

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN UJUNG SEPATU
DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PADA PEMAIN FUTSAL MIJ FC**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Braell Galifando
NIM. 14602241038

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN UJUNG SEPATU
DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PADA PEMAIN FUTSAL MIJ FC**

Disusun Oleh:

Braell Galifando
NIM. 14602241038

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Awan Hariono, M.Or.
NIP. 19720713 200212 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Braell Galifando

NIM : 14602241038

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu dan Punggung Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC

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, Januari 2020
Yang Menyatakan,



Braell Galifando
NIM. 14602241038

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN UJUNG SEPATU DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN FUTSAL MJFC

Disusun Oleh:

Bracell Galifando
NIM. 14602241038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Awan Hariono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		20-02-2020
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		20-02-2020
Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		20-2-2020

Yogyakarta, Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Hanya kebodohan meremehkan pendidikan. (P.Syrus)
2. Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah. (Lessing)
3. Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan atau diperbuat. (Ali Bin Abi Thalib)
4. Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak. (Aldus Huxley)
5. Hiduplah seperti pohon kayu yang lebat buahnya, hidup ditepi jalan dan dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah. (Abu Bakar Sibli)

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 Dirmansyah & Herrianti yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Adek saya Farrencia Ramadhani, yang selalu mendoakan dan memotivasi saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Teman teman FIK prodi PKO selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
4. Teman teman “Pemain Futsal MIJ” yang sudah membantu untuk penelitian saya, sehingga tugas akhir ini terselesaikan

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN UJUNG SEPATU
DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PADA PEMAIN FUTSAL MIJ FC**

Oleh:
Braell Galifando
NIM. 14602241038

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

Jenis penelitian yaitu eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal MIJ FC yang berjumlah 20 orang. Sampel berjumlah 20 orang yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*. Sampel dibagi dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrumen menggunakan tes *shooting* sebanyak 10 kali ke gawang, dengan validitas 0,978 dan reliabilitas 0,989. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 29,89%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC, dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 30,81%. (3) Tidak ada perbedaan signifikan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC, dengan nilai sig, $0,965 > 0,05$.

Kata kunci: ujung sepatu, punggung kaki, ketepatan *shooting*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran 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 *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu dan Punggung Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC“ 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. Dr. Awan Hariono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji Utama dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan pemain Futsal MIJ FC, 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. 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, Januari 2020
Penulis,



Braell Galifando
NIM. 14602241038

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Futsal.....	10
2. Latihan Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Sepatu dan Punggung Kaki	20
3. Hakikat Latihan.....	27
4. Hakikat Ketepatan.....	38
5. Profil Klub Futsal MIJ FC.....	40
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berpikir	43
D. Hipotesis Penelitian	45
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel.....	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian	48
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	53
2. Hasil Uji Prasyarat	56
3. Hasil Uji Hipotesis	57
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi	67
C. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal	13
Gambar 2. Daerah Penalti	14
Gambar 3. Gawang Futsal.....	15
Gambar 4. Teknik Dasar <i>Passing</i>	18
Gambar 5. Teknik Dasar <i>Control</i>	19
Gambar 6. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	19
Gambar 7. Model Tahapan Belajar Gerak	23
Gambar 8. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	26
Gambar 9. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki	26
Gambar 10. Bagan Alur Kerangka Berpikir	44
Gambar 11. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	46
Gambar 12. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Jarak 10 Meter	50
Gambar 13. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Futsal MIJ FC Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Sepatu (A).....	54
Gambar 14. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Futsal MIJ FC Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki (B).....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	49
Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Kelompok A.....	53
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok A	54
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok B.....	55
Tabel 5. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok B	55
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Sepatu (A)	58
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki (B)..	59
Tabel 10. Uji t Ketepatan <i>Shooting</i> antara Kelompok A dengan Kelompok B	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	74
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	75
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	76
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	79
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas	81
Lampiran 7. Uji t	82
Lampiran 8. Tabel t	84
Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan	85
Lampiran 10. Program Latihan	86
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	108

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas. Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Jaya, 2008: I).

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

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

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

Setiap pemain futsal harus mempunyai keterampilan bermain yang baik. Keterampilan dasar bermain futsal pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Keterampilan dasar tersebut berupa keterampilan dengan bola maupun tanpa bola. Pada usia di bawah 13 tahun penekanan latihan berpusat pada penyempurnaan teknik, sehingga materi yang diberikan berhubungan dengan teknik yang diaplikasikan dalam bermain (Scheunemann, 2013: 53). Teknik dasar

yang dikembangkan dalam futsal juga tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Teknik tersebut di antaranya menendang, mengoper, menahan, dan memasukkan bola ke gawang.

Teknik tersebut harus mampu dikuasai oleh seorang pemain futsal. Karakteristik permainan futsal, dengan ukuran lapangan futsal yang lebih kecil, jumlah pemain yang sedikit, dan gerakan yang lebih cepat membuat jumlah gol lebih banyak. Permainan futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skills*), sehingga taktik dan strategi mudah diterapkan dalam permainan ini. Dibandingkan dengan permainan sepakbola, pemain futsal harus menguasai keterampilan permainan lebih baik. Penguasaan keterampilan bermain membutuhkan pembinaan yang teratur dan terarah, sehingga pemain futsal dapat bermain dengan baik.

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

passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim.

Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu keterampilan yang dibutuhkan para pemain adalah tendangan keras dan terarah ke gawang yang sering disebut *shooting*. *Shooting* adalah teknik yang sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk menciptakan gol. Pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas, yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Seperti yang diungkapkan Lhaksana (2011: 34) bahwa *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh

pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan mengembangkan permainan atau pertandingan.

Shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Lhaksana, 2011: 105).

Salah satu Tim futsal di Yogyakarta yaitu tim futsal MIJ FC “*Mandau In Jogja Futsal Club*”. Tim futsal ini terbentuk pada tahun 2016 dan sampai sekarang masih aktif. Tim futsal ini berdiri atas inisiatif para mahasiswa Riau yang berkuliah di Yogyakarta. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan September dan dari beberapa pertandingan, didapatkan hasil bahwa pemain futsal MIJI FC belum menguasai teknik *shooting* dengan baik. Perkenaan pada bola saat melakukan teknik *shooting* tidak tepat, sehingga hasil *shooting* kurang maksimal. Permasalahan lain yang sering dihadapi adalah *shooting* kurang akurat dan maksimal, sehingga tidak tepat sasaran dan tidak terarah, sehingga mudah untuk ditebak oleh penjaga gawang. Ketika bertanding yaitu pemain sering sekali dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan bola melambung tinggi dari gawang.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa teknik *shooting* masih kurang, maka perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *shooting* meningkat. Metode latihan adalah prosedur

dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Sukadiyanto, 2011: 5). Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet.

