

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG DENGAN
BOLA BERGERAK MENGGUNAKAN VARIASI JARAK BERUBAH
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA
KU- 15 TAHUN DI SSB GELORA MUDA SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ekmania Isnawati
NIM. 15602244027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG DENGAN BOLA BERGERAK MENGGUNAKAN VARIASI JARAK BERUBAH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA KU-13 TAHUN DI SSB GELORA MUDA SLEMAN

Disusun Oleh:

Ekmandha Isnain W
NIM. 15602244027

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

Yogyakarta, 20 Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

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

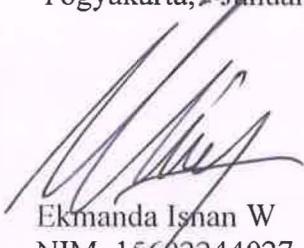
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ekmanda Isnain W
NIM : 15602241027
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Latihan Tendangan ke Arah Gawang dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola KU- 15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman

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

Yogyakarta, 20 Januari 2020



Ekmanda Isnain W
NIM. 15602241027

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG DENGAN BOLA BERGERAK MENGGUNAKAN VARIASI JARAK BERUBAH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA KU-15 TAHUN DI SSB GELORA MUDA SLEMAN

Disusun Oleh:

Ekmania Isnand W
NIM. 15602244027

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 7 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		19-2-2020
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		18-2-2020
Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto Penguji		17 Feb 2020

Yogyakarta, 20 Februari 2020

Fakultas Ilmu Kependidikan dan Kebudayaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

IP: 19650301 199001 1 001

MOTTO

“ Berhenti Membenci, Mulai Mencintai ” – Skinnyindonesia24

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya Abi Eko Supriyanto & Umi Siti Maryatul Kiptiyah yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya Mbak Bela yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman Sahabat semua yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *suport* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
4. dan Teman-teman *online* mencangkup *follower* instagram 30k+ dan subscriber youtube 275k+ yang juga selalu memberi semangat walaupun lewat sosial media.

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG DENGAN
BOLA BERGERAK MENGGUNAKAN VARIASI JARAK BERUBAH
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA
KU- 15 TAHUN DI SSB GELORA MUDA SLEMAN**

Oleh:
Ekmania Isnawati
NIM. 15602244027

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “*the one groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 17 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu tes menembakkan bola ke sasaran dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Nurhasan, 2001: 157). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman, dengan nilai $t_{hitung} = 4,713 > t_{tabel} = 2,120$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: *shooting*, bola bergerak, jarak berubah, ketepatan

KATA PENGANTAR

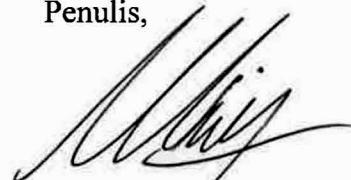
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan ke Arah Gawang dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU- 15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB Gelora Muda Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman Mahasiswa Pekalongan di Jogja yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

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

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

Yogyakarta, 20 Januari 2020
Penulis,



Ekmandha Isnawati
NIM. 15602244027

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Sepakbola.....	9
2. Hakikat Teknik <i>Shooting</i> dalam Sepakbola	13
3. Hakikat Latihan	22
4. Hakikat Ketepatan	49
5. Karakteristik Anak KU-15 Tahun	52
6. Profil SSB Gelora Muda Sleman.....	54
B. Penelitian yang Relevan.....	55
C. Kerangka Berpikir.....	56
D. Hipotesis Penelitian.....	58
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Definisi Operasional Variabel.....	60
D. Populasi dan Sampel Penelitian	61
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	62
F. Teknik Analisis Data	64

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	66
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	66
2. Uji Normalitas	66
3. Hasil Uji Hipotesis	68
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang 11
Gambar 2.	Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam 19
Gambar 3.	Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan) 19
Gambar 4.	Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam 20
Gambar 5.	Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam 21
Gambar 6.	Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Menendang 21
Gambar 7.	Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran 63
Gambar 8.	Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman 65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Latihan di SSB Gelora Muda	55
Tabel 2. Desain Eskperiment <i>The One Group Pretest Posttest Design</i>	60
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman.....	68
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman....	67
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman	
Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	81
Lampiran 2.	Surat Keterangan Validasi	82
Lampiran 3.	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	83
Lampiran 4.	Deskriptif Statistik	85
Lampiran 5.	Uji Normalitas dan Homogenitas.....	87
Lampiran 6.	Analisis Uji t	88
Lampiran 7.	Tabel t	89
Lampiran 8.	Program Latihan.....	90
Lampiran 9.	Dokumentasi Penelitian	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer didunia. Di Indonesia banyak terdapat klub-klub sepakbola dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang) PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi ditingkat divisi utama dan Liga Super Indonesia (Primasoni & Sulistiyono, 2010). Senada dengan pendapat tersebut, Giulianotti, (2006: 29) menyatakan sepakbola merupakan salah satu institusi budaya besar, seperti pendidikan dan media massa yang membentuk dan merekatkan identitas nasional di seluruh dunia. Penyebaran internasional sepakbola selama abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi ketika banyak negara di eropa dan amerika latin menegosiasikan batas negaranya dan merumuskan identitas kulturalnya. Permainan sepakbola membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, dan kebudayaan atau bahkan etnik. Gerakan permainan yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan, dan pengetahuan mengenal taktik.

Pembinaan sepakbola usia dini adalah merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan

bibit-bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas di masa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih, hal ini disebabkan seorang pelatih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak-anak sesuai kelompok umur (Prawira & Tribinuka, 2016: 14).

Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi sepakbola membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain, sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal yang paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi.

Tujuan sepakbola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Banyak berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sukatamsi (2002: 44) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, maka tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting

dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju.

Seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan. Tendangan yang baik dan akurat dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan ke arah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol.

Semakin banyaknya tendangan yang menghasilkan gol, maka suatu kesebelasan mempunyai kesempatan untuk memenangkan pertandingan. Ini berarti bahwa latihan menendang bola menjadi salah satu program latihan khusus dalam permainan sepakbola. Mencetak sebuah gol, maka perlu melatih menendang bola menggunakan sasaran, Sukatamsi (2002: 44) berpendapat bahwa untuk meningkatkan keterampilan menendang bola dengan tepat harus menggunakan sasaran.

Meningkatkan latihan ketepatan tendangan ke gawang perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang penendang khususnya pemain depan. Dapat melakukan tendangan yang baik seorang pemain harus perlu

melakukan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sampai ditemukan sasaran dan perasaan kepada bola untuk mendapatkan tendangan yang memiliki akurasi tinggi, sehingga tendangannya membawa gol. Tendangan ke gawang sangat penting bagi setiap pemain dan tim, karena dengan seorang pemain memiliki tendangan yang baik dan memiliki akurasi yang baik sebuah tim akan mudah dalam mencetak gol. Dengan demikian penyerangan tidak perlu sampai kemulut gawang atau area penalti, setiap ada ruang tembak ke gawang pemain dapat langsung menendang kearah gawang. Maka tendangan ke gawang sangat perlu dilatih demi mendapatkan tendangan yang baik dan akurat khususnya kearah gawang untuk mencetak gol.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu pelatih akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang di berikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Salah satu organisasi atau pembinaan sepakbola yang ada di Yogyakarta, yaitu SSB Gelora Muda Sleman. Dimana di dalam tubuh SSB Gelora Muda Sleman terorganisir, mempunyai program kerja, dan program pembinaan, sarana dan prasarana, anak didik (atlet). Keanggotaan atau atlet SSB Gelora Muda Sleman telah mempunyai kepengurusan, pelatih, dan atlet dari berbagai kelompok umur, baik usia dini, anak-anak, pemula, remaja. Program latihan yang diterapkan

