinsip-prinsip secara jelas agar proses berlatih berjalan dengan baik dan tujuan yang tepat.

d. Bentuk gerakan koordinasi

Bentuk gerakan koordinasi terutama koordinasi kaki bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, kecepatan kaki dan salah satu tujuan utamanya untuk memperbaiki koordinasi kaki itu sendiri. Berikut adalah beberapa contoh gerakan koordinasi kaki menggunakan alat *ladder speed*.

1. *Lateral steps run*



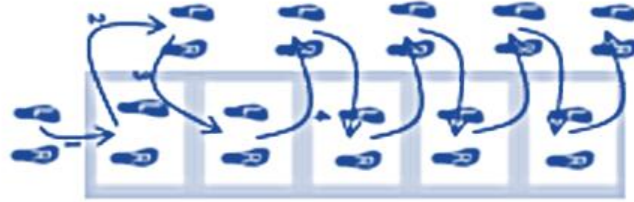
Gambar 2. Lateral Steps Run

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Prosedur :

- Pemain berdiri di ujung *ladder speed* dengan menghadap kesamping.
- Kemudian kaki yang terdekat *ladder speed* melangkah terlebih dahulu masuk kedalam kotak lalu disusul kaki yang jauh.
- Ketika kaki kedua masuk ke kotak maka kaki yang masuk pertama sudah diangkat dan masuk ke kotak selanjutnya.
- Lakukan secara bergantian kiri dan kanan, badan tetap menghadap kesamping sampai kotak yang terakhir.

2. *Two foot lateral hops*



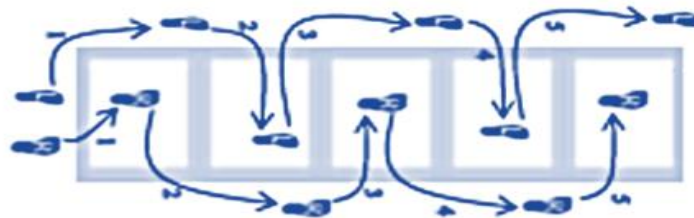
Gambar 3. *Two Foot Lateral Hops*

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Prosedur :

- Pemain melakukan serangkaian gerak melompat menggunakan kedua kaki melewati kotak *ladder speed* dengan menghadap kedepan.
- Langkah pertama pemain melompat dengan kedua kaki secara bersamaan masuk kedalam kotak pertama.
- Lalu melompat kesamping kiri dengan kedua kakinya dan melompat masuk kedalam kotak *ladder speed* yang kedua.
- Kemudian melompat keluar lagi, lakukan gerakan tersebut sampai akhir kotak *ladder speed*.

3. *Slalom Jump*



Gambar 4. *Slalom Jump*

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Prosedur :

- Pemain melakukan serangkaian gerak melewati *ladder speed* secara zig-zag dengan melompat menggunakan kedua kaki nya secara bersamaan.
- Namun serangkaian gerak ini hanya satu kaki yang masuk didalam kotak *ladder speed* secara bergantian kiri dan kanan. Pertama pemain melompat dengan kedua kakinya secara bersamaan namun hanya kaki kanan yang masuk di kotak dan kaki kiri diluar.
- Kemudian melompat lagi dengan kaki kiri di kotak dan kaki kanan diluar. Lakukan secara berurutan dan bergantian.

4. Hakikat latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*

a. Pengertian koordinasi

Pada cabang olahraga sepakbola menurut Timo Schunemenin (2012: 14) koordinasi adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna menghasilkan gerakan tepat guna dengan mulus. Contohnya pada cabang olahraga sepak bola seperti, *juggling* bola, *dribbling* bola, dan lari samba atau carioca, dan gerakan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu intelegensi, kemahiran dan ketepatan dalam menggunakan indera, pengalaman gerak, pengembangan gerak biomotor.

Pada dasarnya koordinasi menurut Sukadiyanto (2010 : 221) membedakan koordinasi menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum menurut Sage yang dikutip Sukadiyanto (2010: 222) merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Artinya bahwa setiap gerakan yang

dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, system syaraf, dan persendian. Pada koordinasi umum contoh gerakannya seperti *jogging*, lempar tangkap, dll.

b. Pengertian Integrasi

Integrasi adalah proses penyatuan atau penggabungan antara dua unsur yang berbeda sehingga menciptakan kesatuan yang utuh dan bulat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2016: 541) integrasi adalah pembauran hingga menjadi kesatuan yang utuh dan bulat.

c. Pengertian teknik dasar

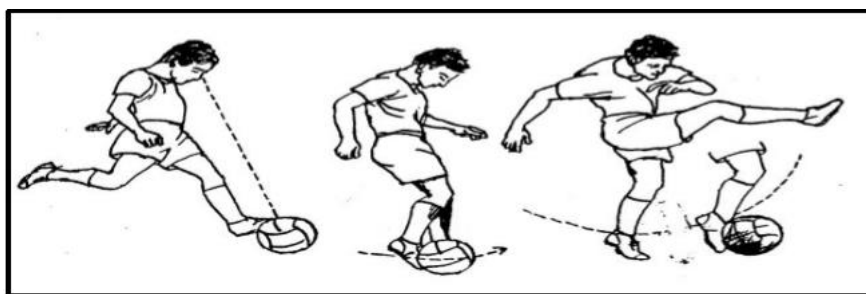
Menurut Sardjono (1982: 16), teknik umum sepakbola adalah semua gerakan yang terdapat atau dilakukan dalam sepakbola, merupakan kelengkapan yang sangat fundamental disamping latihan kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar sepakbola merupakan bagian olahraga sepakbola yang sangat penting. Sebagai seorang pemain sepakbola, kemahiran dalam segi teknik merupakan kebutuhan yang utama. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-41), teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Menendang (*kicking*)

Menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menurut Ha-Rim Sung dan Won-Seob Shin (78-82: 2018) Menembak atau menendang adalah bagian penting dari permainan sepakbola, oleh karena itu operasinya harus kuat dan akurat. Pemain yang memiliki teknik

menendang bola dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

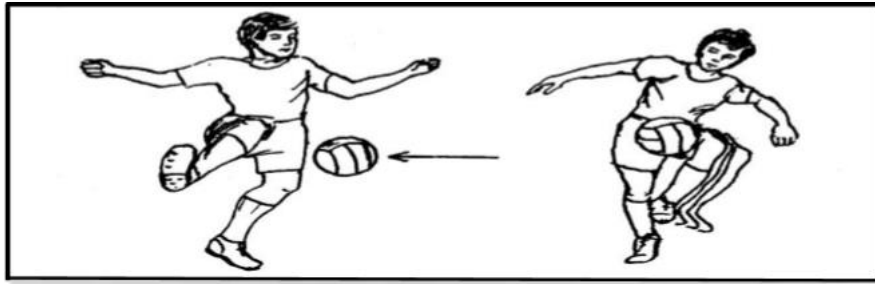


Gambar 5. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki

(Sumber : Remmy Muchtar, 1992: 31)

2) Menghentikan (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

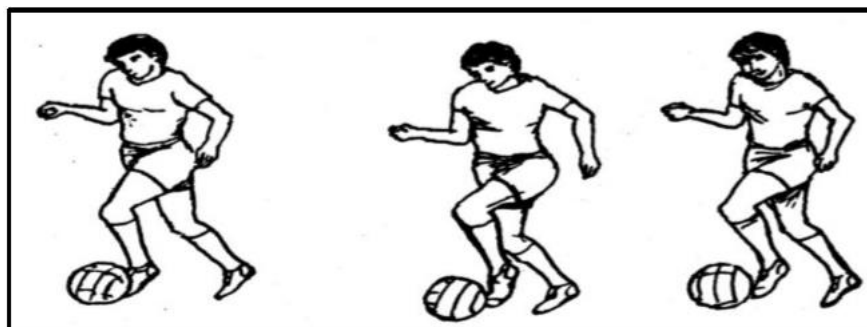


Gambar 6. Menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan paha

(Sumber : Remmy Muchtar, 1992: 33)

3) Menggiring (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Beberapa macam menggiring bola, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan dengan punggung kaki.



Gambar 7. Menggiring bola menggunakan punggung kaki

(Sumber : Remmy Muchtar, 1992: 4)

4) Menyundul (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Banyak gol 20 tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

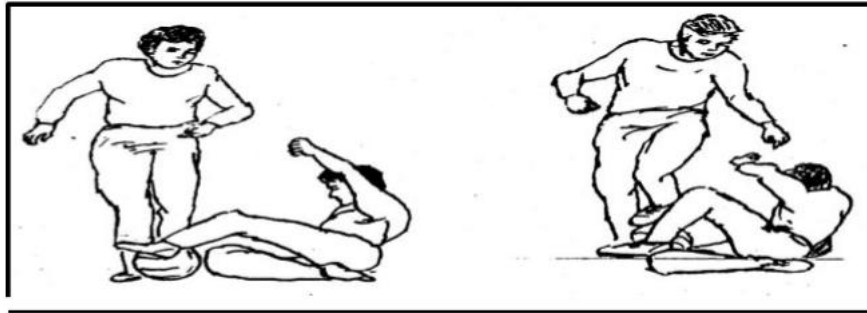


Gambar 8. Teknik menyundul bola tanpa loncat

(Sumber : Remmy Muchtar, 1992: 45)

5) Merampas (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil (*standing tackling*) berdiri dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

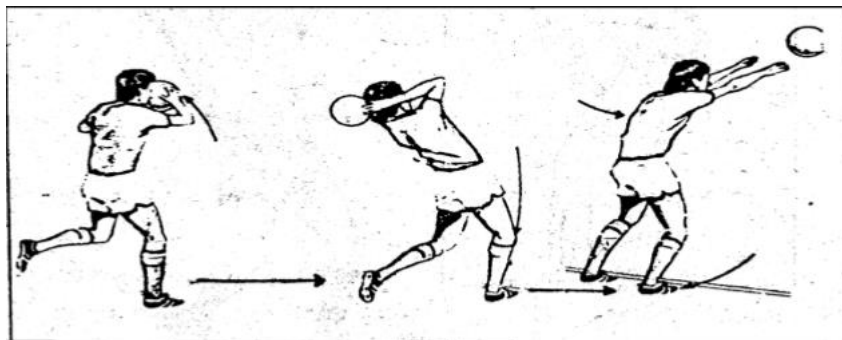


Gambar 9. Teknik merampas bola sambil meluncur

(Sumber : Remmy Muchtar, 1992: 4)

6) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu di depan.