Metode latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu metode latihan teknik *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki. Budiwanto (2012: 51) menyatakan latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik. Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. 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. 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.

Dasar asumsi di atas dapat dijadikan sebuah pertimbangan bahwa dari kedua jenis latihan teknik *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki, mana yang lebih baik terhadap peningkatan ketepatan *shooting*. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, melatarbelakangi untuk melakukan

penelitian yang berjudul ”Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu dan Punggung Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Metode latihan lebih ditekankan pada latihan fisik dan *game*.
2. Kurangnya modifikasi model latihan *shooting* yang diberikan pelatih kepada pemain.
3. *Shooting* kurang akurat dan maksimal, sehingga tidak tepat sasaran dan tidak terarah.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.
2. Pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.
3. Perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

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 *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC, 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 Futsal

a. Pengertian Futsal

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

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

Naser, et al (2017: 77) menyatakan bahwa “*Futsal is a 2 × 20-min game of high-intensity and intermittent actions requiring high physical, tactical, and technical efforts from the players. The court measures approximately 40 × 20 m with 3 x 2-m goals*”. Saudini & Sulistyorini (2017: 2) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”.

UEFA Futsal Coaching Manual (2017: 3) menyatakan bahwa:

Futsal is a collaborative/adversarial team game in which players are required to adapt to a changing, dynamic environment; one in which they have a restricted amount of time and space in which to make decisions and carry out actions that will provide solutions for their team. Futsal entails a high level of motor engagement and intense practice, with the tactical aspects (in terms of perception and decision-making) crucial to the effectiveness of each element of play.

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

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

b. Peraturan Olahraga Futsal

Peraturan permainan futsal berdasarkan pendapat Achwani (2014: 5) yaitu sebagai berikut:

1) Lapangan

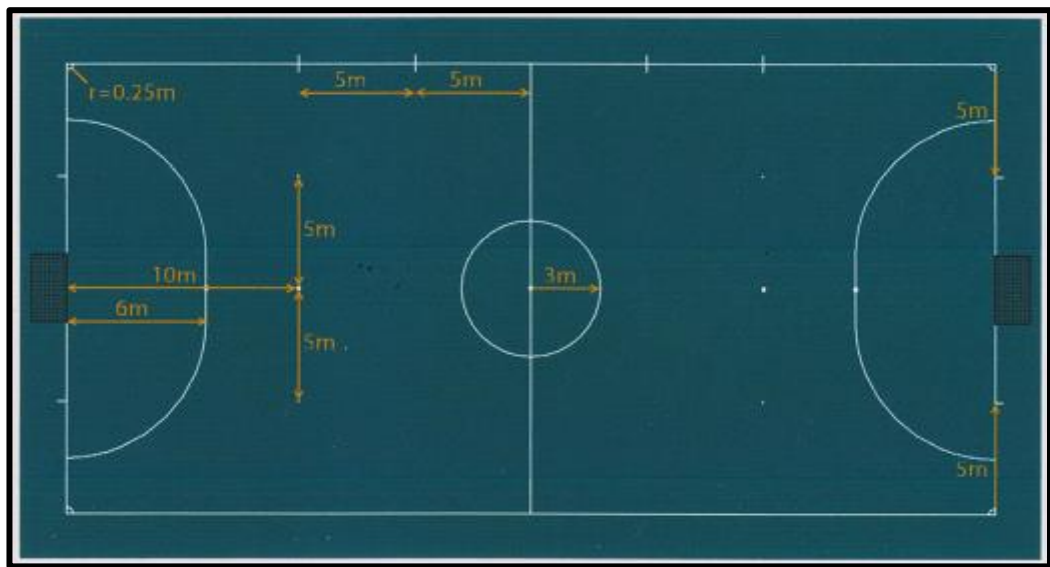
Pertandingan haruslah dimainkan di lapangan yang rata, mulus, dan tidak kasar atau tidak bergelombang. Sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, menurut peraturan kompetisi beton atau aspal tidak diperbolehkan. Lapangan rumput sintetis yang diijinkan dalam kasus luar biasa dan hanya untuk kompetisi domestik. Lapangan permainan harus persegi empat ditandai dengan Garis-Garis dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas lapangan dengan warna jelas yang dapat dibedakan dengan warna lapangan permainan. Dua garis terluar yang lebih panjang di sebut sebagai garis samping. Dua garis yang lebih pendek di sebut garis gawang. Lapangan dibagi menjadi dua, yang dibelah oleh Garis tengah lapangan, di mana memiliki titik tengah yang menghubungkan ke dua garis samping. Tanda pusat ditandai dengan sebuah titik di tengah-tengah garis tengah lapangan, yang dikelilingi sebuah lingkaran tengah yang berukuran 3 meter. Sebuah tanda harus dibuat di luar lapangan permainan, 5 meter dari lingkaran sudut dan tegak lurus ke garis gawang untuk menjamin pemain bertahan mundur sejauh itu bila dilakukan tendangan sudut. Lebar garis 8 cm. Dua tambahan tanda di setiap jarak 5 meter di sebelah kiri dan kanan sejajar dengan tanda titik penalti ke dua, harus dibuat di lapangan permainan sebagai tanda jarak minimum untuk mundur bila dilakukan tendangan dari tanda titik penalti ke dua. Lebar tanda garis adalah 8 cm.