dalam pembinaan SSB Gelora Muda Sleman telah dijalankan dengan baik. Pemberian program latihan, atlet diberikan program latihan yang mencakup latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik, dan latihan mental. Program latihan dibedakan untuk tingkatan kelompok umur atlet.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SSB Gelora Muda Sleman menunjukkan bahwa ada kelemahan dalam tendangan ke arah gawang. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih menyatakan bahwa pada saat pertandingan hasil tendangan ke arah gawang sering meleset dari target. Bola sering melebar ke samping maupun ke atas mistar gawang. Hasil pengamatan yang kedua di lapangan pada saat berlatih maupun saat pertandingan, para pemain pada saat melakukan tendangan ke arah gawang banyak yang tidak tepat sasaran atau tingkat akurasi rendah. Banyak pemain melakukan *shooting* lebih mengedepankan emosi yang menggebu, kurang konsentrasi, tingkat akurasi rendah, akibatnya hasil yang diperoleh tidak konsisten dan tidak terlaksana dengan baik. Variasi latihan yang diberikan pelatih juga kurang bervariasi, latihan tendangan jarang dilakukan. Tendangan ke arah gawang sangat penting untuk mencetak gol apabila sulit menembus pertahanan sampai kotak penalti. Suatu tim apabila hanya dapat bermain bagus dalam kerjasama, tanpa ada penyelesaian ke gawang untuk mencetak gol akan sia-sia, karena tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi, tendangan ke arah gawang pemain SSB Gelora Muda Sleman masih kurang akurat. Tercatat dari data pelatih saat melakukan pertandingan terakhir, rata-rata tendangan dari 10 kali percobaan

hanya 3 kali yang tepat mengarah ke gawang, sisanya bola melambung tinggi dan jauh dari sasaran gawang. Berdasarkan latihan tendangan ke arah gawang harus diberikan. Dengan diberikan latihan tendangan ke arah gawang akan bisa mengatasi kekurangan dalam SSB Gelora Muda Sleman. Latihan tendangan ke arah gawang diberikan dengan keadaan bola bergerak, karena dalam permainan sepak bola keadaan bola tidak akan selalu tetap (diam) maupun bergerak. Apabila dalam permainan, tim SSB Gelora Muda Sleman menjadi tim yang solid jika memiliki kerjasama yang baik antar pemain juga memiliki tendangan ke arah gawang yang baik pula untuk mencetak gol.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Tendangan ke Arah Gawang dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya ketepatan *shooting* pemain SSB Glora Muda Sleman.
2. Variasi latihan tendangan ke arah gawang masih kurang.
3. Belum diketahui pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak

berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan *shooting* atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan *shooting* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Salim (2008: 10) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki” Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3)

Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai

semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan

lengan dan tangan di area kotak penalti. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola.

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpam, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

2) Menghentikan (*stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

3) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpam, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

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

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kiper*)

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

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkang, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Hakikat Teknik *Shooting* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Shooting* dalam Sepakbola

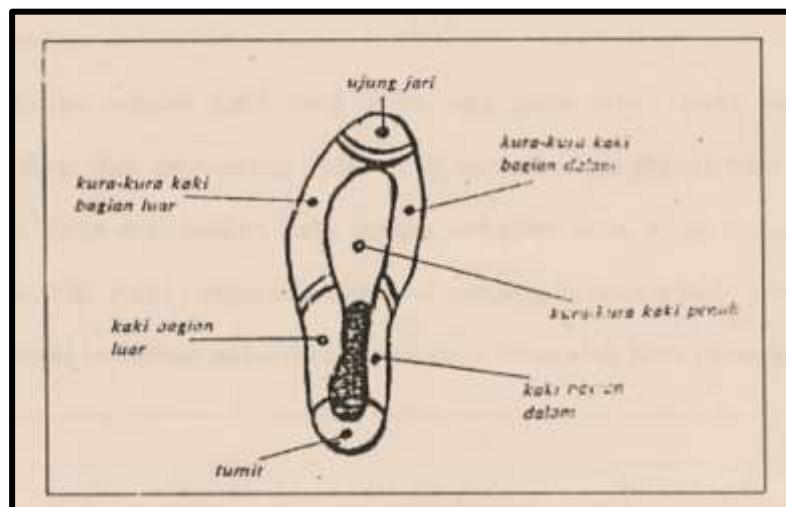
Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, dkk., 1992: 20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan shooting, Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) menendang dengan tumit, (6) menendang dengan ujung sepatu, (7) menendang dengan paha (Sukatamsi, 2002: 40).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpam (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto, dkk., 2000: 17). Dalam menendang ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi

kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri.

Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 2002: 44).



Gambar 1. Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang
(Sukatamsi, 2002: 47)

Menendang bola dalam permainan sepakbola menurut bagian kaki yang digunakan untuk menendang ada enam cara, yaitu: tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (Sukatamsi, 2002: 47). Menembak bola

(*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menembak bola (*shooting*) yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam melakukan *shooting* (menembak) bola dengan baik di antaranya faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto (1997: 17), adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

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

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada pungung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- 3) Konsentrasi pada ketepatan (akurasi).
- 4) Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- 5) Tendang bagian tengah bola.

Lebih lanjut Soedjono (1999: 63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam, yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang. Sukatamsi (2002: 50) menyatakan bahwa:

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah batas antara kaki depan dengan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through*.

Menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) menendang dengan tumit, (6) menendang dengan ujung sepatu, (7) menendang dengan paha (Sukatamsi, 2002: 40). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.

b. *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik menendang ini adalah teknik yang paling sering dilakukan dan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Menurut Sukatamsi (2002: 116) kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi).
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang.
- 3) Untuk tendangan bola melambung.
- 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Lebih lanjut menurut Sukatamsi dilakukan dengan cara:

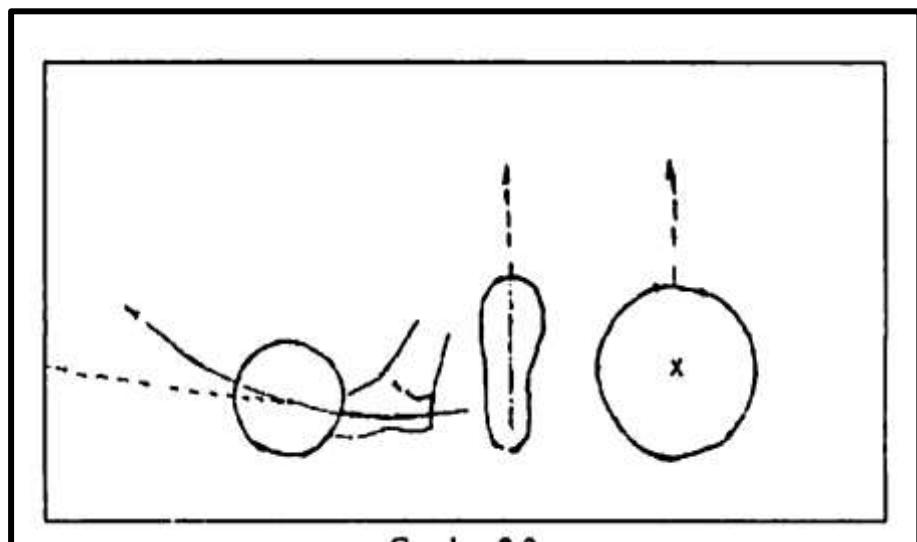
- 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
- 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Kosasih, 1994: 87). Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

- 1) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menempati pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan titik letak berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari

lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola 20-30 cm. Arah kaki tumpu membuat sudut 40^0 dengan garis lurus arah bola.



Gambar 2. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 2002: 117)

2) Kaki Ayun (yang menendang)

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangakan, tidak boleh begerak.