Gambar 10. Melempar Bola ke Dalam

(Sumber : Sucipto dkk., 2000: 3)

7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola,

menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half volley*.



Gambar 11. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang

(Remmy Muchtar, 1992: 51)

Menurut Komarudin (2011: 70-110) Secara garis besar teknik permainan sepakbola terdiri dari dua bagian besar, yaitu:

1) Teknik badan (Teknik tanpa bola)

a) Cara berlari

Cara berlari dalam sepakbola adalah dengan langkah langkah pendek dan cepat, lari dengan menggunakan bagian depan telapak kaki memungkinkan untuk hal itu. Dengan cara lari yang demikian langkah-langkah kaki akan lebih ringan, perubahan arah akan lebih mudah dilakukan, dan gerakan eksplosif hanya dapat dilakukan jika pemain “siap” dengan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan tersebut.

b) Cara melompat

Cara melompat dalam sepakbola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola tinggi pemain perlu melompat untuk dapat lebih dahulu menyundul bola dari pada lawannya, dan untuk “lebih dahulu” dapat menyundul bola itu pemain perlu melompat lebih tinggi dari lawan dan juga dapat menentukan “saat yang tepat” atau *timing* yang pas dalam melakukan lompatan.

c) Gerak tipu badan

Gerak tipu badan dapat dilakukan dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tidak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerakan kaki, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini merupakan gerakan yang penuh dengan kejutan (*surprise*), sehingga gerakan berhenti secara tiba-tiba pun termasuk gerak tipu badan. Prinsip dari gerak tipu badan adalah semakin tidak terduga gerakan tersebut semakin baik.

2) Teknik dasar dengan bola

a) Kontrol bola (*ball control*)

(1) Kontrol dasar (*basic control*)

Kontrol dasar adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya. Seorang pemain akan kesulitan mengikuti permainan apabila tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan bola. Kemampuan dalam menguasai bola tidak

dipengaruhi oleh tinggi, kuat atau kecepatan pemain, namun ketepatan, kecermatan serta ketenangan, saat menerima bola adalah faktor yang akan menentukan keberhasilan menguasai bola.

(2) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah usaha untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, serta punggung kaki.

b) Menendang bola (*passing*)

(1) Operan pendek (*short passing*)

Operan pendek bertujuan untuk memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim, operan ke daerah kosong, operan terobosan, serta mencetak gol.

(2) Operan panjang atas (*long passing*)

Operan panjang (*long passing*) biasanya dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, tendangan ke gawang, tendangan penjur, serta umpan lambung dari sisi lapangan (*crossing*) yang sering memudahkan striker mencetak gol.

(3) Menendang bola ke gawang (*shooting*)

Shooting merupakan perpaduan antara kekuatan, ketepatan atau arah tembakan, serta keyakinan untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang

dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

c) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan, yang umumnya dilakukan dengan kepala. Teknik ini dilakukan untuk mengoper, dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola, serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.

d) Merebut bola (*Sliding tackle-shielding*)

Merebut bola dilakukan untuk menahan lajunya pemain lawan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi dribbling, menghalau bola keluar lapangan, dan untuk melakukan serangan balik. Merebut bola dapat dilakukan dengan berdiri, melayang ataupun sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan, samping ataupun belakang.

e) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dilakukan untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan melewati garis samping. Bahkan saat ini tidak jarang pemain yang mempunyai kekuatan dan ketepatan dalam melakukan lemparan menuju pemain penyerang yang ada di depan gawang lawan.

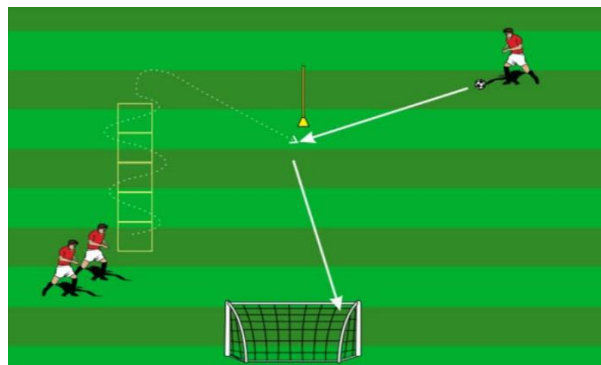
f) Penjaga Gawang (*goal keeping*)

Penjaga gawang merupakan tembok pertahanan yang terakhir, peran penjaga gawang sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Seorang penjaga

gawang harus bekerja keras untuk mempertahankan gawangnya menahan serangan dari tim lawan.

d. Contoh latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*

Latihan koordinasi dengan diintegrasikan teknik *shooting* bertujuan untuk memperbaiki sekaligus menselaraskan gerakan *shooting* agar menghasilkan ketepatan juga gerakan yang efisien. Berikut adalah salah satu contoh latihannya:



Gambar 12. Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik
Shooting

(Sumber : Komarudin, 2018: 20)

Keterangan :

Pemain pertama berada pada posisi start di ujung *ladder speed* melakukan gerakan variasi koordinasi melewati pada kotak *ladder speed*, lalu lari ke arah tombak yang berada pada depan gawang, dan lakukan *shooting* ke arah gawang setelah menerima bola dari server.

5. Hakikat *Shooting*

Menurut Mielke (2007:67) Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya

mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus melakukan *shooting* lebih jauh ke gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Seperti yang diungkapkan Mielke (2007:67) Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang. Ada beberapa poin yang harus diperhatikan yang harus diperhatikan oleh seorang pemain sepak bola untuk memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan *shooting*. menurut Mulyono (2013:57) sebagai berikut:

a. Posisi kepala

Posisi kepala si pemain sesaat sebelum melakukan tendangan harus mampu membuat skema atau gambaran kondisi lapangan pada saat itu. Gambaran ini merujuk pada posisi rekan setim, posisi lawan, serta celah yang terbuka untuk menendang. Setelah itu, fokus dialihkan ke bola untuk menentukan bagian mana bola akan ditendang.

b. Posisi kaki

Jika posisi kaki berada di belakang bola maka laju bola akan melambung tinggi. Sebaliknya jika posisi kaki berada di sisi depan bola maka laju bola mendatar dan lurus. Sedangkan pada posisi kaki berada disisi samping bola maka laju bola akan melengkung dan kecepatan tidak begitu kencang.

c. Bagian bola yang akan ditendang

Menendang bola pada bagian-bagian tertentu juga menjadi bagian dari seni menendang itu sendiri. Bahkan, sebagian pecinta sepak bola punya kriteria sendiri dalam menciptakan tendangan yang indah. Tendangan melengkung dan sulit ditebak arahnya merupakan salah satu tendangan yang indah. Pada praktiknya, tendangan ini dapat dilakukan dengan cara menendang sisi bola. Sederhananya, jika menendang pada sisi kiri, bola akan melengkung dan melaju ke bagian kanan. Begitu pun sebaliknya. Mulyono (2013:58) menyatakan bahwa Menendang bola pada bagian depan, dapat membuat bola melaju dengan kencang dan lurus. Jika ingin membuat bola melambung, bagian bola yang akan ditendang adalah bawah bola.

d. Kekuatan kaki

Memaksimalkan tendangan dengan kekuatan kaki juga dapat dilakukan dengan mengambil ancang-ancang tepat sebelum tendangan dilakukan. Ini juga disesuaikan dengan kenyamanan si pemain yang akan melakukan tendangan. Ada pemain yang mengambil ancang-ancang dengan posisi relatif jauh dari bola (2-3 meter), namun ada juga pemain yang mengambil ancang-ancang kurang dari 1 meter sebelum melakukan tendangan. Hal ini tergantung kebiasaan si pemain itu sendiri.

e. Pemilihan bagian kaki untuk melakukan tendangan

Mulyono (2013:58) mengatakan bahwa penggunaan kaki bagian luar dan bagian punggung kaki biasanya diperuntukan dalam melakukan tendangan

keras. Namun penggunaan kakai bagian ini kurang tepat dilakukan untuk melakukan *passing* dan *control*.

f. Posisi tubuh saat melakukan tendangan

Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki yakni, posisi badan condong ke depan namun tetap berada di belakang bola, ujung kaki diarahkan ke sasaran serta lutut sedikit ditekuk. Saat kaki ditarik ke belakang, posisi kaki dengan punggung kaki mengarah ke depan ke bagian bola, ayunkan dan laksanakan tendangan dengan keras.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting* : Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola di jauhkan dari penjaga gawang.

6. Hakikat ketepatan

a) Ketepatan (*Accuration*)

Dalam permainan sepakbola ketepatan sangat diperlukan, baik untuk mengumpan, mengoper, dan memasukan bola kedalam gawang lawan. Seperti yang dikatakan Jovan Gardasevic dan Dusko Bjelica (29: 2019) Ketepatan menembak bola dianggap sebagai kemampuan yang sangat penting dari seorang pemain sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang baik adalah orang yang mampu melakukan aksi motorik situasional kompleks yang terkoordinasi dalam ruang tertentu dan dalam periode waktu sesingkat mungkin dan dengan akurasi bola tembak yang baik.

Menurut Sajoto (2004:1055) mengatakan Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

Menurut Suharno (1981: 32), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam mengarahkan sesuatu tersebut dilakukan secara sabar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil akhir yang telah diperkirakan sebelumnya. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Sedangkan menurut Sajoto (2004:59) ketepatan adalah Kemampuan dalam mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Ketepatan atau *accuration* merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai presatasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan yang mempunyai akurasi dalam olahraga sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan

tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu.

b) Faktor -Faktor yang mempengaruhi Ketepatan

Menurut Antonio Tessitore (2011: 3059-3069) Keberhasilan tendangan sepakbola tergantung pada keakuratan dengan mana pemain memukul bola pada sasaran sehingga keterampilan ini sangat penting terlepas dari bermain posisi atau tingkat kompetitif. Namun ada faktor yang lainnya yang mempengaruhi ketepatan seperti yang dikatakan Sukadiyanto (1996: 102-104), bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dalam hal ini dapat juga dikatakan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya, jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dibandingkan dengan sasaran yang kecil.