- a) Panjang Garis Samping harus lebih panjang dari Garis Gawang.
- b) Semua Garis Lapangan harus selebar 8 cm.
- c) Untuk Pertandingan Bukan Internasional, ukuran seperti sebagai berikut :

Lebar : Minimum 16 m
Maksimum 25 m

Panjang : Minimum 38 m
Maksimum 42 m

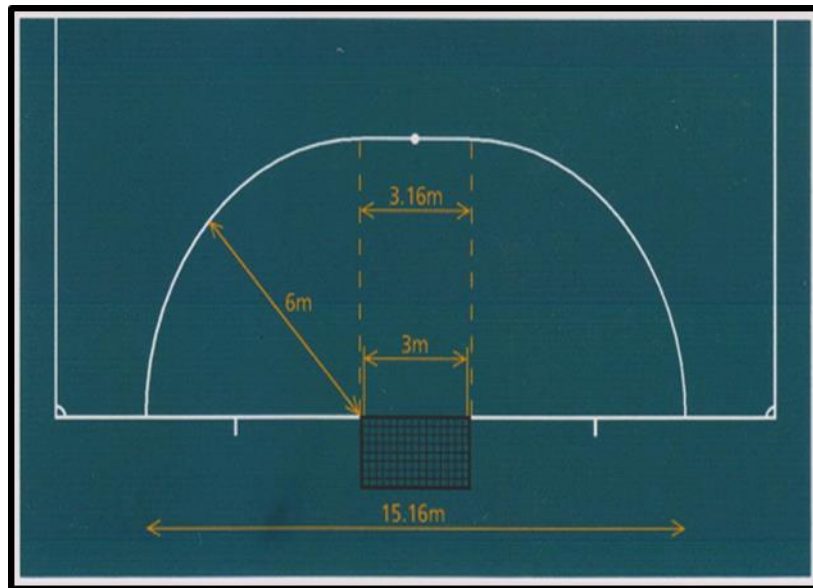
Lebar : Minimum 20 m
Maksimum 25 m



2) Daerah Penalti

Dua garis lingkaran 6 meter panjangnya ditarik dari bagian luar masing-masing tiang gawang dan sudut lurus ke garis samping, membentuk sebuah seperempat lingkaran ditarik langsung sampai garis samping, setiap radius 6 meter dari bagian luar tiang gawang. Bagian atas setiap seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3.16 meter sejajar dengan garis gawang di antara tiang gawang. Berbatas garis penalti dan garis gawang adalah daerah penalti. Di setiap daerah penalti, dibuat tanda titik penalti berjarak 6 meter dari

titik tengah di antara ke dua tiang gawang yang sama jaraknya. Titik pinalti ke dua berjarak 10 meter dari titik tengah di antara ke dua tiang gawang dan jarak yang sama di antara ke dua tiang tersebut. Busur tendangan sudut seperempat lingkaran dengan radius 25 cm di setiap sudut lapangan permainan.

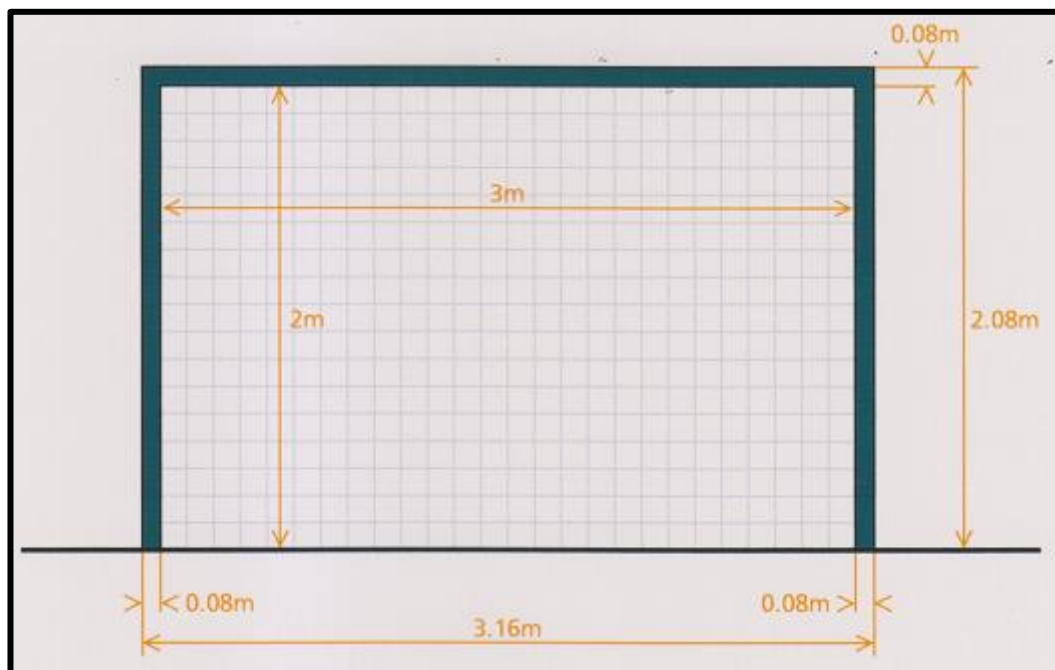


Gambar 2. Daerah Penalti
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

3) Gawang

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua buah tiang gawang dengan jarak yang sama dari setiap sudut lapangan dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan mistar gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Ditempatkan di lapangan, harus berbentuk segi empat, bulat atau bulat panjang dan tidak boleh membahayakan pemain. Jarak (diukur dari bagian dalam) di antara ke dua tiang gawang adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah mistar gawang ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter. Kedua tiang gawang maupun mistar gawang memiliki lebar dan kedalaman sama, 8 cm. Jaring terbuat

dari tali rami atau nilon, dikaitkan pada ke dua tiang gawang dan mistar gawang dengan cara memadai dan mendukung pada sisi belakang gawang. Dipasang pendukung sebagaimana mestinya dan tidak boleh mengganggu penjaga gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus berbeda warna dari lapangan permainan. gawang harus stabil, untuk mencegah gawang bergeser atau terbalik, gawang dibuat portabel yang bisa dipindahkan atau tidak boleh permanen, hanya boleh dipergunakan bila memenuhi persyaratan keselamatan.



Gambar 3. Gawang Futsal
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

4) Daerah Pergantian Pemain

Daerah pergantian pemain terletak persis di depan bangku cadangan di mana pemain cadangan dan ofisial tim berada.