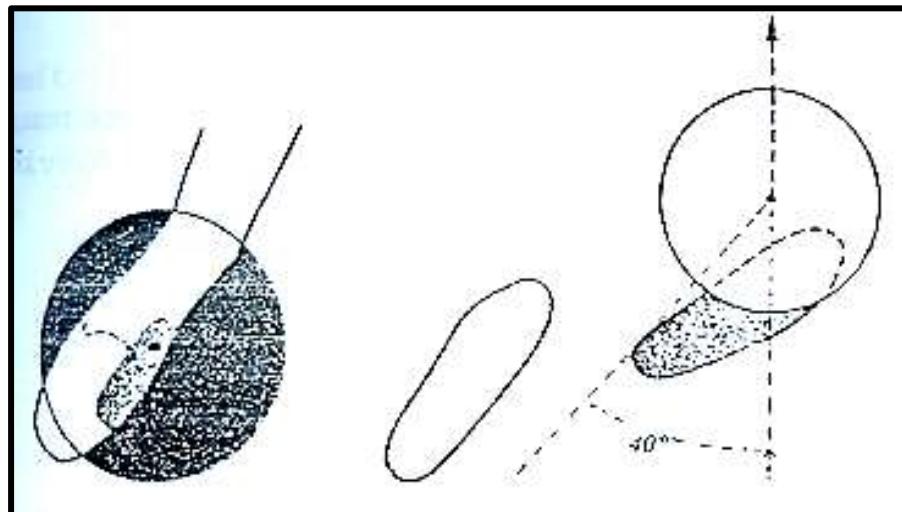


Gambar 3. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)
(Sukatamsi, 2002: 118)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan.

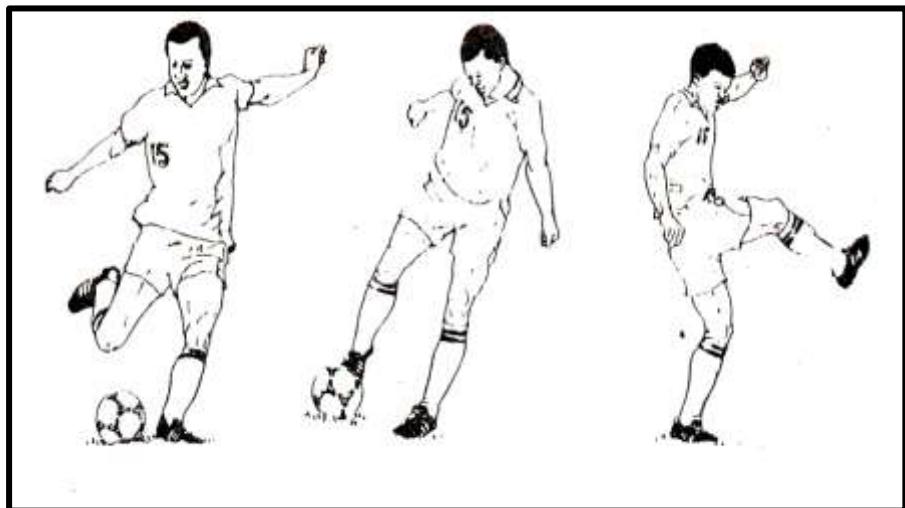
Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.



Gambar 4. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 2002: 53)

4) Sikap Badan

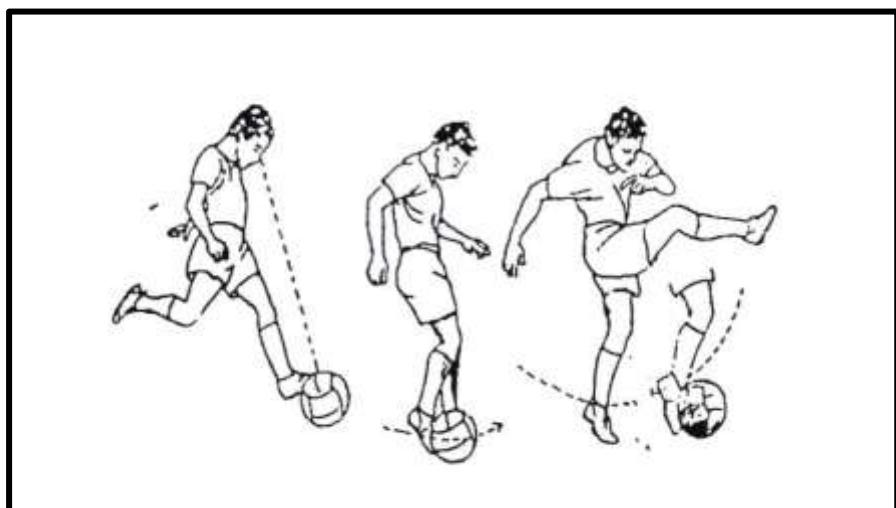
Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap diatas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang. Sedangkan apabila posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola akan melambung tinggi.



Gambar 5. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 2002: 118)

5) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permaianan, akan tetapi pada saat menendang bola, mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran (Sukatamsi, 2002: 118)



Gambar 6. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Menendang
(Sukatamsi, 2002: 118)

Menurut Sucipto dkk, (2000: 21) analisis gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^0$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat 40^0 dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang bola dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki dikunci.
- c) Gerak kaki lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan kedepan
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainya.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

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

siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal

dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bompa (2015: 3) menjelaskan “*training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and physiological functions to meet demanding tasks*”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Bompa (2015: 2) menyatakan selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan. Sukadiyanto, (2011: 1) menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan. Pendaat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahrgawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. “Dalam satu kali tatap muka seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga”.

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Reilly (2007: 2) menyatakan “*a basic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally*

accustomed to”. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Irianto (2018: 19) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan *fitness* yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between novice and experienced player*), observasi mendalam tentang permainan (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui

(*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the player immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*).

Hal senada diungkapkan Singh (2012: 12) bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain:

Prinsip latihan berkelanjutan (*principles of continuity of training*), prinsip peningkatan beban latihan (*principle of increasing of training load*), prinsip individual (*principles of individual matter*), prinsip partisipasi aktif (*principles of active participation*), prinsip latihan terencana dan sistematis (*principle of planned and systematic training*), prinsip latihan umum dan spesifik (*principle of general and specific training*), prinsip latihan kompetitif dan spesialisasi (*principles of competitive and specialised training*), prinsip kejelasan (*principles of clarity*), prinsip berkesinambungan (*principle of cyclicity*), prinsip memastikan hasil (*principles of ensuring results*), prinsip beban latihan kritis (*principle of critical training load*), prinsip adaptasi (*principle of adaptability*), prinsip kesamaan dan perbedaan (*principle of uniformity and differentiation*), prinsip kesadaran (*principle of awareness*), prinsip presentasi visual (*principle of visual presentation*), prinsip kemungkinan (*principle of feasibility*).

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2018: 19) adalah sebagai berikut:

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaanya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Pengaturan makan dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Budiwanto (2012: 17) yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

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

terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

2) Prinsip Spesialisasi

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

Menurut Bompa (1994), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomic dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2012: 17) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keajegan ditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Ozolin (dalam Budiwanto, 2012: 17)

menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Yang kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan 40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada pengembangan kekuatan tungkai kaki dan *power* melompat, contoh: meloncat dan latihan beban.

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

pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun (dalam Budiwanto, 2012: 17).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (1994) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 17), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu

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

Perbedaan jenis kelamin juga berperanan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomic dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa.

Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

4) Prinsip Variasi

Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun. (Bompa, 1994).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, 1994).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

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

beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomic, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi neuromuscular dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban latihan berat, berubah secara pelan-pelan, memerlukan waktu dan kepemimpinan (Bompa, 1994).

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

standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa, 1994).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

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

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

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

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompa (1994) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologis dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampinkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan ke-butuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan

semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, 1994).