Menurut Suharno (1978: 37), faktor–faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan antara lain:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- 2) Besar kecilnya sasaran
- 3) Ketajaman indera
- 4) Jauh dekatnya jarak sasaran
- 5) Penguasaan teknik
- 6) cepat lambatnya gerakan

7) *Feeling* dari atlet dan ketelitian

8) Kuat lemahnya suatu gerakan

Cara-cara mengembangkan ketepatan menurut Suharno (1978: 37-38)

1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis

2) Jarak sasaran dari dekat ke semakin jauh

3) Gerakan dari lambat ke cepat

4) Setiap gerakan harus ada kecermatan atau ketelitian

5) Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penentu yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, kuat lemah, dan cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak dengan sasaran, perasaan (*feeling*), pengalaman, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

7. Hakikat Sekolah Sepakbola Angkling Dharma

SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi pembinaan atlet usia dini hingga remaja untuk mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1992:2) Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Sekolah Sepakbola Angkling Dharma didirikan pada tanggal 16 November 1995. SSB ini memiliki sekretariat yang beralamatkan di Desa Brenggolo

RT08/RW04 dan tempat latihan beralamatkan di lapangan sepakbola Panjunan, Desa Panjunan RT09/RW02, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur.

8. Karakteristik kelompok umur 11-12 tahun

Pada usia ini anak masuk dalam masa pubertas, yaitu terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Endang Rini Sukanti.dkk (2011: 50), dalam bukunya Diktat Perkembangan Motorik menyatakan pada usia 11-14 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormone testoteron. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Dengan latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik yang benar mulai dilatihkan pada anak dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih besar.

Menurut Rusli Lutan, dkk (2002: 50-51) pada usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat. Pada anak wanita misalnya, jaringan lemaknya memperhatikan pertumbuhan pesat dalam bentuk peningkatan berat badan yang dapat berlebihan.

Menurut Soewarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase pengembangan kedua, yaitu fase pengembangan teknik dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Dalam berbagai macam cabang olahraga, usia dini merupakan usia dimana tahap permulaan atau memulai belajar kegiatan berolahraga.

Tabel 1. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan

Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga. (Sumber : Bompa, 1994: 11)

Olahraga	Umur mulai Olahraga	Umur pengkhususan	Umur Golden Age
Atletik	10-12	13-14	18-23
Bola basket	7-8	10-12	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	10-12	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	10-12	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

B. Penelitian yang relevan

1. Ahyarudin Setiawan (2009) dengan judul "Pengaruh Latihan Kombinasi *Plyometric Front Jump* dan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Long Pass* Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno Yogyakarta". Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

- Ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes ketepatan tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 14-15 setelah mengikuti program latihan *plyometric "front jump"* dan *ball feeling* dengan $t_{hitung} 7,517 > t_{tabel} 2.093$.
- Rerata hasil test tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 14-15 setelah dilakukan 5 kali tes setiap dua minggu sekali mengalami peningkatan. Tes I diperoleh nilai rerata 98,00, tes II diperoleh nilai rerata

109,50, tes III diperoleh nilai rerata 114,50, tes IV diperoleh nilai rerata 134,00, tes V diperoleh nilai rerata 145,50.

- c) Peningkatan nilai rerata dari tes ke satu sampai tes kelima sebesar 47,50 poin. Kesimpulan : Latihan *plyometric “front jump”* dan *ball feeling* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* siswa sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno

2. Muhammad Satrio Nurrachman (2017) dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan dan *Shooting* Dengan Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun” hasil penelitian menunjukkan bahwa :

- a) Ada peningkatan kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang pada siswa SSB Gelora Muda kelompok umur 11 tahun dengan pengaruh *shooting* bola jalan persentase kelompok A (eksperimen A) sebesar 20.7% dan pengaruh *shooting* bola diam kelompok B (eksperimen B) sebesar 30.3%.

C. Kerangka berfikir

Menurut Sugiyono (2013: 63) kerangka berfikir merupakan asosiatif atau hubungan maupun komparatif/perbandingan. Penelitian ini mengangkat tentang pengaruh variasi latihan koordinasi dengan integrasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB ANGKLING DHARMA kelompok umur 11-12 tahun. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi, latihan harus dimulai sejak usia dini. Pemain juga dituntut untuk menguasai teknik bermain sepakbola. Teknik yang dimaksud meliputi *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. untuk menguasai

teknik-teknik tersebut pemain juga harus dibekali fisik yang prima, tidak hanya fisik namun koordinasi juga sangat berpengaruh dalam hal penguasaan teknik. Karena koordinasi merupakan tatutan dari berbagai komponen pelatihan sepakbola yaitu meliputi daya tahan,kekuatan,kelincahan,kecepatan,teknik,dan taktik.

Menendang merupakan karakteristik dalam permainan sepakbola yang paling dominan. Adapun hasil yang didapat oleh tendangan dalam sepakbola bisa berupa tendangan datar atau pendek (*short passing*) dan tendangan jauh (*long passing*) serta *shooting*. Untuk meraih hasil yang maksimal dalam permainan sepakbola tentu tim dituntut untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan menghalangi lawan untuk mencetak gol kegawang tim kita. Dalam usaha mencetak gol kegawang lawan tentu saja pemain harus dibekali keahlian *finishing* yang baik. Salah satunya dengan cara *shooting*, pemain tidak hanya dibekali dengan kemampuan *shooting*, namun *shooting* yang baik yaitu *shooting* tepat pada sasaran(*accuration*). Mengembangkan latihan akurasi *shooting* dengan baik yaitu dapat dilakukan dengan menggunakan metode variasi latihan koordinasi dengan integrasi *shooting* diharapkan pemain dapat meningkatkan akurasi *shooting* nya untuk menunjang gerakan-gerakan dalam permainan sepakbola agar maksimal dan memiliki akurasi yang baik ataupun *power* yang baik dalam menendang bola kearah gawang lawan tentunya dengan tujuan meraih kemenangan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui variasi latihan koordinasi dengan integrasi *shooting* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB ANGKLING DHARMA kelompok umur 11-12 tahun.

D. Hipotesis penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan diatas maka hipotesis yang diajukan ialah:

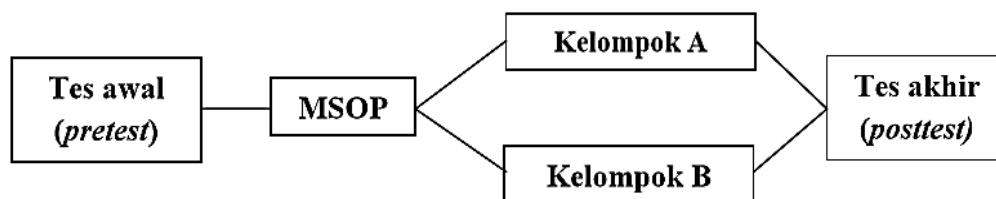
- 1) Ada pengaruh pada latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok umur 11-12 tahun.
- 2) Ada pengaruh pada kelompok eksperimen (variasi latihan koordinasi dengan integrasi *shooting*) terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok umur 11-12 tahun.
- 3) Latihan pada kelompok eksperimen (koordinasi *shooting*) lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan *shooting* siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok umur 11-12 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2011: 109) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan yaitu “*two group pretest-posttest design*”, adalah desain penelitian yang menggunakan *pretest* sebelum dilakukannya perlakuan (*treatment*) dan *posttest* setelah perlakuan, kelompok eksperimen diberikan perlakuan variasi latihan koordinasi sebanyak 16 kali dan kelompok kontrol diberi latihan sesuai dengan program diluar latihan koordinasi secara spesifik. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011: 112). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 13. *Two Group Pretest-Posttest Design*

(Sumber : Sugiyono, 2011 : 112)

Keterangan :

MSOP	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
Pretest	: Tes awal sebelum diberikan perlakuan
Kelompok A	: Kelompok Eksperimen (<i>treatment</i>)
Kelompok B	: Kelompok Kontrol
Posttest	: Tes akhir setelah diberikan perlakuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan sejumlah perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Dengan kata lain apakah kelompok eksperimen berubah lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, terkait dengan pengaruh variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* terhadap ketepatan *shooting*.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola Angkling Dharma bertempat di Desa Panjunan dan waktu pelaksanaannya dari tanggal 16 Juli 2020 sampai bulan 25 Agustus 2020 dengan jadwal latihan hari Selasa dan Kamis jam 14.00 WIB dan hari Minggu jam 07.00 WIB.

C. Definisi operasional variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan *shooting*. Agar tidak terjadi salah pengertian tentang istilah yang ada pada tiap-tiap variabel penelitian maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan

Latihan adalah suatu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga sebagai proses penyempurnaan keterampilan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan

aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya, dalam hal ini variasi latihan terkait dengan macam-macam gerak koordinasi.

2. Variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*.

Variasi latihan koordinasi adalah suatu bentuk latihan koordinasi yang terdiri dari berbagai macam gerak dasar seperti gerak dalam sepakbola yang dilatihkan dengan menggunakan berbagai macam peralatan seperti cones, marker, *speed ladder*, gawang kecil dan bentuk gerak dalam variasi latihan koordinasi seperti maju, mundur, menyamping, berbelok, *sprint*, *jogging*, lompat, loncat, *skip* (lari kecil-kecil dengan langkah cepat), *shuttle run* (*sprint* kombinasi maju dan mundur), dan lari *zig-zag* kemudian diakhiri dengan *shooting* bola kearah sasaran atau kearah gawang.

3. Ketepatan (*accuration*)

ketepatan atau *accuration shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu.

D. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011: 119). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek

penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atau siswa SSB ANGKLING DHARMA.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 120) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka sampel dapat diambil dari sebuah populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *nonprobability sampling*. Menurut sugiyono (2013: 154) “*Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”.

Peneliti memilih menggunakan teknik *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2011: 126) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi:

- (1) pemain merupakan siswa SSB ANGKLING DHARMA,
- (2) Bersedia mengikuti sesi latihan selama penelitian berlangsung sebanyak 16 kali
- (3) Pemain aktif dalam setiap sesi latihan.
- (4) Usia 11-12 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest* nya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal*

pairing adalah pembagian kelompok menjadi dua bagian dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen (diberi perlakuan latihan variasi koordinasi dengan *shooting*) dan kelompok kontrol (tanpa diberi perlakuan latihan variasi koordinasi/mengikuti program latihan dari pelatih). Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. *Ordinal Pairing*

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Ranking	Ranking
1	2
4	3
5	6
8	7
Dst....	

E. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 192). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) ialah tes menembak bola sasaran yang sudah

ditentukan sebanyak 5 kali kesempatan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter didepan gawang/sasaran yang kemudian hasilnya dijumlah. (Nurhasan,2001:157).

a. Tujuan :

Mengukur keterampilan dan ketepatan (akurasi) dalam menendang bola ke sasaran.

b. Alat yang digunakan meliputi :

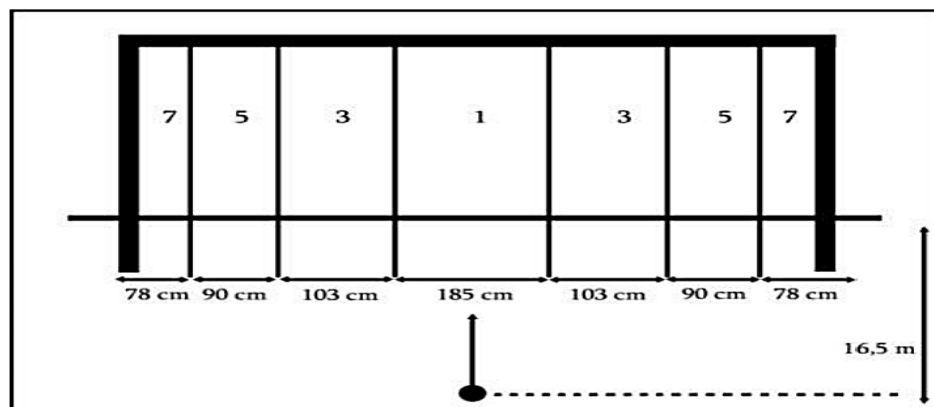
- a) Bola
- b) Pluit
- c) Meteran
- d) Gawang
- e) Nomor-nomor pada gawang
- f) Tali
- g) Kun (*cone*)

c. Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter didepan gawang/sasaran.
- 2) Pada saat mendengar aba-aba/pluit maka testi langsung melakukan tendangan kearah gawang/sasaran.
- 3) Testi diberi 5 (lima) kali kesempatan.
- 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
 - a) Bola keluar dari daerah sasaran
 - b) Menempatkan bola tidak pada titik 16,5 meter dari sasaran

d. Skor :

1. Jumlahkan semua skor pada sasaran dalam lima kali kesempatan.
2. Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 14. Bentuk Lapangan Untuk Tes *Shooting*

(Sumber : Nurhasan, 2001: 157)

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes menembak bola pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter didepan gawang/sasaran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* yang didapat dari jumlah skor yang diperoleh atlet dalam 5 (lima) kali kesempatan menembak bola pada nomor sasaran sebelum diberikan perlakuan, sedangkan data *posttest* akan didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh atlet dalam 5 (lima) kali kesempatan menembak bola pada nomor sasaran pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* begitu pula pada kelompok kontrol yang tanpa diberi perlakuan.

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Penelitian dapat dilakukan dengan memerlukan pengujian validitas dan reabilitas instrumen agar hasil penelitian dapat dipercaya dan data yang diperoleh valid, sesuai objek yang diteliti.

1. Validitas Instrumen

Menurut Sugiyanto (2013: 203) Instrumen yang valid adalah instrumen yang dijadikan sebagai alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas tes menembak bola pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter yang disusun oleh Nurhasan tersebut memiliki uji tingkat validitas sebesar 0.565

2. Reabilitas Instrumen

Menurut sugiyanto (2013: 203) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas instrumen tes menembak bola pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter yang disusun oleh Nurhasan memiliki uji tingkat reliabilitas sebesar 0.654

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji-t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal dan homogen.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Tes dengan bantuan SPSS 23. Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi dibawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi diatas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.

3. Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan diatas dipenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan SPSS 23, yaitu dengan membandingkan mean antara *pretest* dan *posttest*. Apabila

nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 2004: 31):

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subyek, Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola Angkling Dharma yang beralamatkan di lapangan sepakbola Panjunan, Desa Panjunan RT09/RW02, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur.

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun, sebanyak 10 siswa dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan 10 anak dijadikan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal Juli sampai dengan tanggal Agustus, *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2020 dan *post-test* dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2020.

Pada pelaksanaan *pre-test* atau tes awal dilakukan dengan bantuan seseorang untuk mencatat hasil pada masing-masing anak untuk dijumlahkan hasilnya, kemudian dari hasil yang didapat dilakukan pemberian ranking dari hasil tertinggi hingga hasil terendah. Hal tersebut dilakukan untuk proses pembagian kelompok dengan *ordinal pairing* dengan pola A-B-B-A, agar kemampuan antar kedua kelompok menjadi merata atau seimbang sehingga tidak ada perbedaan antara kelompok yang baik dan yang kurang baik. Berikut ini adalah hasil *pre-test* dengan *ordinal pairing* untuk pembagian kelompoknya:

Tabel 3. Data *Pre-test* Untuk Pembagian Kelompok (*Ordinal Pairing*).

ORDINAL PAIRING (<i>pre-test</i>)								
No	Nama Atlet	TEST					TOTAL NILAI TEST	KETERANGAN
		1	2	3	4	5		
1	RAFAEL T	3	-	7	3	7	20	A
2	M. REVAN	3	5	5	3	3	19	B
3	MEI FAISAL	7	5	3	1	3	19	B
4	WAHYU	5	-	5	7	-	17	A
5	ALIF BAKTIAR	3	3	5	-	3	14	A
6	ARYA PUTRA	3	-	-	7	3	13	B
7	ISYROFI	-	-	7	5	-	12	B
8	M. ZAKI	1	1	3	3	3	11	A
9	VENDA DWI	-	5	3	-	3	11	A
10	M. FAHRUL A.	5	1	1	-	3	10	B
11	M. REHAN	1	-	5	3	1	10	B
12	LEO SAPUTRA	-	-	-	5	3	8	A
13	ISLAMOUVIC	1	1	-	5	1	8	A
14	AFTONI S.	1	-	5	1	-	7	B
15	M. RIDHO	5	1	-	-	1	7	B
16	NAWA	3	1	1	1	-	6	A
17	FANO	1	1	3	-	1	6	A
18	OCIK	-	3	-	1	1	5	B
19	ASHA	3	-	-	1	-	4	B
20	UBED A.	1	1	-	1	1	4	A

2. Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok Umur 11-12 Tahun, dengan menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Hasil ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma dapat diuraikan sebagai berikut:

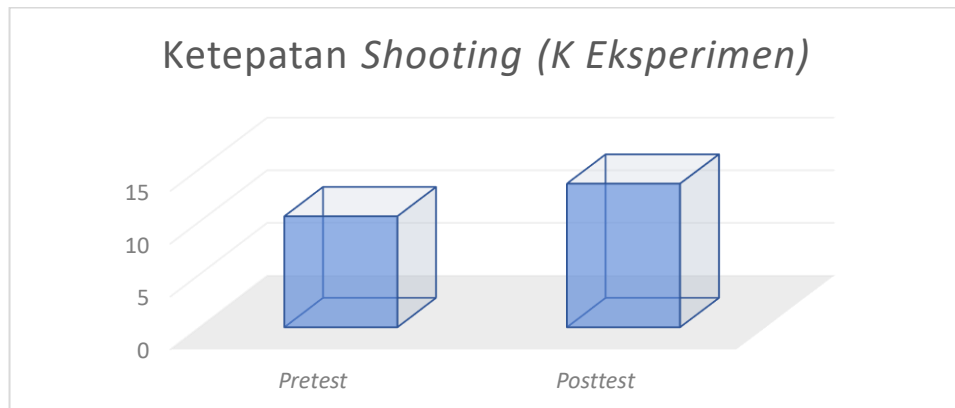
a. Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*. Diperoleh hasil data penelitian ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Statistik Data Ketepatan *Shooting* Kelompok Eksperimen

No	Kelompok Eksperimen	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	20	23
2	17	21
3	14	20
4	11	16
5	11	11
6	8	10
7	8	9
8	6	9
9	6	9
10	4	8
<i>Mean</i>	10.5	13.6
<i>Median</i>	9.5	10.5
<i>Mode</i>	6	9
<i>Std. Deviation</i>	5.17	5.81
<i>Minimum</i>	4	8
<i>Maximum</i>	20	23

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram hasil rata-rata data ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Diagram Rata-Rata Ketepatan Shooting (K Eksperimen)

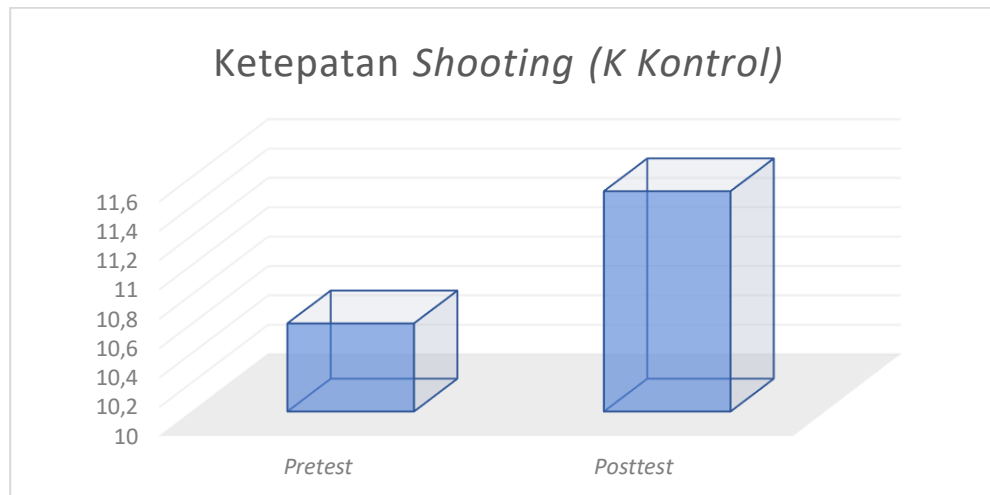
b. Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*. Hasil statistik data penelitian kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Statistik Data Ketepatan Shooting Kelompok Kontrol

No	Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	19	21
2	19	20
3	13	16
4	12	14
5	10	12
6	10	10
7	7	7
8	7	7
9	5	4
10	4	4
<i>Mean</i>	10.6	11.5
<i>Median</i>	10	11
<i>Mode</i>	7	4
<i>Std. Deviation</i>	5.27	6.19
<i>Minimum</i>	4	4
<i>Maximum</i>	19	21

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram hasil rata-rata Ketepatan *Shooting* pada kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Diagram Rata-Rata Ketepatan *Shooting* Kelompok Kontrol

c. Persentase Peningkatan Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun

Hasil nilai rata-rata ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun untuk kelompok eksperimen saat *pretest* sebesar 10,5, dan rata-rata *posttest* sebesar 13,6. Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan *shooting* pada siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok Umur 11-12 Tahun untuk kelompok eksperimen dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{31}{105} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 29,52 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun untuk kelompok eksperimen diperoleh sebesar 29,52 %.