- a) Daerah pergantian pemain berada di depan daerah teknik dan memiliki panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada setiap sisinya dengan sebuah garis yang memotong garis samping panjang 80 cm, di mana 40 cm berada di dalam

lapangan permainan dan 40 cm di luar lapangan permainan. dan lebar garis 8 cm;

- b) Daerah di depan meja pencatat waktu 5 meter di ke dua sisi garis tengah lapangan harus bersih dari gangguan pandangan;
- c) Daerah pergantian pemain setiap tim berada di setengah bagian lapangan permainan di daerah pertahanan masing-masing dan pergantian pemain di lakukan pada dua paruh waktu pertandingan dan bila ada perpanjangan waktu, jika dilakukan;

5) Bola

a) Kualitas dan ukuran :

- (1) Berbentuk bundar;
- (2) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui;
- (3) Lingkaran Bola tidak lebih dari 64 cm dan tidak kurang dari 62 cm;
- (4) Berat Bola tidak lebih 440 gram dan tidak kurang dari 400 gram saat Pertandingan dimulai;
- (5) Memiliki tekanan sama dengan 0,6-0,9 atmosfir (600-900/cm²) pada permukaan laut pada saat pertandingan;
- (6) Bola tidak boleh memantul kurang dari 50 cm dan tidak boleh lebih dari 65 cm ketika pantulan pertama dijatuhkan dari ketinggian 2 meter;

b) Penggantian bola rusak

Jika bola pecah atau menjadi rusak selama dalam sebuah pertandingan, maka pertandingan dihentikan sementara:

(1) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola (*drop* bola) pengganti di tempat di mana bola semula rusak, jika permainan dihentikan di dalam daerah penalti, dalam hal ini salah satu wasit melakukan menjatuhkan bola pengganti di garis daerah penalti di tempat terdekat di mana bola semula saat permainan dihentikan;

(2) Pertandingan dimulai kembali dengan melaksanakan tendangan ulang bila bola pecah atau menjadi rusak saat tendangan bebas tanpa dihalangi, tendangan dari titik penalti ke dua atau tendangan penalti saat dilakukan dan tidak menyentuh tiang gawang, mistar gawang atau pemain dan tidak melakukan pelanggaran;

Jika bola pecah atau rusak, ketika tidak dalam permainan (pada saat permainan dimulai, pembersihan gawang, tendangan sudut, tendangan pinalti atau tendangan ke dalam): memulai kembali pertandingan sesuai dengan peraturan permainan futsal; bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa izin wasit.

6) Pemain

Suatu pertandingan dimainkan oleh dua tim, setiap tim masing-masing tidak lebih dari lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari tiga pemain.

c. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. *Shooting* dalam futsal juga dengan punggung kaki walaupun jamak dijumpai menggunakan ujung sepatu. *Passing* dengan kaki bagian dalam atau luar. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola

atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Irawan (2009: 21) menyatakan teknik bermain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*). Tenang (2008: 69) menyatakan teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

Passing adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang relatif kecil maka dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat.

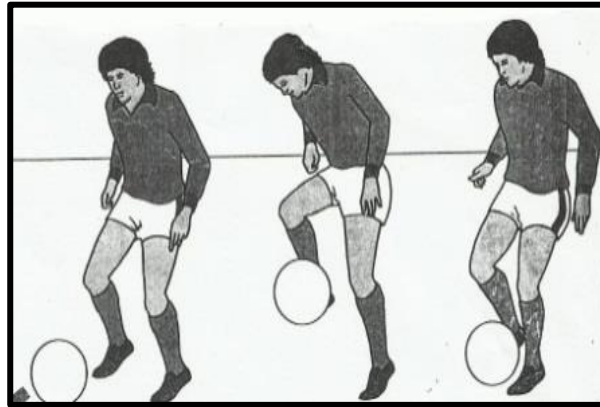


Gambar 4. Teknik Dasar *Passing*
(Sumber: Tenang, 2008: 69)

2) Teknik dasar menahan bola (*control*)

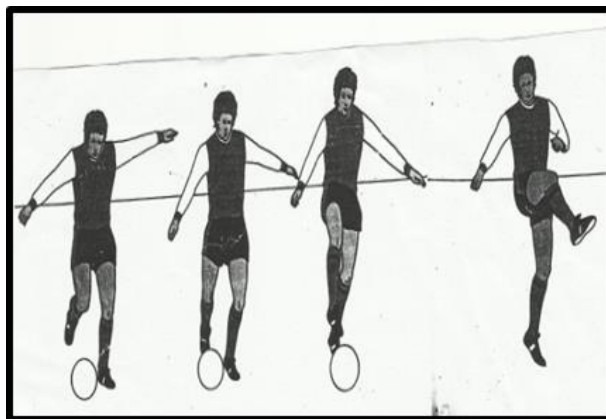
Teknik dasar menahan bola pada futsal dianjurkan menggunakan telapak kaki (*sole*). Karena mengingat permukaan lapangan yang rata

maka bola akan bergulir dengan cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik, apabila bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.



Gambar 5. Teknik Dasar *Control*
(Sumber: Tenang, 2008: 69)

- 3) Teknik dasar menggiring bola (*dribling*)
Teknik dasar menggiring bola merupakan kemampuan dimana setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.
- 4) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)
Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.



Gambar 6. Teknik Dasar *Shooting*
(Sumber: Tenang, 2008: 69)

- 5) Teknik dasar tendangan ke dalam (*kick in*)
Teknik dasar tendangan ke dalam ini sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Karena jika pemain tidak tepat menendang bola ke dalam ini tepat di atas garis maka bola akan berpindah ke pihak lawan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

2. Latihan Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu dan Punggung Kaki

a. Latihan Teknik

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. Teknik dibedakan menjadi tiga kategori yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Pengategorian teknik tersebut berdasarkan tingkatan kesulitan dalam melakukan gerakan, kebutuhan kemampuan fisik yang mendukung keterampilan teknik, banyaknya aspek lain yang mempengaruhi gerakan, kompleksitas dan variasi gerakan teknik yang memerlukan koordinasi, dan tuntutan kebutuhan keterampilan teknik gerakan dalam permainan (Budiwanto, 2012: 51).