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

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

asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)

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

10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

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

overtraining berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

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

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

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Bompa (1994) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses

mental membuat generalisasi dari contoh konkret. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnyanya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkret, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, 1994).

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

anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Bompa, 1994).

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

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan

durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2009: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

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

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

Lebih lanjut menurut Sukadiyano (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predominan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain

mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa (2015: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan

adalah daya tahan *kardiovascular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

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

3) Latihan Taktik

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

dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

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

d. Latihan Tendangan ke Arah Gawang Variasi Jarak Berubah dengan Bola Bergerak

Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (2002: 17) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang

banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (Bompa, 1994).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Kemampuan pemain melakukan tendangan dan mengarahkan bola akan meningkat sejalan dengan mempraktikan tendangan berulang-ulang dengan jarak bertahap. Pemain juga tidak akan merasa berat karena pemain melaksanakan latihan dengan cara yang lebih mudah ke cara yang sulit. Hal ini dapat menjadi latihan yang membuat pemain tidak mudah menyerah, selain tidak mudah menyerah, pemain akan merasa termotivasi karena jarak bervariasi dan tingkat kesulitan berbeda.

Tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah. Melakukan tendangan dengan bola bergerak memerlukan konsentrasi supaya bola saat ditendang mengarah ke gawang dan mempunyai power tendangan yang baik. Latihan ketepatan tembakan ke gawang yang dilakukan dengan bola bergerak adalah sebagai berikut:

- 1) Anak melakukan tembakan ke arah gawang dengan jarak 15 meter.
- 2) Sebelum bola ditendang ke gawang, bola didorong terlebih dahulu.

- 3) Posisi awal bola 1 – 2 meter di belakang jarak atau area tendangan (15 meter dari gawang)
- 4) Bebas menggunakan kaki bagian mana.
- 5) Sasaran tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.

Pelaksanaan penerapan atau metode latihan secara langsung adalah sebagai berikut: 5 buah bola disiapkan dibawa penendang dengan jarak 15 meter, penendang mundur 1-2 meter dari jarak semula, sebelum melakukan tendangan penendang melakukan dorongan bola terlebih dahulu sampai bola sampai pada area tendangan ke arah gawang, setelah tendangan pertama dilakukan kemudian mundur ke belakang mengambil awalan untuk melakukan tendangan yang kedua dan seterusnya sampai bola terakhir. Latihan ini merupakan variasi latihan dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang bertujuan untuk melatih ketepatan dalam melakukan tendangan ke arah gawang secara akurat. Dalam latihan ini memiliki beberapa kelebihan yaitu pemain lebih ditantang lebih konsentrasi dalam melakukan tendangan ke gawang, sedangkan kelemahanya waktu istirahatnya lebih lama.

4. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)

a. Pengertian Ketepatan

Istilah ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola

dalam tenis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sajoto (dalam Milham, 2014) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Pendapat lain menurut Hadi, (2007: 51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 2002: 44). Menendang dalam hal ini mengoper atau *passing* bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah

sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Ketepatan menendang dalam sepakbola menurut Young et. al., (2010: 7) dipengaruhi oleh tingkat kebugaran daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi stres pertandingan dan mencegah melemahnya keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan tendangan yang telah dilakukan. Ketepatan hasil tendangan tidak selama tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan. Menurut Wesson (2002: 25) ada dua hal yang menyebabkan tendangan menjadi tidak akurat, yaitu keduaduanya muncul akibat dari kesalahan dalam gaya yang diberikan oleh kaki saat menendang. Kontribusi yang pertama berasal dari kesalahan dalam arah gaya yang diberikan dan yang kedua terjadi akibat kesalahan dari peletakan gaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah yaitu (1) Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera), dan (2) faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

5. Karakteristik Anak KU-15 Tahun

Anak berusia 14-16 tahun akan memasuki masa peralihan menuju remaja dan memulai sebagian jati dirinya. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Menurut Yusuf (2012: 37), karakteristik tercermin dalam tingkah lakunya di antaranya yaitu:

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka, sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan, sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Siswa usia 14-16 tahun dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses

perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia 14-16 termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikirnya.

Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun. Desmita (2009: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik masa remaja antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja mengalami perkembangan fisik dan psikis secara cepat. Hal ini dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, sosial, perkembangan motorik, afektif, dan kognitif. Pada masa remaja adalah masa kritis dimana individu dalam proses pencarian identitas, maka dari itu pada masa remaja perlu adanya pendampingan dan pelatihan serta pembinaan yang baik.

6. Profil SSB Gelora Muda Sleman

Gelora Muda berdiri pada tahun 1981 sebelum bernama SSB Gelora Muda dulu diberi nama Gema (Gelora Muda). SSB Gelora Muda bersekretariat di jalan kaliurang Km 9,3 dengan menggunakan lapangan Gentan jalan Kaliurang Km 9,3 sebagai tempat latihan. Tepatnya beralamat di lapangan Gadingan, Gadingan, Sinduharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. SSB Gelora muda ditangani oleh lima pelatih kepala dan tiga assistan pelatih yang masing-masing memegang satu kelompok umur.

SSB Gelora Muda memiliki 1 Lapangan besar berukuran standar kualitas lapangan cukup baik, dan beberapa alat latihan sebagai berikut:

- a. Gawang 2,5x5 : 4 buah
- b. Gawang 2,5x3 : 4 buah
- c. Bola : 10 buah (setiap anak diwajibkan membawa bola pribadi)
- d. Cone : 4 set
- e. Rompi : 3 set
- f. *Agility reader* : 1 buah

Siswa di SSB Gelora Muda adalah laki-laki. Siswa di SSB Gelora Muda dibagi menjadi beberapa kelompok usia yaitu:

- | | | | |
|---------|------------|---------|------------|
| 1) 2005 | : 40 siswa | 4) 2008 | : 22 siswa |
| 2) 2006 | : 35 siswa | 5) 2009 | : 18 siswa |
| 3) 2007 | : 30 siswa | 6) 2010 | : 12 siswa |

7) 2011 : 16 siswa

Tabel 1. Jadwal Latihan di SSB Gelora Muda

No	Hari	Waktu Latihan	Materi Latihan
1	Senin	15.30-17.15	Sesuai Program
2	Rabu	15.30-17.15	Sesuai Program
3	Jumat	15.30-17.15	Sesuai Program
4	Minggu	07.00-09.00	Sesuai Program

(Sumber: AD/ART SSB Gelora Muda)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satrio Nurrachman (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shoting* Bola Jalan dan *Shooting* Bola Diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Gelora Muda Sleman. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 11 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre-test posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 77 orang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) siswa siswa Sekolah SSB Muda, (2) berusia 11 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang

memenuhi adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan uji t. Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan *shooting* bola Jalan terhadap akurasi *shooting*, dengan t hitung $(2,963) > t$ tabel $(2,093)$ dengan peningkatan persentase 20.7% (2) Ada pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap ketepatan akurasi *shooting*, dengan t hitung $(5,127) > t$ tabel $(2,093)$. 30.3% (3) Latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola jalan karena hasil dari persentase peningkatan latihan *shooting* bola diam lebih besar dari pada latihan *shooting* bola jalan yaitu 30.3% .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Indianto (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Hasil Tendangan Penalti pada Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016”. Masalah dalam penelitian ini adalah hasil tendangan penalti siswa ekstrakulikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu yang kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti siswa ekstrakulikuler sepakbola SMA N1 Pringsewu. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 20 orang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes menembak ke sasaran. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari

latihan menggunakan punggung kaki yaitu dari 110 kemudian setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 151 dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam dari 111 setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 174. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan penalti siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

C. Kerangka Pikir

Tujuan sepakbola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Banyak berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, maka tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tetentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan tendangan ke arah gawang dengan menggunakan metode latihan tendangan bola bergerak dan tetap merupakan bentuk variasi latihan *shooting*. Teknik dasar sepakbola khususnya menendang harus dikuasai pemain dengan baik supaya dapat melakukan tendangan yang baik ke arah gawang. Tujuan latihan tendangan ke arah gawang adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sasaran tendangan ke gawang.