Sedangkan hasil rata-rata Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok Umur 11-12 Tahun untuk kelompok kontrol diperoleh saat *pretest* sebesar 10,6, dan rata-rata *posttest* sebesar 11,5. Untuk mengetahui besarnya peningkatan Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB ANGKLING DHARMA Kelompok Umur 11-12 Tahun untuk kelompok kontrol menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{9}{106} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 8,49 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh peningkatan Ketepatan *Shooting* Pada Siswa SSB ANGKLING DHARMA untuk Kelompok kontrol Umur 11-12 Tahun diperoleh sebesar 8,49 %.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada ketepatan *shooting* pada siswa SSB ANGKLING DHARMA untuk Kelompok eksperimen (29,52 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan ketepatan *shooting* pada kelompok kontrol. (8,49 %).

d. Analisis Data

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

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

a. Uji Normalitas

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

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel		Z	p	Sig.	Keterangan
K eksperimen	Pretest	0,587	0,881	0,05	Normal
	Posttest	0,862	0,447	0,05	Normal
K Kontrol	Pretest	0,482	0,974	0,05	Normal
	Posttest	0,526	0,944	0,05	Normal

Dari tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) $> 0,05$, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

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

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

<i>Test</i>	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
K Eksperimen	1:18	4,41	0.817	0.378	Homogen
K Kontrol	1:18	4,41	0.524	0.479	Homogen

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

c. Uji t

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

- 1) Hasil uji Hipotesis 1 (Uji Perbedaan rata-rata hasil pre-test dan post-test pada kelompok kontrol).

Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Uji Hipotesis (Uji-t) Pada Kelompok Kontrol Antara Data *Pre-test* Dan Data *Post-test*.

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
K Kontrol	9	2,262	2,212	0,054	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} (2,212) $< t_{tabel}$ (**2,262**), dan nilai p (0,054) $>$ dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada peningkatan yang signifikan pada data kelompok kontrol.

- 2) Hasil Uji Hipotesis 2 (Uji Perbedaan rata-rata hasil pre-test dan post-test pada kelompok kontrol).

Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Uji Hipotesis (Uji-t) Pada Kelompok Eksperimen Antara Data *Pre-test* Dan Data *Post-test*.

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
K Eksperimen	9	2,262	5,471	0,000	0,05

Sedangkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} (5,471) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut menunjukkan jika variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.

- 3) Hasil uji hipotesis 3 (perbedaan rata-rata antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).

Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Perbandingan Antara Kedua Kelompok (Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen).

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %	Presentase Peningkatan
K Eksperimen	9	2,262	5,471	0,000	0,05	29,52 %
K Kontrol	9	2,262	2,212	0,054	0,05	8,49 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan pada kelompok eksperimen menunjukkan jika variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

ketepatan *shooting* sebesar 29,52 % pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.

Sedangkan hasil perhitungan presentase peningkatan pada kelompok kontrol menunjukan jika tidak ada peningkatan yang signifikan pada peningkatan ketepatan *shooting*, dengan hasil presentase peningkatan sebesar 8,49 %

B. Pembahasan

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

Tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk mencetak gol ke gawang lawan dibutuhkan kemampuan *shooting* yang baik oleh seorang pemain. *Shooting* sepakbola adalah gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Maksudnya adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan bola dan gerakan-gerakan tanpa bola. Hasil *shooting* yang baik yang di dukung oleh akurasi tendangan sorang pemain, untuk memperoleh kemampuan *shooting* yang baik dibutuhkan metode latihan yang efektif dan efisien, seperti menggunakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang melakukan beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras dan benar sesuai tujuannya yaitu untuk menghasilkan sebuah gerakan yang luwes, akurat dan efektif.

Hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok eksperimen menunjukkan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun, dengan peningkatan sebesar 29,52 %. Sedangkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok kontrol menunjukkan jika tidak ada peningkatan yang signifikan pada ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma dengan persentase peningkatan 8,49 %.

Berdasarkan hasil kedua penelitian di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan khusus yaitu latihan variasi koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* mempunyai ketepatan *shooting* yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* dalam penelitian ini memberikan kombinasi yang baik secara taktik dan teknik kepada pemain untuk dapat meningkatkan ketepatan *shooting*. Ketepatan merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan yang mempunyai akurasi dalam olahraga sepakbola.

Hasil tersebut dikarenakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* mengkombinasikan koordinasi gerak dan juga Latihan ketepatan pemain dalam melakukan tendangan. Dalam permainan sepak bola posisi pemain saat menendang bola tidaklah semua bola pada posisi diam, dalam permainan bola bergerak sesuai dengan alur permainan. Latihan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* melatih pemain untuk bisa menggunakan koordinasi antara gerak badan dengan ketepatan *shooting*, sehingga secara terus menerus pemain akan memiliki keterampilan *shooting* yang baik. Hasil tersebut juga menunjukkan jika peningkatan pada kelompok eksperimen mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan demikian variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* menjadi metode latihan yang efektif dan efisien.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} (2,212) < t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,054) >$ dari 0,05. Dapat disimpulkan jika tidak ada peningkatan/pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada kelompok kontrol siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.
2. Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} (5,471) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) <$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.
3. Hasil penelitian peningkatan persentase pada ketepatan *shooting* pada siswa SSB Angkling Dharma Kelompok eksperimen mempunyai peningkatan sebesar 29,52 %. lebih baik dibandingkan peningkatan persentase ketepatan *shooting* pada kelompok kontrol dengan hasil presentase peningkatan sebesar 8,49 %. Jadi latihan pada kelompok eksperimen (variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*) lebih efektif dalam peningkatan ketepatan

shooting dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menunjukkan tidak ada peningkatan yang signifikan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Angkling Dharma mengenai data Ketepatan *Shooting* Pada Siswa Kelompok Umur 11-12 Tahun.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* terhadap ketepatan *shooting*, dengan demikian dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan Ketepatan *Shooting*.

C. Saran

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

1. Bagi peserta yang mempunyai ketepatan *shooting* kurang baik dapat meningkatkan dengan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting*
2. Bagi pelatih dapat menggunakan variasi latihan koordinasi dengan integrasi teknik *shooting* sebagai bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting pada atlet sepak bola.
3. Karena masih banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, maka bagi peneliti selanjutnya hendaknya penelitian ini dapat dikembangkan dengan sampel yang lebih luas dan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Kelimabelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Chandra, Oki. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dr. William A. Sand, dkk (2012). *Basic Of Strength and Conditioning Manual*. (NSCA).
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2019). *Shooting Ball Accuracy with U16 Soccer Players after Preparation Period*. *Sport Mont*, 57(1), 29-32.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- _____. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Anugrah.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Subagyo. (2011). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 7, Nomor 1, 44-50
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola, Diklat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2018). *Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15-U18 Berbasis Long Term Athlete Development (LTAD)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lumintuarso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.

- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Metteo, Z, Giuriola Massimo and Sforza Chiarella. (2016). *Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills*, International Journal of Sports Science & Coaching, Vol. 11 (5)
- Meyer & Meyer Verlag. (2009) *Koordination im Fußball*. Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar- Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
- Safar, Gempur. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. : <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh pada 19 Januari 2020).
- Sajoto, Mochamad. (2014). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Schunemenin, Timo. (2012) *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak bola Indonesia Untuk Usia Dini u5-u12, Usia Muda u13-u20 & Senior*. PSSI, Jakarta.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. BadanPenerbit KR.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk (2000). *Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta cv.

- Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010) *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukamti, Endang Rini. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diklat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1998). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Solo: TigaSerangkai.
- Sung, H., & Shin, W. (2018) *Effects Of Pelvic Stability On Instep Shooting Speed And Accuracy In Junior Soccer Players*. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 7(2), 78-82
- Tessitore, A. (2011). *Coordination Of Soccer Players During Preseason Training*. *Journal Of Strenght And Conditioning Research*, 11(25), 3059-3069.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 1560, 1557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 351/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

15 Juli 2020

Yth .

Ketua Pelatih SSB ANGKLING DHARMA, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro,
Provinsi Jawa Timur.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sulthan Nashir
NIM : 16602241069
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik Shooting terhadap Ketepatan Shooting Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.
Waktu Penelitian : 16 Juli - 23 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Pt. Wakil Dekan Bidang
Akademik dan Kerjasama,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

LAMPIRAN 2. SURAT KETERANGAN PENELITIAN



SEKOLAH SEPAK BOLA

SSB ANGKLING DHARMA KALITIDU BOJONEGORO

RT 08 RW 04 DESA BRENGGOLO KECAMATAN KALITIDU

Tlp : 085704376200-081335488991 Email : surikarsih50@gmail.com

KALITIDU

Nomor : 125/SSB-ANG/BJN/VII/2020

Lamp. : -

Hal : Izin Penelitian

Yth.

Pt Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Salam Olah Raga,

Merujuk surat bernomor 351/UN34.16/PT.01.04/2020 tertanggal 15 Juli 2020 tentang permohonan izin penelitian atas mahasiswa ;

Nama : **SULTHAN NASHIR**
NIM : 16602241069
Program Studi : Pend Kevelatihan Olaraga – S1
Tujuan : Mencari data guna penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Interaksi Teknik Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11 – 12 Tahun.
Waktu Penelitian : 16 Juli s/d 23 Agustus 2020

Maka kami selaku pemilik dan pengurus **SSB ANGKLING DHARMA** Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro menerima dan memberikan izin sepenuhnya guna terlaksananya kegiatan tersebut semoga ilmu yang di berikan dapat menjadi bekal dan bermanfaat buat bangsa dan negara maupun bagi pribadi.

Demikian surat ini disampaikan dan terima kasih.