Belajar didefinisikan adanya perubahan tingkah laku melalui gerak atau berubahnya tingkat keterampilan sebagai hasil perlakuan yang berulang-ulang. Kemampuan belajar tergantung dari banyak faktor. Pengalaman bergerak atau

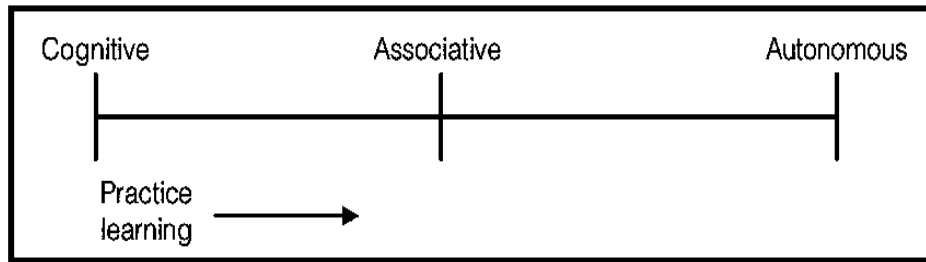
tingkat permulaan, nampaknya tidak berpengaruh pada belajar (Bompa, 1994: 18). Demikian pula tentang kesukaran keterampilan bisa berpengaruh pada belajar. Selama belajar satu yang perlu diperhatikan, yaitu tentang aspek-aspek teknik: (1) di luar teknik, susunan kinematik atau dari keterampilan, dan (2) dari dalam; susunan dinamik atau dasar-dasar fungsional dari penampilan suatu keterampilan (Bompa, 1994: 18). Osolin (dalam Bompa, 1994: 18) menganjurkan untuk menambah teknik yaitu pada dua fase; (1) fase belajar, dimana teknik adalah tugas utama, struktur yang tepat untuk melakukan gerakan. Keterampilan sangat berguna untuk gerakan. Lamanya fase ini dua tahun, tergantung pada bakat dan kemampuan atlet, juga tingkat kesulitan yang meliputi (jarak dan teknik lari dapat diperoleh 2 sampai 6 bulan). (2) fase penyempurnaan, tujuannya untuk memperbaiki dan menguasai teknik agar mudah dilakukan. Lamanya fase ini tidak terbatas, karena tujuan utama atlet adalah untuk menyempurnakan latihan dan teknik.

Keterampilan tidak bisa bertambah kalau hanya sekali, tetapi melalui tiga fase, yakni; (1) lamanya fase ini tidak terbatas dan kurangnya koordinasi otot menyebabkan kehilangan gerak. Penyinaran syaraf atau penyebaran impuls syaraf menjadi normal melalui konduksi pemberian rangsangan kepada otot. Pelatih sadar akan kenyataan secara psikologis. Penilaian terhadap kemampuan dan bakat laki-laki dan perempuan tidak boleh salah; (2) fase gerakan ditegangkan, (3) dan fase penyempurnaan keterampilan gerak melalui koordinasi proses syarat. Jadi keterampilan atau tenaga tiruan adalah dibentuk. Untuk ketiga fase di atas, dapat ditingkatkan menjadi empat, yakni ditambah fase penguasaan, karakteristik, dan

seni membuat gerakan menjadi efisien juga kemampuan untuk beradaptasi terhadap lingkungan. Untuk menambah keterampilan dasarnya adalah mengulang sebanyak mungkin gerakan yang dikehendaki. Thorndike (Bompa, 1994: 19) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis.

Schmidt & Lee (2008: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Hal senada dikemukakan Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekeja. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 7. Model Tahapan Belajar Gerak
(Sumber: Edward, 2011: 251)

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Fitts dan Fosner (Magil, 2011: 274) menjelaskan bahwa tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Fitts dan Fosner (Edward, 2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar

asosiatif (*associative stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

b. Latihan Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu dan Punggung Kaki

Menurut Tenang (2008: 84) *shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa

dijangkau atau ditangkap kiper. Menurut Wirawan (2009: 33) menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. Lebih lanjut Wirawan (2009: 34) juga berpendapat kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut.

Lhaksana (2011: 34) menyatakan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Lebih lanjut Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

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



Gambar 8. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Wirawan, 2009: 35)

b. *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu

Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.



Gambar 9. *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki
(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

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

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pelatihan merupakan suatu proses yang harus dilalui seseorang untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Pencapaian prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan pengembangan terhadap unsur-unsur yang diperlukan dalam olahraga melalui pelatihan. Sudarsono (2011: 36) menyatakan bahwa adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis kontinyu, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama. Pendapat lain, menurut Budiwanto (2012: 16) menyatakan, “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga.

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.

Birch, Maclaren, & George (2005: 1) menyatakan latihan sebagai aktivitas fisik yang berulang yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran maupun kesehatan. Pendapat lain, Morris & Hale (2006: 97) menyatakan latihan adalah hal yang penting untuk mengembangkan pengetahuan dengan mengikuti instruksi yang diberikan yang akan mengubah pengetahuan deklaratif (mengetahui apa yang harus dilakukan) hingga pengetahuan prosedural (mengembangkan kemampuan untuk melakukan tugas). 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.

Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistimatis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam waktu lama,

dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 2011: 39).

Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka 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 Latihan

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

Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain:

- 1) prinsip kesiapan (*readiness*),
- 2) prinsip individual,

- 3) prinsip adaptasi,
- 4) prinsip beban lebih (*over load*),
- 5) prinsip progresif,
- 6) prinsip spesifikasi,
- 7) prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*),
- 8) prinsip latihan jangka panjang (*long term training*),
- 9) prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan
- 10) prinsip sistematis.

Pendapat lain diungkapkan Yudiana, (2007: 2.5) bahwa ada 10 prinsip latihan dalam kegiatan aktivitas olahraga antara lain; prinsip kesiapan, prinsip partisipasi aktif berlatih, prinsip multilateral, prinsip kekhususan (*specialisasi*) prinsip individualisasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip peningkatan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan dan prinsip latihan jangka panjang”. Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

- 1) prinsip beban bertambah (*overload*),
- 2) prinsip spesialisasi (*specialization*),
- 3) prinsip perorangan (*individualization*),
- 4) prinsip variasi (*variety*),
- 5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*),
- 6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*),
- 7) prinsip pulih asal (*recovery*),
- 8) prinsip reversibilitas (*reversibility*),
- 9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*),
- 10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*),
- 11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan
- 12) 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.

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.

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: 19), 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 fisiologi dan karakteristik psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membenarkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

4) Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 19) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologi 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).

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

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan (Budiwanto, 2012: 20).

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan

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

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 (Budiwanto, 2012: 20).

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 (dalam Budiwanto, 2012: 20) 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: 20) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 20) 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 patologi 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: 21) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 21) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam

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

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

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas

akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. 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 cabang (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, 2002: 63).

Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2005: 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.