Meningkatkan latihan ketepatan tendangan ke gawang perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang penendang khususnya pemain depan. Dapat melakukan tendangan yang baik seorang pemain harus perlu melakukan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sampai ditemukan sasaran dan perasaan kepada bola untuk mendapatkan tendangan yang memiliki akurasi tinggi, sehingga tendangannya membawa gol. Tendangan ke gawang sangat penting bagi setiap pemain dan tim, karena dengan seorang pemain memiliki tendangan yang baik dan memiliki akurasi yang baik sebuah tim akan mudah dalam mencetak gol.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan yaitu “Ada pengaruh yang signifikan latihan

tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman”.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Desain Eskperimen *The One Group Pretest Posttest Design*

Pretest	Variabel Bebas/Perlakuan	Posttest
Y₁	X	Y₂

Keterangan:

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB Gelora Muda Sleman, yang beralamat di lapangan Gadingan, Gadingan, Sinduharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah sebagai

variable bebas, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan *shooting*. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah merupakan cara melatih *shooting* yang dilakukan dengan umpan bola bergerak dengan variasi jarak yang diubah-ubah. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Ketepatan *shooting* adalah kemampuan dalam mengarahkan tendangan bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang. dengan jarak 16,5 m. Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan shooting, yaitu dengan menembak bola ke sasaran yang sudah ditentukan sebanyak 10 kali kemudian hasilnya dijumlahkan (Nurhasan, 2001: 157).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda Sleman KU-15 yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian

ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 17 atlet.

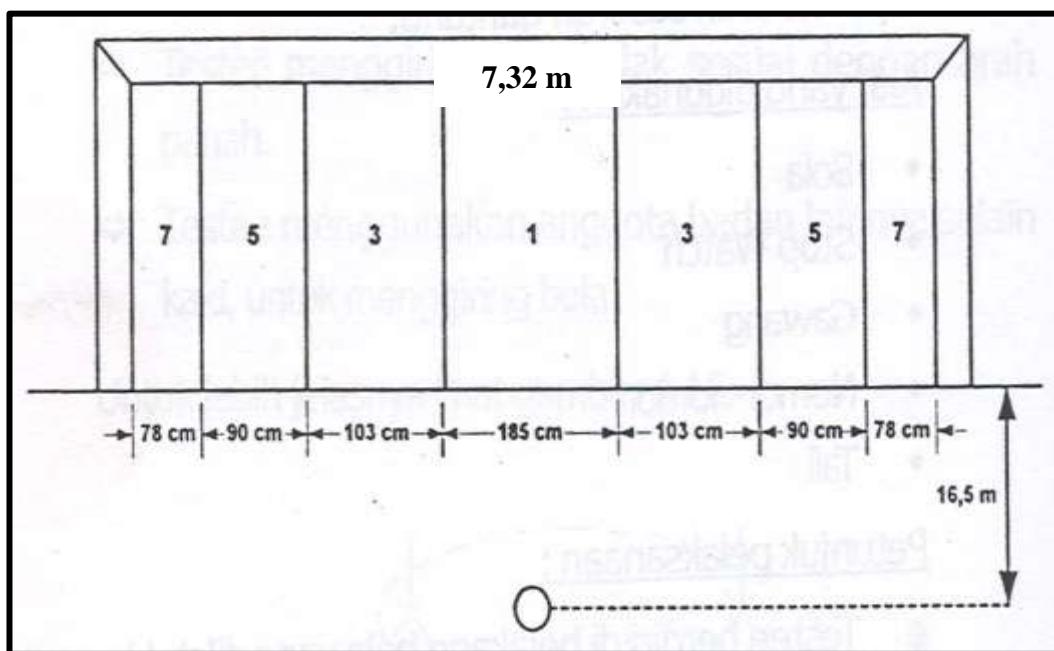
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

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 (Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes menembakkan bola ke sasaran dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 10 kali kesempatan.

- d. Skor: Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



Gambar 7. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran
 (Sumber: Nurhasan, 2001: 157)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes menembak bola ke sasaran sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tes menembak bola ke sasaran setelah sampel diberi perlakuan.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Hal ini disebabkan karena uji t dan f mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Seandainya asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel yang kecil (Ghozali, 2012: 32). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Sugiyono menyatakan bahwa dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significant*), yaitu:

- a. Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2. Uji Hipotesis

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012: 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Menurut Sugiyono (2011) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi $< 0,05$ maka H_o ditolak dan H_a diterima.
- b. Apabila signifikansi $> 0,05$ maka H_o diterima dan H_a ditolak.

Persentase peningkatan diketahui setelah diberi perlakuan, rumus perhitungan persentase peningkatan sebagai berikut:

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman. Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman

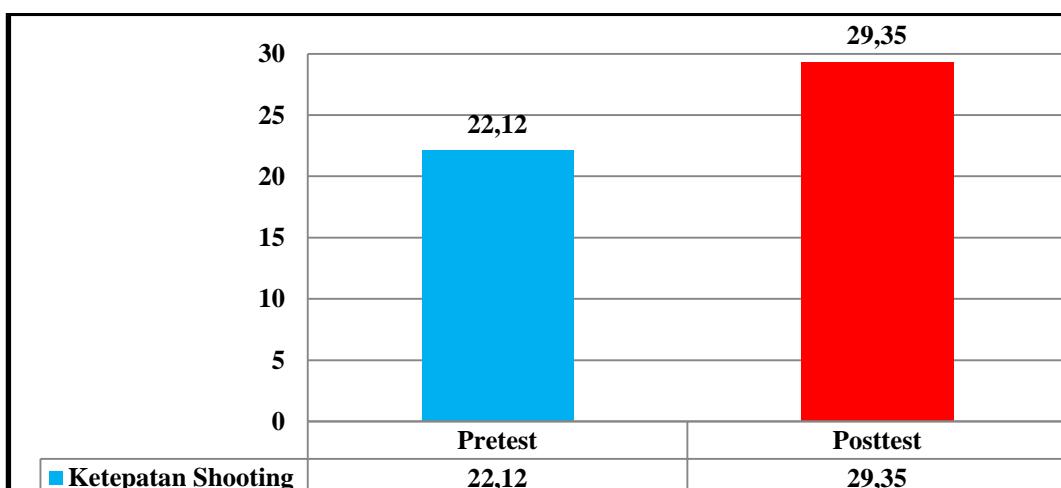
No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	24	29	5
2	24	31	7
3	25	27	2
4	26	32	6
5	22	33	11
6	25	30	5
7	27	32	5
8	11	29	18
9	25	36	11
10	26	25	-1
11	25	38	13
12	21	18	-3
13	18	36	18
14	29	26	-3
15	19	27	8
16	14	23	9
17	15	27	12

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	17	17
<i>Mean</i>	22.12	29.35
<i>Median</i>	24.00	29.00
<i>Mode</i>	25.00	27.00
<i>Std. Deviation</i>	5.06	5.06
<i>Minimum</i>	11.00	18.00
<i>Maximum</i>	29.00	38.00
<i>Sum</i>	376.00	499.00

Berdasarkan data pada tabel 4 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 22,12 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 29,35 setelah diberikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah selama 16 kali pertemuan.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,313	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,999	0,05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (Sig.) $> 0,05$, maka data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 85.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t $> t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU-15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman

Kelompok	Rata-rata	Paired Samples Test				
		<i>t ht</i>	<i>t tb</i>	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	22,12	4,713	2,120	0,000	7,24	32,73%
<i>Posttest</i>	29,35					

Dari hasil uji-t pada tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,713 dan t_{table} (df 16) 2,120 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 4,713 $> t_{table}$ 2,120, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman. Besarnya peningkatan ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman yaitu 32,73%. Hal tersebut dikarenakan latihan dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang. Metode latihan dengan bola bergerak dapat dilakukan dengan berbagai macam model dan variasi. Pengembangan metode latihan dengan bola bergerak dapat melibatkan lebih dari satu pemain. latihan ini berguna untuk menembus pertahanan lawan yang rapat di area penalti dengan melakukan kerja sama kemudian diakhiri dengan sebuah tendangan dari luar daerah 16 m.