Kalitidu, 27 Juli 2020
Pemina SSB Angkling Dharma

PRAPTO
Ketua

LAMPIRAN 3. SURAT KETERANGAN PEMBIMBING (SEBELUM GANTI JUDUL)



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

Nomor : 112/PKL/III/2020
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : Fajar Sriwahyuniati, M.Or

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

Nama : Sulthan Nashir
NIM : 16602241069

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH VARIASI LATIHAN KOORDINASI DENGAN INTEGRASI TEKNIK SHOOTING
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING SISWA SSB KKK KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN

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

Yogyakarta, 2 Maret 2020

Kajur PKI

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001



LAMPIRAN 4. SURAT PERMOHONAN *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Program Latihan

Kepada : Yth. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

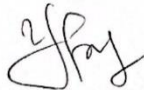
Nama : Sulthan Nashir
NIM : 16602241069
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun”.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

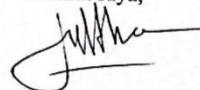
Yogyakarta, 15 Juli 2020

Mengetahui,
Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP. 197112292000032001

Hormat saya,



Sulthan Nashir
NIM. 16602241069

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Program Latihan

Kepada : Yth. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
:

Nama : Sulthan Nashir

NIM : 16602241069

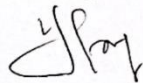
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun".

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

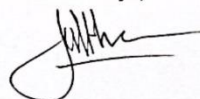
Yogyakarta, 15 Juli 2020

Mengetahui,
Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP. 197112292000032001

Hormat saya,



Sulthan Nashir
NIM. 16602241069

LAMPIRAN 5. SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.

NIP : 198405212008121001

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara:

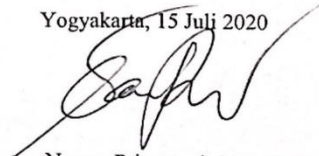
Nama : Sulthan Nashir

NIM : 16602241069

Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur 11-12 Tahun.

Telah memenuhi persyaratan dan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 15 Juli 2020



Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.
NIP. 198405212008121001

SURAT KETERANGAN
EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Sulthan Nashir
NIM : 16602241069
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Dengan Integrasi Teknik *Shooting*
terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Angkling Dharma Kelompok Umur
11-12 Tahun.

Telah memenuhi persyaratan dan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 15 Juli 2020



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 196210101988121001

LAMPIRAN 6. KONSULTASI BIMBINGAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGA
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Sulthan Nashir
NIM : 16602241069
Pembimbing : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin 9/3	BAB I latar belakang.	Yh.
2.	Jumat 3/7	BAB II	Yh.
3.	Rabu 8/7	BAB II dan III Perbaiki tata tulis dan isi	Yh.
4.	Rabu 15/7	BAB III dan konsultasi expert judgement	Yh.
5.	Kamis 16/7	Silahkan di buat jadwal pengembala data dan izin di sekolah lagi kuper.	Yh.
6.	7/9	Hasil pembelajaran.	Yh.
7.	30/9	BAB IV	Yh.
8.	7/10	BAB V	Yh.
9.	16/11	BAB VI	Yh.
10.	27/11	Revisi secara keseluruhan buat ppt lat. upa.	Yh.

Kajur PKL.

[Signature]

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

LAMPIRAN 7. PROGRAM LATIHAN

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 1 & 2	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -peregangan statis & dinamis	1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. stretching statis. 3. stretching dinamis.
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Koordinasi 2. Shooting VOLUME : 1. Repetisi : 5 X 2. Intens : 80-90 % 3. Recovery : 25 dtk 4. Set : 4 5. interval : 2 menit	
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		• Game 1 VS 1 • Dengan 2 gawang kecil • Ketika pemain A akan memasukan bola ke gawang segera mungkin pemain B menjadi defend untuk menghalangi si A, setelah itu si A bergantian menjadi defend untuk pemain D, dst.	1. akurasi 2. cepat ambil keputusan 3. respon cepat 4. konsentrasi
PENUTUP	DURASI : 15 menit	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH :	
• Cooling down • Evaluasi		→ : Arah Passing → : Arah Lari → : Arah dribbling	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 3 & 4	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -Passing berhadapan	1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. Perkenaan punggung kaki
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Koordinasi 2. Sprint 3. Shooting VOLUME : 1. Repetisi : 5 X 2. Intens : 80-90 % 3. Recovery : 25 dtk 4. Set : 4 5. interval : 2 menit	
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		• Game 3 vs 2 • Dengan 1 gawang beserta kiper.	1. kerja sama 2. penyerangan 3. penyelesaian akhir
PENUTUP	DURASI : 15 menit	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH :	
• Cooling down • Evaluasi		→ : Arah Passing → : Arah Lari → : Arah dribbling	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 5 & 6	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -Passing berhadapan	1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. perkenaan passing: -punggung kaki -kaki bagian dalam
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Koordinasi 2. Shooting 3. Kerja sama VOLUME : 1. Repetisi : 5 X 2. Intens : 80-90 % 3. Recovery : 25 dtk 4. Set : 4 5. interval : 2 menit	
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		• Game 4 vs 4 • Dengan 2 netral player • Dengan 4 gawang kecil tanpa seorang kiper	1. kerja sama 2. penguasaan bola 3. penyelesaian akhir 4. cepat dalam mengambil keputusan
PENUTUP	DURASI : 15 menit	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH :	
• Cooling down • Evaluasi		→ : Arah Passing → : Arah Lari → : Arah dribbling	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 7 & 8	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -Small side 4 vs 2 (diselingi pemanasan statis & dinamis)	1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. kerja sama 3. penguasaan bola
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		1. Koordinasi 2. Shooting 3. Dribble 4. Konsentrasi VOLUME : 1. Repetisi : 5 X 2. Intens : 80-90 % 3. Recovery : 25 dtk 4. Set : 4 5. interval : 2 menit	
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	KETERANGAN :	Coaching poin :
		• Game 1 VS 1 • Dengan 2 gawang kecil • Ketika pemain A akan memasukan bola ke gawang segera mungkin pemain B menjadi defend untuk menghalangi si A, setelah itu si A bergantian menjadi defend untuk pemain D, dst.	1. akurasi 2. cepat ambil keputusan 3. respon cepat 4. konsentrasi
PENUTUP	DURASI : 15 menit	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH :	
• Cooling down • Evaluasi		→ : Arah Passing → : Arah Lari → : Arah dribbling → : Arah defend pemain A	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA	
KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 9 & 10	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	
	KETERANGAN : 1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -Passing kontrol berhadapan	Coaching poin : 1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. berkenaan passing: -punggung kaki -kaki bagian dalam
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	
	KETERANGAN : Pemain A melakukan gerakan variasi koordinasi melewati marker/ladder, kemudian pemain A berlari ke arah marker dan shooting bola dalam keadaan diam. VOLUME : 1.Repetisi : 5 X 2.Intens : 80-90 % 3.Recovery : 25 dtk 4.Set : 4 5. Interval : 2 menit	Coaching poin : 1.Koordinasi 2.Shooting 3.Akurasi
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	
	KETERANGAN : • Game 4 vs 4 • Dengan 2 netral player • Dengan 4 gawang kecil tanpa seorang kiper	Coaching poin : 1.kerja sama 2.penguasaan bola 3.penyelesaian akhir bola datar dengan tepat sasaran 4. cepat dalam mengambil keputusan
PENUTUP	DURASI : 15 menit	
<ul style="list-style-type: none"> Cooling down Evaluasi 	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH : 	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA	
KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 11 & 12	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	
	KETERANGAN : 1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -peregangan statis & dinamis	Coaching poin : 1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. stretching statis. 3. stretching dinamis.
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	
	KETERANGAN : Pemain A melakukan gerakan variasi koordinasi melewati marker/ladder, kemudian lari lurus kedepan melewati cone dan mengarah ke bola yang ada di marker dan lakukan shooting bola keadaan dian yang tersedia di marker tersebut. VOLUME : 1.Repetisi : 5 X 2.Intens : 80-90 % 3.Recovery : 25 dtk 4.Set : 4 5. Interval : 2 menit	Coaching poin : 1.Koordinasi 2.Shooting 3.Sprint
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	
	KETERANGAN : • Game 3 vs 2 • Dengan 1 gawang beserta kiper.	Coaching poin : 1.kerja sama 2.penyserangan 3.penyelesaian akhir
PENUTUP	DURASI : 15 menit	
<ul style="list-style-type: none"> Cooling down Evaluasi 	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH : 	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA	
KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 13 & 14	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	
	KETERANGAN : 1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -dribble bola kedepan lalu balik badan passing ke teman.	Coaching poin : 1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. dribble 3. passing
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	
	KETERANGAN : Pemain A passing bola ke pemain B, kemudian melakukan gerakan variasi koordinasi melewati ladder, kemudian pemain B melakukan passing ke pemain A, lalu pemain A dribble bola ke arah marker dan lakukan shooting ke gawang. VOLUME : 1.Repetisi : 5 X 2.Intens : 80-90 % 3.Recovery : 25 dtk 4.Set : 4 5. Interval : 2 menit	Coaching poin : 1.Koordinasi 2.Shooting 3.Dribble 4.Kerja sama ladder untuk melakukan
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	
	KETERANGAN : • Game 4 vs 4 • Dengan 2 netral player • Dengan 4 gawang kecil tanpa seorang kiper	Coaching poin : 1.kerja sama 2.penguasaan bola 3.penyelesaian akhir bola datar dengan tepat sasaran 4. cepat dalam mengambil keputusan
PENUTUP	DURASI : 15 menit	
<ul style="list-style-type: none"> Cooling down Evaluasi 	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH : 	

PROGRAM LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERINTEGRASI SHOOTING SSB ANGKLING DHARMA	
KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN	
SESI NOMOR 15 & 16	
HARI/TANGGAL :	WAKTU : 90 MENIT
KLUB/SSB : ANGKLING DHARMA	ALAT :
KATEGORI UMUR : 11-12 TAHUN	CONE, MARKER, LADDER SPEED, BOLA, GAWANG.
JUMLAH ATLET : 20 PEMAIN	
TUJUAN LATIHAN : KOORDINASI & SHOOTING	