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 objek pada sasaran tertentu. 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/futsal. Menendang dalam hal ini mengoper atau *shooting* bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. 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/futsal menurut Young (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 selalu 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 keduanya 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. Profil Klub Futsal MIJ FC

Futsal MIJ FC merupakan sebuah tim futsal yang terbentuk dari komunitas kekeluargaan yang dinamakan "*Mandau In Jogja*". Tim futsal ini terbentuk pada tahun 2016 dan sampai sekarang masih aktif. Sejak berdiri mulai 2016 sampai sekarang, tim futsal MIJ sudah berhasil mengoleksi beberapa piala yang dimenangkan pada turnamen yang diikutinya, salah satunya yaitu turnamen yang paling bergengsi antar mahasiswa daerah Riau yaitu turnamen Piala Gubernur

Riau 2019 yang diadakan di lapangan Tifosi Yogyakarta. Tim futsal MIJ berhasil memenangkan turnamen tersebut dengan meraih juara 1 dan juga mendapatkan gelar *best supporter* pada turnamen tersebut. Hingga saat ini tim futsal MIJ masih eksis dan konsisten mengikuti turnamen-turnamen yang ada di Yogyakarta dan sekitarnya.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Agung Yudhistomo (2019) yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal UKM UNY”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra UKM UNY yang berjumlah 20 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen menggunakan tes akurasi *shooting* futsal menggunakan punggung kaki, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal UKM UNY, dengan $t_{hitung} 6,946 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 28,88%. (2) Ada pengaruh yang signifikan

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

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lukman Heriyanto (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016”. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* untuk usia 13-15 tahun sumber Arki Taupan Maulana (2009:36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai $t_{hitung} 10,118 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan

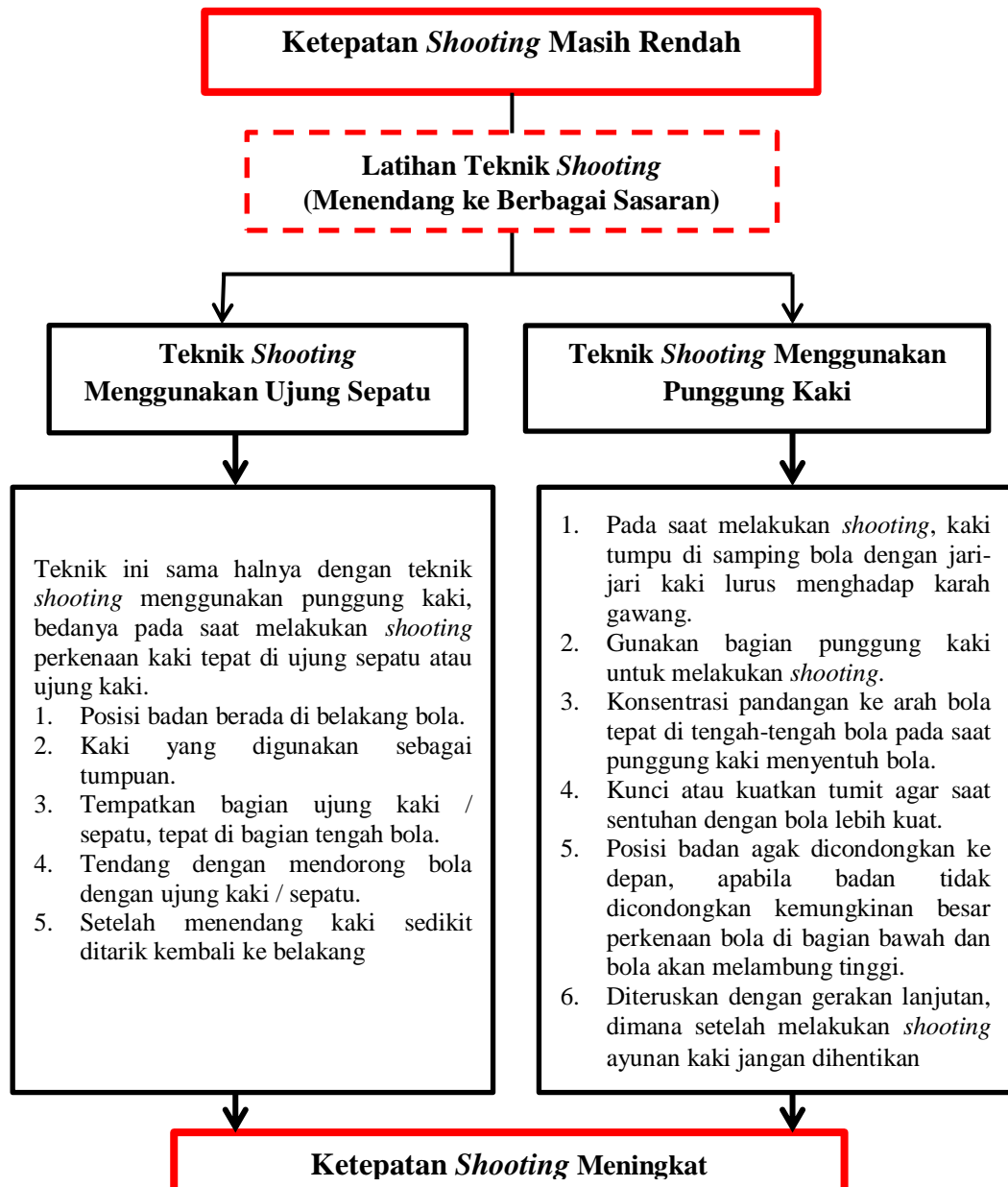
Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok
2016.

C. Kerangka Berpikir

Permainan futsal gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi, maka dari itu dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain. Semakin baik ketepatan tendangan *shooting* maka akan menumbuhkan rasa optimis setiap menendang ke gawang yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan. Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan berbagai penguasaan keterampilan dasar seperti kemampuan *shooting*, *dribbling*, *stopping*, *passing*, *heading*, *sliding tackle*, *kick-in*, dan *goal keeping*.

Kemampuan *shooting* sangat dibutuhkan dalam futsal karena tujuan permainan futsal yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Semakin baik kemampuan pemain dalam *shooting*, semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan futsal. Melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Kondisi mental pemain turut menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting* tersebut. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan akurasi *shooting*. Dari uraian di atas diharapkan, pemain futsal MIJ FC akan semakin meningkat ketepatan akurasi tendangan

shooting nya agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain futsal terutama saat menyerang gawang lawan. Serta tidak ada lagi tendangan *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.