Hasil penelitian tersebut didukung dalam jurnal Juzaahri, Sukamto, & Herman (2017) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang

signifikan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Ditambahkan hasil penelitian Nurrrachman (2017) bahwa ada pengaruh latihan *shooting* bola jalan terhadap akurasi *shooting*, dengan t hitung $(2,963) > t$ tabel $(2,093)$ dengan peningkatan persentase 20.7%.

Nala (2011: 37), mengungkapkan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Berdasarkan hasil data penelitian, pada saat *posttest* ada tiga atlet yang justru mengalami penurunan ketepatan *shooting*. Hal tersebut dikarenakan bahwa metode dalam penelitian ini merupakan eksperimen semu. Artinya bahwa peneliti tidak dapat mengontrol secara penuh apa yang dilakukan atlet di luar jadwal penelitian, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan hasil penelitian yaitu ketepatan *shooting*. Pada saat pengambilan data ketepatan *shooting*, peneliti juga tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan atlet sebelum tes, peneliti juga tidak dapat mengontrol faktor psikologis

dan fisiologis atlet, hal tersebut sangat memungkinkan mempengaruhi hasil ketepatan *shooting*. Solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi hal tersebut yaitu agar atlet lebih memperhatikan baik pada saat latihan maupun di luar latihan untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat berdampak kurang terhadap ketepatan *shooting*.

Latihan dalam penelitian ini juga dilakukan secara bervariasi. Hal tersebut dilakukan dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton. Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Ditambahkan Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 23) bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Morgans, et. al., (2014) menyatakan “*Effective training requires a structured approach to plan the variation in training load albeit across relatively short time periods in soccer*”. Sependapat dengan hal tersebut, Scheunemun (2014: 173) menyatakan latihan variasi adalah suatu bentuk latihan yang berbeda dari konsep sebelumnya untuk mengurangi tingkat kejemuhan dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan bervariasi adalah latihan yang dilakukan dengan tindakan yang berubah-rubah sesuai tujuan yang ingin dicapai.

Kemampuan pemain melakukan tendangan dan mengarahkan bola akan meningkat sejalan dengan mempraktikan tendangan berulang-ulang dengan jarak bertahap. Pemain juga tidak akan merasa berat karena pemain melaksanakan

latihan dengan cara yang lebih mudah ke cara yang sulit. Hal ini dapat menjadi latihan yang membuat pemain tidak mudah menyerah, selain tidak mudah menyerah, pemain akan merasa termotivasi karena jarak bervariasi dan tingkat kesulitan berbeda.

Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan

konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51).

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Tidak adanya kelompok pembanding dalam penelitian ini.
3. Instrumen yang digunakan harus menggunakan instrumen tes dengan bola bergerak.

4. Teknik pengambilan sampel masih perlu dikaji ulang, karena berkaitan dengan analisis yang akan digunakan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman”, dengan nilai $t_{\text{hitung}} = 4,713 > t_{\text{tabel}} = 2,120$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

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

C. Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan instrumen yang digunakan, misalnya dengan melakukan validasi ulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Batty. (2008). *Latihan metode baru sepakbola serangan* (Terjemahan: Sulistio, Ed.). Bandung: Pionir Raya.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- _____. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Giulianotti, R. (2006). *Sepak bola pesona sihir permainan global*. Yogyakarta: Apeiron Philotes.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Indianto. (2016). *Pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2: 103 –107.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.

- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Juzzahri, Sukamto, A & Herman, H. (2017). Pengaruh metode latihan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, Volume 1 Nomor 1.
- Kosasih, E. (1994). *Olahraga teknik dan program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4.No.2.
- Morgans R, Adams D, Mullen R, McLellan C, & Williams M. (2014). Technical and physical performance over and English championship league season. *Int J Sport Sci Coaching.* 9(5):1032–1042.
- Nurrachman, M.S. (2017). *Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepakbola gelora muda kelompok umur 11 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. pp.112-117.

- Pravira & Tribinuka. (2016). Pembinaan pemain muda melalui akademi sepak bola. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, Vol. 5, No.2.
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2010). Somatotype Penjaga Gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Uny Tahun Pelatihan 2010/2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 6 (2), 93-99
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Salim. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan besar*. Padang: Depdikbud.
- Scheunemann, T. (2014). *Futsal for winners taktik dan variasi latihan futsal*. Malang: Dioma.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola teknik dan kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto S.D. (1997). *Materi dan penilaian mengajar permainan sepakbola*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Sukatamsi. (2002). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Wesson, J. (2002). *The science of soccer*. Philadelphia: Institute of Physics Publishing.
- Young, W. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 13, 85-9.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513097, 586168 psw/ 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.34/UN.34.16/PP/2019. 22 Oktober 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Gelora Muda Sleman
di Tempat.

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

Nama : Ekmania Isnani Wildany
NIM : 15602244027
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 1966210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 25 Oktober s/d 29 November 2019
Tempat : SSB Gelora Muda Sleman
Judul Skripsi : Pengaruh Tendangan Ke Arah Gawang dengan Bola Bergerak
Menggunakan Variasi Jarak Berubah Terhadap Ketepatan Shooting
Pemain Sepakbola KU 15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman.

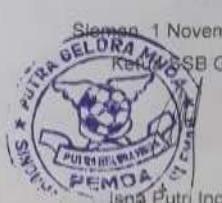
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang
Akademik dan Kerjasama

Dr. Or. Mansur M.S.
NIP. 19570519 198502 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	SSB GELORA MUDA
Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambak Sinduharjo Ngaglik Sleman	
Telp: 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna_interpro@yahoo.com	
tg: ssbgelora.muda Fb: ssb gelora	
<hr/>	
Nomor	52/GELORA/XII/2019
Perihal	Balasan Permohonan Ijin Penelitian
Kepada Yth.:	
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama	
Universitas Negeri Yogyakarta	
Di tempat	
Dengan hormat,	
Menanggapi surat saudara no 10.34/UN.34.16/PP/2019 tanggal 22 Oktober 2019 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:	
Nama	Ekmanda Isnana Wildany
NIM	15602244027
Program Studi	PKO
Pembimbing	Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP.	1966210101988121001
Judul Skripsi	Pengaruh Tendangan Ke Arah Gawang dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola KU 15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman
Dengan ini diberitahukan pada skripsinya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud.	
Demikian surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Sleman, 1 November 2019	
	

Lampiran 3. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SSB GELORA MUDA SLEMAN

No	TENDANGAN KE-										Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	1	1	7	7	1	1	1	1	1	24
2	5	5	3	1	1	0	7	1	1	0	24
3	3	1	3	1	0	7	3	5	1	1	25
4	1	5	3	5	0	3	1	5	3	0	26
5	3	1	3	5	1	1	0	1	7	0	22
6	3	5	0	1	7	1	1	1	1	5	25
7	3	1	0	3	5	3	5	5	1	1	27
8	0	3	1	1	5	1	0	0	0	0	11
9	1	1	7	5	1	1	1	7	1	0	25
10	7	5	1	1	0	3	0	5	3	1	26
11	0	1	5	1	1	3	5	5	1	3	25
12	0	5	5	1	0	1	5	1	3	0	21
13	0	3	1	7	1	0	1	0	5	0	18
14	0	3	0	0	7	7	5	3	3	1	29
15	0	3	5	1	0	1	0	5	1	3	19
16	1	3	1	0	3	3	1	1	1	0	14
17	1	3	1	0	0	0	1	5	1	3	15