PEMBUKA	DURASI : 22 (2x1 minute rest)	
	KETERANGAN : 1. Berdoa 2. Pengantar 3. Pemanasan : -lari keliling lapangan 2 x -dribble bola kedepan lalu balik badan passing ke teman.	Coaching poin : 1. mempersiapkan kinerja jantung dan otot. 2. dribble 3. passing
LATIHAN INTI	DURASI : 28 (4x2 minute rest)	
	KETERANGAN : Pemain A dribble bola melewati marker lalu passing bola ke pemain B, kemudian pemain A kembali ke arah ladder untuk melakukan variasi koordinasi, lalu pemain B passing ke pemain A dan kemudian pemain A melakukan shooting ke gawang. VOLUME : 1.Repetisi : 5 X 2.Intens : 80-90 % 3.Recovery : 25 dtk 4.Set : 4 5. Interval : 2 menit	Coaching poin : 1.Koordinasi 2.Dribble 3.Shooting 4.Kerja sama ladder untuk melakukan
LATIHAN INTI	DURASI : 25 (5x1 minute rest)	
	KETERANGAN : • Game 3 vs 2 • Dengan 1 gawang beserta kiper.	Coaching poin : 1.kerja sama 2.penyserangan 3.penyelesaian akhir
PENUTUP	DURASI : 15 menit	
<ul style="list-style-type: none"> Cooling down Evaluasi 	KETERANGAN GAMBAR ANAK PANAH : 	

A. Bentuk variasi latihan koordinasi :

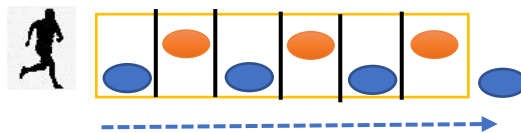
1. zig-zag run



prosedur :

- koordinasi ini melakukan gerak lari kedepan dengan langkah zig-zag pada selah-selah marker.
- Pemain berdiri di marker pertama untuk memulai melakukan gerakan zig-zag run.

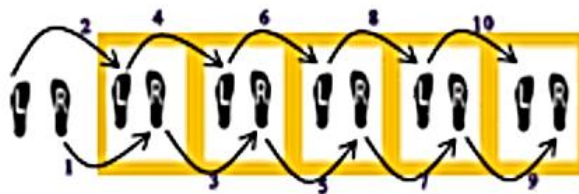
2. Forward sprint.



Prosedur :

- Pemain berdiri disalah satu ujung ladder *speed*.
- Pemain melakukan serangkaian gerak forward sprints ini dengan cara pemain melangkahkan salah satu kaki di kotak pertama ladder speed lalu disusul kaki satu nya di kotak kedua.
- Lakukan secara bergantian kaki kanan dan kiri dikotak ladder speed selanjutnya.

3. Lateral steps run

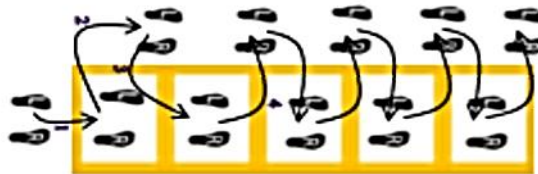


Prosedur :

- Pemain berdiri di ujung ladder speed dengan menghadap kesamping.
- Kemudian kaki yang terdekat ladder speed melangkah terlebih dahulu masuk kedalam kotak lalu disusul kaki yang jauh.

- Ketika kaki kedua masuk ke kotak maka kaki yang masuk pertama sudah diangkat dan masuk ke kotak selanjutnya.
- Lakukan secara bergantian kiri dan kanan, badan tetap menghadap kesamping sampai kotak yang terakhir.

4. Two foot lateral hops



Prosedur :

- Pemain melakukan serangkaian gerak melompat menggunakan kedua kaki melewati kotak ladder dengan menghadap kedepan.
- Langkah pertama pemain melompat dengan kedua kaki secara bersamaan masuk kedalam kotak pertama.
- Lalu melompat kesamping kiri dengan kedua kakinya dan melompat masuk kedalam kotak ladder yang kedua.
- Kemudian melompat keluar lagi, lakukan gerakan tersebut sampai akhir kotak ladder speed.

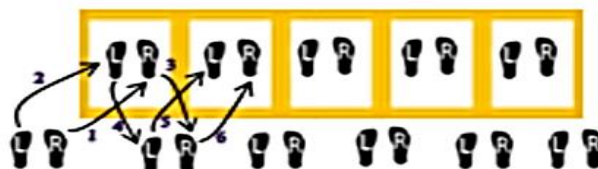
5. Slalom jump



Prosedur :

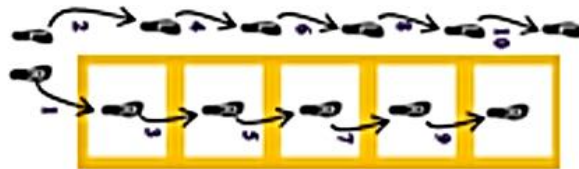
- Pemain melakukan serangkaian gerak melewati ladder speed secara zig-zag dengan melompat menggunakan kedua kakinya secara bersamaan.
- Namun serangkaian gerak ini hanya satu kaki yang masuk didalam kotak ladder speed secara bergantian kiri dan kanan. Pertama pemain melompat dengan kedua kakinya secara bersamaan namun hanya kaki kanan yang masuk di kotak dan kaki kiri diluar.
- Kemudian melompat lagi dengan kaki kiri di kotak dan kaki kanan diluar. Lakukan secara berurutan dan bergantian.

6. Lateral in and out run

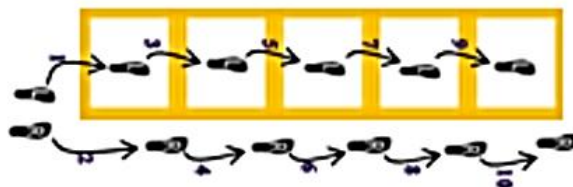


Prosedur :

- Koordinasi ini pemain melakukan serangkaian gerak keluar dan masuk pada alat ladder speed dengan posisi badan menghadap kesamping.
- Pemain berdiri disalah satu ujung ladder speed menghadap kesamping lalu kaki terdekat dengan ladder speed melangkah masuk terlebih dahulu ke kotak pertamam ladder.
- Kemudian disusul kaki satunya masuk kedalam kotak ladder yang pertama. Ketika kaki yang menyusul itu sudah menginjakkan kedalam kotak.
- Maka kaki yang masuk pertama tadi melangkah mundur keluar dari kotak ladder dan disusul oleh kaki satunya, begitu seterusnya sampai kotak terakhir ladder speed.

7. Ladder taps right**Prosedur :**

- Dalam koordinasi ini hanya salah satu kaki yang menginjak masuk di kotak ladder speed yaitu kaki kanan.
- Pemain berdiri disalah satu ujung ladder speed dengan menghadap kedepan.
- Kemudian pemain melangkahkan kaki kanan terlebih dahulu masuk dikotak ladder yang pertama.
- Ketika kaki kiri sudah melangkah disamping luar ladder, maka kaki kanan sudah harus diangkat untuk melangkah kekotak ladder selanjutnya.
- Lakukan terus secara bergantian sampai kotak ladder yang terakhir.

8. Ladder taps left**Prosedur :**

- Gerakan koordinasi ladder taps left ini sama dengan ladder taps right.
- Terdapat perbedaan kaki yang diangkat lebih tinggi dan kaki yang menginjak masuk kedalam kotak ladder speed.

- Kalau gerakan koordinasi ini kaki yang diangkat lebih tinggi ialah kaki kiri. Langkah pertama kaki kiri terlebih dahulu melangkah masuk kedalam kotak ladder.
- Kemudian disusul kaki kanan melangkah disamping kanan luar ladder. Ketika kaki kanan sudah menginjakkan maka kaki kiri sudah harus diangkat kedalam kotak selanjutnya.

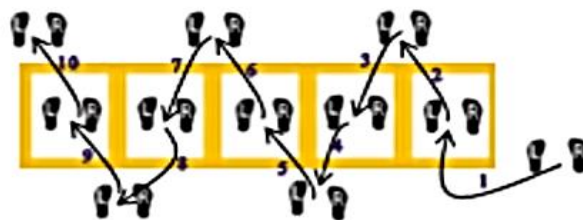
9. Two foot double lateral hops



Prosedur :

- Pemain melakukan serangkaian gerak melompat menggunakan kedua kaki secara bersamaan bergerak zig-zag dengan menghadap kedepan.
- Pemain berdiri di salah satu ujung ladder dengan menghadap kedepan. Pemain melompatkan kedua kaki nya tersebut kedalam kotak.
- Kemudian melompat kesamping kiri. Kembali lagi melompat kesamping kanan masuk ke kotak ladder yang kedua.
- Selanjutnya lompat kekanan luar kotak ladder. Lakukan terus secara berurutan sampai kotak ladder terakhir.

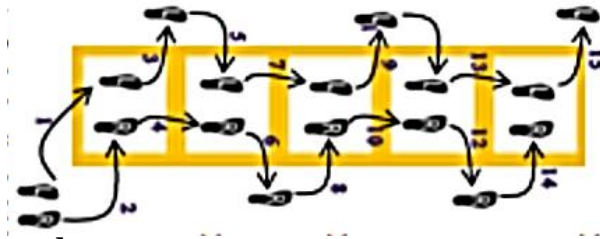
10. Two foot lateral hops forward and backward



Prosedur :

- Pemain berdiri disalah satu ujung ladder dengan menghadap kesamping.
- Koordinasi ini pemain melakukan lompatan dengan dua kaki secara bersamaan. Pertama pemain melompat masuk ke kotak pertama lalu melompat kedepan keluar ladder.
- Kemudian melompat mundur masuk ke kotak kedua lalu mundur lagi keluar kotak ladder.
- Dan kembali lagi melompat masuk, lakukan secara berurutan sampai kotak terakhir.

11. Side steps run



Prosedur :

- Pemain melakukan serangkaian gerak zig-zag dengan cara melangkah ke samping ladder speed. Namun digerakan ini kaki yang keluar dari kotak ladder hanya satu kaki secara bergantian.
- Pada gambar diatas diterangkan kaki yang melangkah pertama ialah kaki kiri.
- Kemudian disusul kaki kanan di kotak yang sama. Ketika kaki kanan sudah menginjakkan dikotak, kaki kiri sudah berpindah melangkah keluar ladder.
- Lalu ketika kaki kiri menginjakkan diluar ladder, kaki kanan sudah melangkah masuk ke kotak ladder kedua dan disusul dengan kaki kiri, lakukan secara bergantian sampai ujung ladder speed.