Gambar 10. Bagan Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

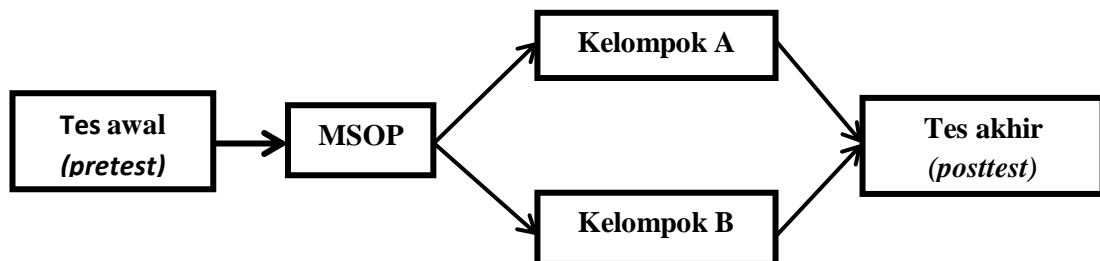
Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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



Gambar 11. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) latihan *shooting* menggunakan punggung kaki
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di lapangan futsal Planet Futsal Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada September-Oktober 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki sebagai variabel bebas dan ketepatan *shooting* sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu merupakan latihan teknik *shooting* menggunakan ujung sepatu yaitu dengan cara kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap ke arah gawang, gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*, konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola, kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat, posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi, diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
2. Latihan *shooting* menggunakan punggung kaki merupakan latihan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, yaitu teknik *shooting* yang cara

pelaksanaannya sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.

3. *Shooting* adalah tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah belakang dengan tujuan untuk mencetak gol. Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini diukur menggunakan tes *shooting* sebanyak 10 kali ke gawang (Arki Taupan Maulana, 2009: 36).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal MIJ FC yang berjumlah 20 pemain.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan

dengan *total sampling*, yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini yaitu pemain futsal MIJ FC yang berjumlah 20 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* ketepatan *shooting* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 pemain. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan kelompok B diberi latihan *shooting* menggunakan punggung kaki. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

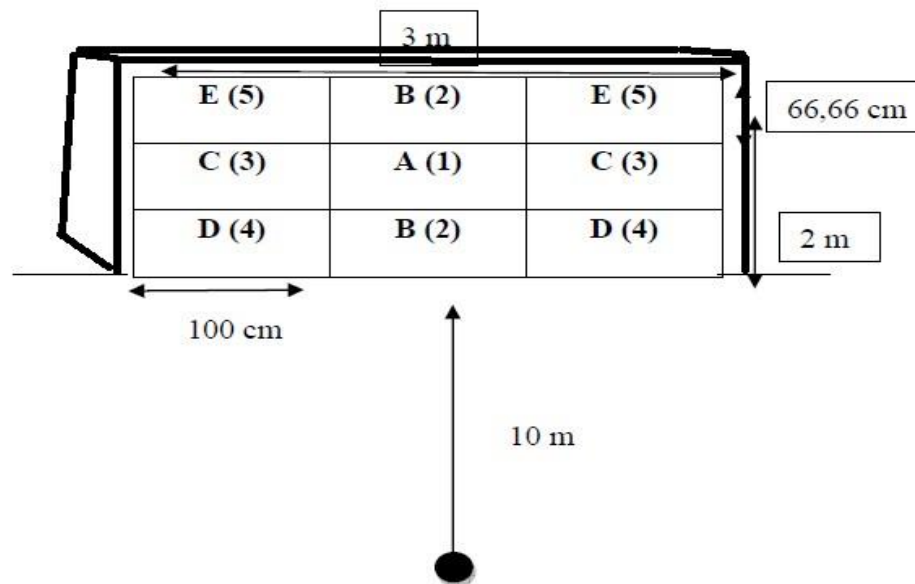
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
dst	15

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2006: 134) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar

kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes akurasi *shooting* futsal, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989. Gambar untuk tes ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36), dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 12. Tes Ketepatan *Shooting* dengan Jarak 10 Meter
(Sumber: Arki Taupan Maulana, 2009: 36)

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

10 kali tendangan *shooting* dengan ketentuan teknik dari masing-masing kelompok, yaitu *shooting* menggunakan ujung sepatu untuk kelompok A dan punggung kaki untuk kelompok B, sehingga dapat diketahui teknik yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting*.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat

a. 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: 35). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Sugiyono menyatakan bahwa dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significant*), yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.

- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 20. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*. Sugiyono menyatakan bahwa dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significant*), yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka data bersifat homogen.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka data tidak bersifat homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012: 36). 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 ditolak 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

Hasil penelitian ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC antara kelompok latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu (A) dan punggung kaki (B) dideskripsikan sebagai berikut:

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

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC kelompok latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu (A) sebagai berikut:

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

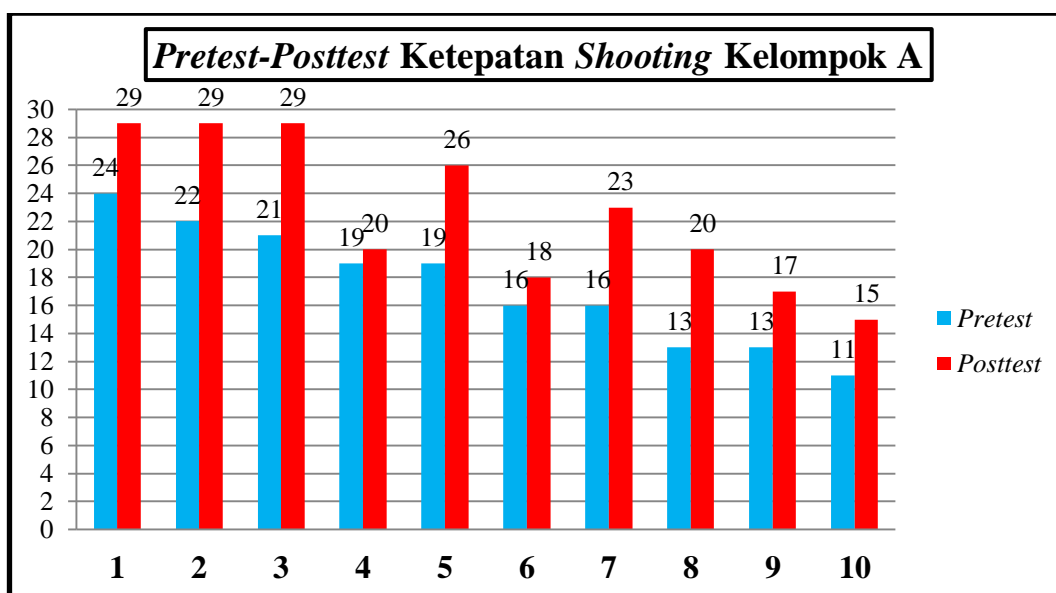
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	24	29	5
2	22	29	7
3	21	29	8
4	19	20	1
5	19	26	7
6	16	18	2
7	16	23	7
8	13	20	7
9	13	17	4
10	11	15	4