DATA POSTTEST KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SSB GELORA MUDA SLEMAN

No	TENDANGAN KE-										Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	3	3	5	0	3	5	3	1	3	29
2	3	5	1	5	3	5	5	0	1	3	31
3	5	5	0	1	3	3	1	1	7	1	27
4	5	3	5	1	3	5	1	1	5	3	32
5	3	3	5	5	1	5	5	0	3	3	33
6	5	3	3	5	5	0	0	1	3	5	30
7	3	3	0	1	0	7	5	5	7	1	32
8	3	0	5	5	3	1	3	1	3	5	29
9	5	3	5	5	3	1	1	5	5	3	36
10	0	5	0	3	0	3	3	5	3	3	25
11	7	3	1	7	3	3	5	5	1	3	38
12	1	1	0	1	0	1	5	3	3	3	18
13	5	5	3	3	1	3	1	5	5	5	36
14	0	0	5	5	7	1	1	3	3	1	26
15	1	7	0	0	0	5	5	5	1	3	27
16	1	3	3	7	3	0	1	5	0	0	23
17	3	3	5	0	3	1	7	1	1	3	27

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		22.1176	29.3529
Median		24.0000	29.0000
Mode		25.00	27.00
Std. Deviation		5.06066	5.06139
Minimum		11.00	18.00
Maximum		29.00	38.00
Sum		376.00	499.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	5.9	5.9	5.9
	14	1	5.9	5.9	11.8
	15	1	5.9	5.9	17.6
	18	1	5.9	5.9	23.5
	19	1	5.9	5.9	29.4
	21	1	5.9	5.9	35.3
	22	1	5.9	5.9	41.2
	24	2	11.8	11.8	52.9
	25	4	23.5	23.5	76.5
	26	2	11.8	11.8	88.2
	27	1	5.9	5.9	94.1
	29	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	5.9	5.9	5.9
	23	1	5.9	5.9	11.8
	25	1	5.9	5.9	17.6
	26	1	5.9	5.9	23.5
	27	3	17.6	17.6	41.2
	29	2	11.8	11.8	52.9
	30	1	5.9	5.9	58.8
	31	1	5.9	5.9	64.7
	32	2	11.8	11.8	76.5
	33	1	5.9	5.9	82.4
	36	2	11.8	11.8	94.1
	38	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		17	17
Normal Parameters ^a	Mean	22.1176	29.3529
	Std. Deviation	5.06066	5.06139
Most Extreme Differences	Absolute	.233	.091
	Positive	.109	.091
	Negative	-.233	-.086
Kolmogorov-Smirnov Z		.962	.374
Asymp. Sig. (2-tailed)		.313	.999
a. Test distribution is Normal.			

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.037	1	32	.848

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	444.971	1	444.971	17.372	.000
Within Groups	819.647	32	25.614		
Total	1264.618	33			

Lampiran 6. Analisis Uji t

**PRETEST DAN POSTTEST KETEPATAN SHOOTING PEMAIN SSB
GELORA MUDA SLEMAN USIA 15 TAHUN**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	22.1176	17	5.06066	1.22739
	29.3529	17	5.06139	1.22757

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	17	.218

Paired Samples Test

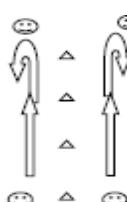
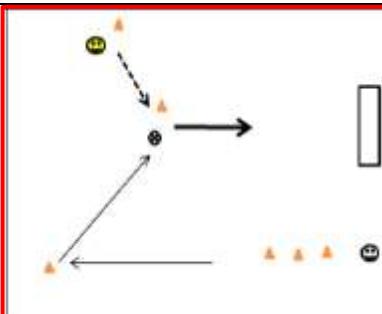
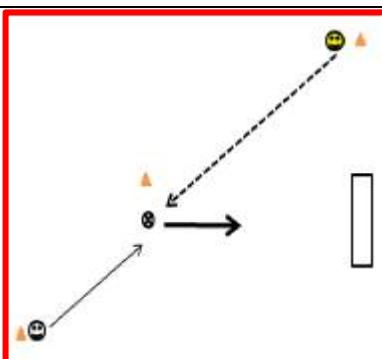
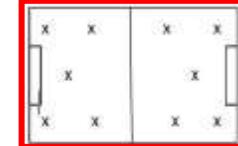
	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.23529	6.32978	1.53520	-10.48977	-3.98082	-4.713	16	.000			

Lampiran 7. Tabel t

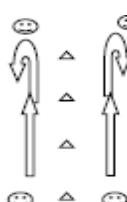
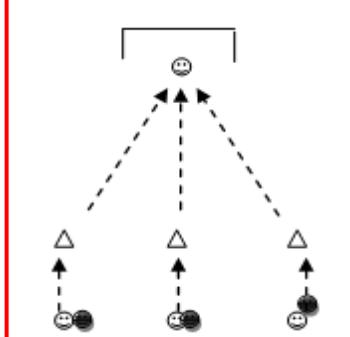
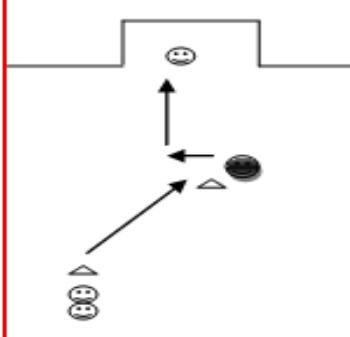
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,457
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,680
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

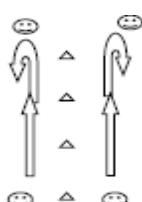
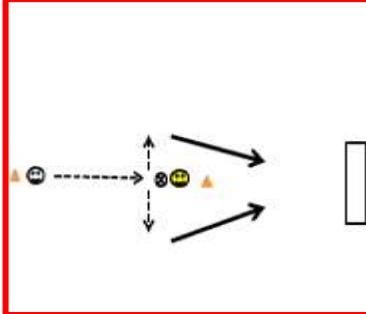
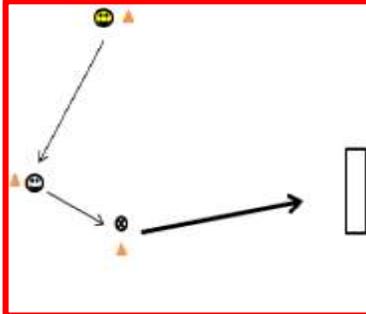
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 1-2
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 5 repetisi, 3 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	 	Pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan melakukan kombinasi lari <i>zig-zag</i> ke depan, kemudian berlari menjemput umpan dari temanya. Pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan melakukan kombinasi lari <i>sprint</i> ke depan untuk menjemput umpan dari temanya.
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