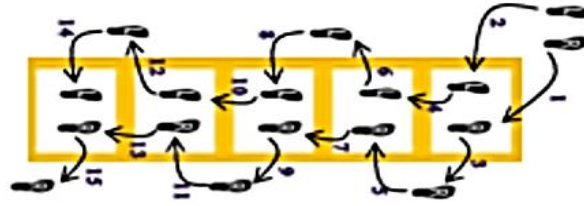
12. Side double steps run



Prosedur :

- Serangkaian gerak koordinasi ini hampir sama dengan gerakan side steps run, perbedaannya koordinasi ini kaki yang keluar 2 kaki disetiap ladder speed.
- Penjelasan gambar diatas kaki kiri melangkah pertama masuk ke kotak ladder pertama yang disusul kaki kanan.
- Kemudian kaki kiri langsung melangkah keluar ladder, lalu kaki kanan mengikuti juga melangkah keluar ladder.
- Ketika kaki kanan sudah melangkah menginjakan diluar ladder, kaki kiri menyusul melangkah masuk ke kotak kedua.
- Dan lakukan bergantian kaki kanan dengan kaki kiri secara berurutan sampai akhir kotak ladder speed.

13. Backward side steps run



Prosedur :

- Gerakan koordinasi ini sama dengan side steps run, yang membedakan koordinasi ini dalam melakukan serangkaian gerak menghadap belakang.
- Pada gambar di atas diterangkan bahwa pemain membelakangi ladder speed.
- Pertama kali kaki yang melangkah masuk ke kotak ialah kaki kanan, lalu disusul kaki kiri.
- Sama ketika kaki kiri sudah menginjakkan masuk di kotak, kaki kanan sudah keluar ladder speed.
- Kemudian kaki kiri melangkah ke kotak ladder yang kedua dan disusul kaki kanan. Lakukan terus sampai ujung ladder speed secara berurutan.

LAMPIRAN 8. ABSENSI KEHADIRAN SISWA SSB ANGKLING DHARMA

KELOMPOK	NO	NAMA	DAFTAR HADIR TREATMENT PENELITIAN SSB ANGKLING DHARMA KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN 16 JULI 2020 – 22 AGUSTUS 2020																						
			16	19	21	23	26	28	30	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25					
			KAMIS	MINGGU	SELASA	KAMIS	MINGGU	SELASA	KAMIS	MINGGU	SELASA	KAMIS	MINGGU	SELASA	KAMIS	MINGGU	SELASA	KAMIS	MINGGU	SELASA					
EKSPERIMEN	1	RAFAEL TSANIYA	V	V	A	V	V	A	V	V	S	V	V	V	V	i	V	A	V	V					
	2	WAHYU	V	V	V	V	V	V	V	V	S	V	V	V	V	V	V	V	V	V					
	3	ALIF BAKTIAR	V	V	V	i	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					
	4	M. ZAKI	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	V	S	S	V	V	V	V					
	5	VENDA DWI	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					
	6	LEO SAPUTRA	V	V	i	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					
	7	M. ISLAMOUVIC	V	V	V	V	V	i	V	V	i	V	V	V	V	V	V	V	V	V					
	8	NAWA	V	i	i	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	i	V	V					
	9	FANO	V	V	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V					
	10	UBED ALAMSYAH	V	V	A	V	i	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					
KONTROL	11	M. REVAN	V	V	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	S	V	V					
	12	MEI FAISAL	V	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	S	V	A	V	V					
	13	ARYA PUTRA	V	V	V	V	S	V	V	V	A	V	V	V	V	A	V	V	V	V					
	14	ISYROFI	V	S	A	V	V	V	V	A	V	V	V	V	i	V	S	V	V	V					
	15	M. FAHRUL AZMI	V	V	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	V	V	V					
	16	M. REHAN	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	S	V	V	V	V	V	V					
	17	AFTONI SATRIA	V	V	V	S	V	V	V	A	V	V	V	i	V	V	V	V	V	V					
	18	M. RIDHO	V	V	S	V	V	i	V	V	V	A	V	V	V	S	V	V	V	V					
	19	OCIK	V	V	V	A	V	V	V	V	V	i	V	V	V	A	V	V	V	V					
	20	ASHA	V	V	V	A	V	V	V	V	V	V	V	S	V	V	V	V	V	V					
JUMLAH PER SESI LATIHAN			20	18	13	16	17	16	17	20	16	15	19	18	18	14	19	16	20	20					
SIMBOL			KETERANGAN :																						
V			HADIR																						
S			SAKIT																						
i			IZIN																						
A			ABSEN TANPA KETERANGAN																						
			PRE-TEST & POST-TEST																						
			TREATMENT																						

LAMPIRAN 9. *ORDINAL PAIRING (PRE-TEST)*

ORDINAL PAIRING (<i>pretest</i>)								
No	Nama Atlet	TEST					TOTAL NILAI TEST	KETERANGAN
		1	2	3	4	5		
1	RAFAEL TSANIYA	3	-	7	3	7	20	A
2	M. REVAN	3	5	5	3	3	19	B
3	MEI FAISAL	7	5	3	1	3	19	B
4	WAHYU	5	-	5	7	-	17	A
5	ALIF BAKTIAR	3	3	5	-	3	14	A
6	ARYA PUTRA	3	-	-	7	3	13	B
7	ISYROFI	-	-	7	5	-	12	B
8	M. ZAKI	1	1	3	3	3	11	A
9	VENDA DWI	-	5	3	-	3	11	A
10	M. FAHRUL AZMI	5	1	1	-	3	10	B
11	M. REHAN	1	-	5	3	1	10	B
12	LEO SAPUTRA	-	-	-	5	3	8	A
13	M. ISLAMOUVIC	1	1	-	5	1	8	A
14	AFTONI SATRIA	1	-	5	1	-	7	B
15	M. RIDHO	5	1	-	-	1	7	B
16	NAWA	3	1	1	1	-	6	A
17	FANO	1	1	3	-	1	6	A
18	OCIK	-	3	-	1	1	5	B
19	ASHA	3	-	-	1	-	4	B
20	UBED ALAMSYAH	1	1	-	1	1	4	A

LAMPIRAN 10. DATA *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* PENELITIAN

No	Kelompok eksperimen		Kelompok control	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	20	23	19	21
2	17	21	19	20
3	14	20	13	16
4	11	16	12	14
5	11	11	10	12
6	8	10	10	10
7	8	9	7	7
8	6	9	7	7
9	6	9	5	4
10	4	8	4	4

LAMPIRAN 11. STATISTIK DATA PENELITIAN

Frequencies

Statistics					
		Prettest (K eksperimen)	Posttest (K eksperimen)	Prettest (K kontrol)	Posttest (K kontrol)
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		10.5000	13.6000	10.6000	11.5000
Median		9.5000	10.5000	10.0000	11.0000
Mode		6.00 ^a	9.00	7.00 ^a	4.00 ^a
Std. Deviation		5.16935	5.81569	5.27468	6.18690
Minimum		4.00	8.00	4.00	4.00
Maximum		20.00	23.00	19.00	21.00
Sum		105.00	136.00	106.00	115.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Prettest (K eksperimen)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	1	10.0	10.0
	6.00	2	20.0	30.0
	8.00	2	20.0	50.0
	11.00	2	20.0	70.0
	14.00	1	10.0	80.0
	17.00	1	10.0	90.0
	20.00	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

Posttest (K eksperimen)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.00	1	10.0	10.0

9.00	3	30.0	30.0	40.0
10.00	1	10.0	10.0	50.0
11.00	1	10.0	10.0	60.0
16.00	1	10.0	10.0	70.0
20.00	1	10.0	10.0	80.0
21.00	1	10.0	10.0	90.0
23.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Prettest (K kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4.00	1	10.0	10.0	10.0
5.00	1	10.0	10.0	20.0
7.00	2	20.0	20.0	40.0
10.00	2	20.0	20.0	60.0
12.00	1	10.0	10.0	70.0
13.00	1	10.0	10.0	80.0
19.00	2	20.0	20.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Posttest (K kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4.00	2	20.0	20.0	20.0
7.00	2	20.0	20.0	40.0
10.00	1	10.0	10.0	50.0
12.00	1	10.0	10.0	60.0
14.00	1	10.0	10.0	70.0
16.00	1	10.0	10.0	80.0
20.00	1	10.0	10.0	90.0
21.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

LAMPIRAN 12. UJI NORMALITAS

```

NPAR TESTS
  /K-S (NORMAL)=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004
  /MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest (K eksperimen)	Posttest (K eksperimen)	Prettest (K kontrol)	Posttest (K kontrol)
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	10.5000	13.6000	10.6000	11.5000
	Std. Deviation	5.16935	5.81569	5.27468	6.18690
Most Extreme Differences	Absolute	.186	.273	.153	.166
	Positive	.186	.273	.153	.166
	Negative	-.104	-.168	-.144	-.115
Kolmogorov-Smirnov Z		.587	.862	.482	.526
Asymp. Sig. (2-tailed)		.881	.447	.974	.944

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 13. UJI HOMOGENITAS

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

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
K eksperimen	.817	1	18	.378
K control	.524	1	18	.479

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
K eksperimen	Between Groups	48.050	1	48.050	1.587	.224
	Within Groups	544.900	18	30.272		
	Total	592.950	19			
K control	Between Groups	4.050	1	4.050	.123	.730
	Within Groups	594.900	18	33.050		
	Total	598.950	19			

LAMPIRAN 14. UJI T

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest (K eksperimen)	10.5000	10	5.16935	1.63469
	Posttest (K eksperimen)	13.6000	10	5.81569	1.83908

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest (K eksperimen) & Posttest (K eksperimen)	10	.954	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettest (K eksperimen) - Posttest (K eksperimen)	3.10000	1.79196	.56667	4.38189	1.81811	5.471	9	.000

T-TEST PAIRS=VAR00003 WITH VAR00004 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest (K kontrol)	10.6000	10	5.27468	1.66800
	Posttest (K kontrol)	11.5000	10	6.18690	1.95647

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest (K kontrol) & Posttest (K kontrol)	10	.987	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	Prettest (K kontrol) - Posttest (K kontrol)	.90000	1.28668	.40689	1.82044 .02044	2.212	9	.054

LAMPIRAN 15. DOKUMENTASI

PRE-TEST



PRE-TEST



TREATMENT



TREATMENT



PROSES PENOMORAN PADA GAWANG



PROSES PENOMORAN PADA GAWANG



POST-TEST



POST-TEST



TERIMA KASIH