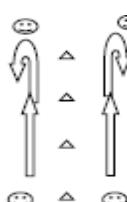
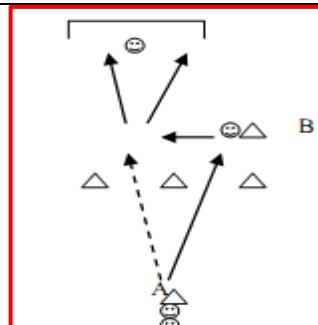
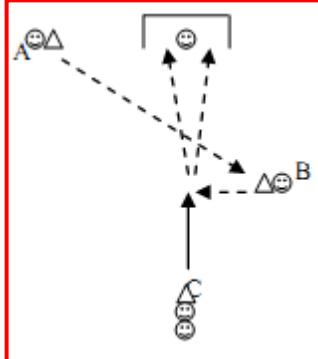
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 11-12
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 6 repetisi, 3 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		Melakukan <i>shooting</i> dengan bola berjalan bola didorong ke <i>cones</i> lalu melakukan gerak tipu yang terdapat di depan seperti gambar di samping, dilakukan <i>shooting</i> saat bola masih keadaan bergulir dengan kaki bagian dalam bergantian seterusnya.
				<i>Shooting</i> dengan <i>backpass</i> . Anak melakukan <i>passing</i> ke teman, lalu teman <i>backpass</i> dan anak melakukan <i>shooting</i> ke gawang.
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

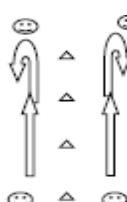
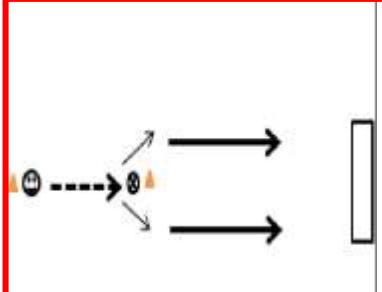
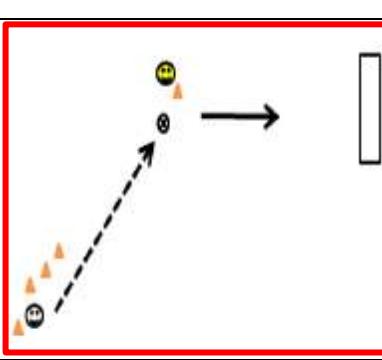
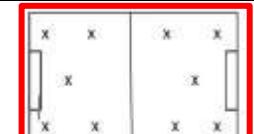
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 3-4
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 7 repetisi, 3 set Interval 1 menit Recovery 15 detik	 	Pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan melakukan <i>passing</i> ke temanya, kemudian menembak sesuai arah bola yang diumpan.
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi.

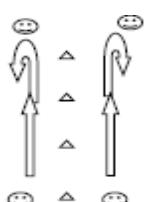
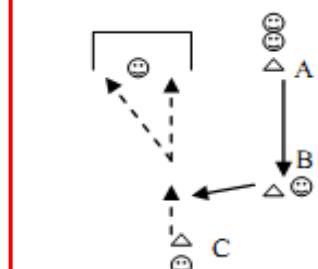
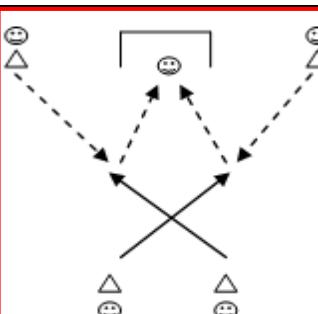
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 9-10
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar d. Disiapkan e. Doa f. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan d. <i>Jogging</i> e. <i>Stretching</i> statis f. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 7 repetisi, 3 set Interval 1 menit Recovery 15 detik	 	Dari cones A anak melakukan <i>passing</i> melewati cones seperti gambar ke cones B, lalu anak berlari dengan <i>sprint</i> pendek melewati seperti gambar dan anak B memberikan <i>passing</i> , lalu anak A melakukan <i>shooting</i> ke gawang secara bergantian dengan kaki bagian dalam begitu seterusnya. A <i>passing</i> lambung ke B sedangkan B memberikan <i>back pass</i> kedepan C, lalu C <i>shooting</i> ke gawang seperti gambar di samping secara bergantian. jarak A ke B 20m dan B ke C 10m, C ke gawang 20m.
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi.

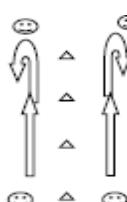
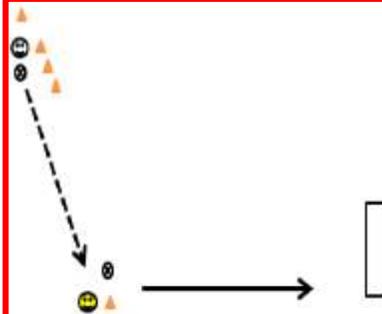
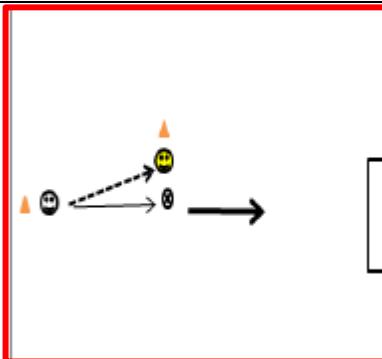
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 5-6
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 8 repetisi, 3 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	 	Pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan melakukan <i>dribble</i> ke depan, kemudian menembak bola ke gawang. Pemain menerima <i>passing</i> , kemudian kontrol dan <i>dribbling</i> ke depan untuk <i>shooting</i> bola.
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi.

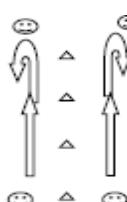
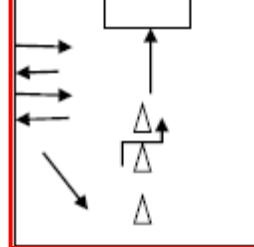
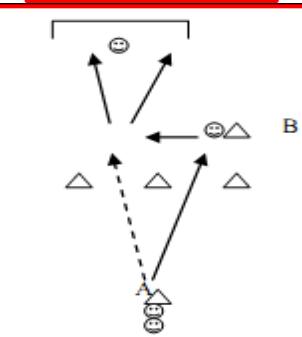
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 15-16
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar d. Disiapkan e. Doa f. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan d. <i>Jogging</i> e. <i>Stretching</i> statis f. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 9 repetisi, 3 set Interval 1 menit Recovery 15 detik	 	A melakukan <i>passing</i> ke B lalu <i>control</i> dan <i>passing</i> ke C, C melakukan <i>dribbling</i> sedikit lalu <i>shooting</i> ke gawang dengan kaki bagian dalam dan A mencoba menghalau bola dari gawang begitu seterusnya secara bergantian A pindah ke B ke C. Pemain belakang <i>passing</i> ke pemain depan, Pemain depan <i>mendrible</i> bola sambil bermain 1 vs 1 Pemain belakang coba menghalangi pemain depan sebelum melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 7-8
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit 10 repetisi, 3 set <i>Interval 1 menit</i> <i>Recovery 15 detik</i>	 	Pemain melakukan <i>passing</i> ke temannya kemudian zig-zag ke depan dan <i>shooting</i> ke gawang. Pemain menerima <i>passing</i> , kemudian sprint ke depan untuk <i>shooting</i> bola.
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: Ketepatan <i>Shooting</i>	Sesi	: 13-14
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar d. Disiapkan e. Doa f. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan d. <i>Jogging</i> e. <i>Stretching</i> statis f. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti KETEPATAN SHOOTING Jarak bola dengan gawang dari dekat kemudian bola semakin menjauhi gawang. (16,5 meter, 18 meter, dan 20 meter)	40 menit		Anak melakukan <i>control jalan</i> dengan sekali sentuhan lalu pemain ujung mendribble bola melewati kun dan diakhiri dengan melakukan <i>shooting</i>
		11 repetisi, 3 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		Anak melakukan <i>passing</i> melewati cones seperti gambar ke cones B, lalu anak berlari dengan <i>sprint</i> panjang melewati seperti gambar dan anak B memberikan <i>backpass</i> lalu menjadi lawan, anak A melakukan penetrasi lalu <i>shooting</i> ke gawang secara
		10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Pembukaan / Pengantar



Pre Test



Treatment



Treatment



Instrumen Tes



Pos Test