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC kelompok latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu (A) sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok A

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	10	10
<i>Mean</i>	17.40	22.60
<i>Std. Deviation</i>	4.30	5.36
<i>Minimum</i>	11.00	15.00
<i>Maximum</i>	24.00	29.00
<i>Sum</i>	174.00	226.00

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC kelompok latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu (A) dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC Kelompok Latihan *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu (A)

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 17,40, dan meningkat sebesar 22,60 setelah diberikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu (A) selama 16 kali pertemuan.

b. Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC kelompok latihan *shooting* menggunakan punggung kaki (B) sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Kelompok B

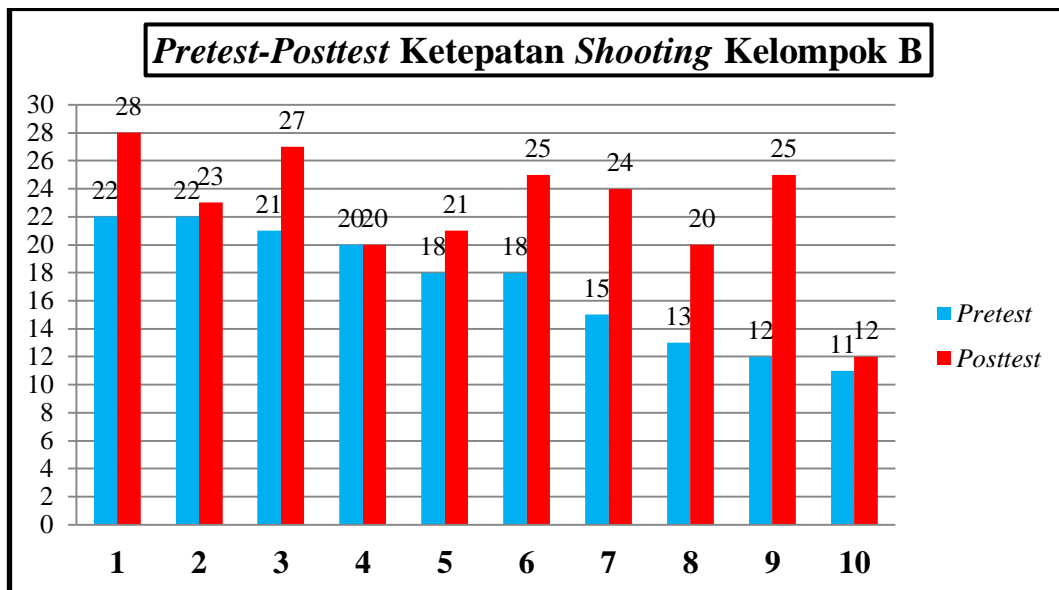
No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	22	28	6
2	22	23	1
3	21	27	6
4	20	20	0
5	18	21	3
6	18	25	7
7	15	24	9
8	13	20	7
9	12	25	13
10	11	12	1

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC kelompok latihan *shooting* menggunakan punggung kaki (B) sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Kelompok B

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	10	10
<i>Mean</i>	17.20	22.50
<i>Std. Deviation</i>	4.18	4.60
<i>Minimum</i>	11.00	12.00
<i>Maximum</i>	22.00	28.00
<i>Sum</i>	172.00	225.00

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC kelompok latihan *shooting* menggunakan punggung kaki (B) dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC Kelompok Latihan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki (B)

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 17,20 kemudian meningkat sebesar 22,50 setelah diberikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki (B) selama 16 kali pertemuan.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,982	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,879	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,917	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,848	0,05	Normal

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 81.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	18	0,964	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0,316	Homogen

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 81.

3. Hasil Uji Hipotesis

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

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC Kelompok Latihan A

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu (A)

Kelompok	Rata-rata	Paired Sample Test				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	17,40	6,868	2,262	0,000	5,20	29,89%
<i>Posttest</i>	22,60					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,868 dan $t_{table (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,868 $>$ t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC”, **diterima**. Artinya bahwa latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MIJ FC Kelompok Latihan B

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki (B)

Kelompok	Rata-rata	Paired Sample Test				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	17,20	4,104	2,262	0,003	5,30	30,81%
<i>Posttest</i>	22,50					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,104 dan $t_{table (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,003. Oleh karena t_{hitung} 4,104 $>$ t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC”, **diterima**. Artinya bahwa latihan *shooting* menggunakan punggung kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

c. Perbandingan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan A dan B

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara

kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji t Ketepatan *Shooting* antara Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok Latihan <i>Shooting</i>	%	<i>Independent Sample Test</i>			
		t_{ht}	t_{tb}	Sig,	Selisih
Menggunakan ujung sepatu	29,89%	0,045	2,101	0,965	0,10
Menggunakan punggung kaki	30,81%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 0,045 dan t_{tabel} ($df = 18$) = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,965. Karena t_{hitung} $0,045 < t_{tabel} = 2,101$ dan $sig, 0,965 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC”, **ditolak**. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC setelah mengikuti latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC. Besarnya peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC setelah diberikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu sebesar 29,89%. Budiwanto (2012: 51) menyatakan 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. *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki, posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya badannya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam menendang dengan teknik menendang menggunakan ujung kaki dalam tendangan penalti futsal dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan.

2. Pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC. Besarnya peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC setelah diberikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki sebesar 30,81%. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Mielke (2007: 34) menyatakan punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki, yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancangancang satu garis lurus dengan sasaran.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan

kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkanaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Harvey, 2003: 5). Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Teknik menendang menggunakan punggung kaki adalah tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*, konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola dan kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki, menurut Depdikbud (dalam Vasaloga, 2015: 35), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan ke arah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancap-ancap satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Harvey, 2003:5).

3. Perbandingan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC. Artinya kedua jenis latihan ini sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *shooting*. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334).

Bompa (1994: 51), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan 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 akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak

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

Hasil ketepatan *shooting*, selain dipengaruhi oleh teknik yang dimiliki, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kontrol emosi seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2005: 49) bahwa kontrol emosi dalam melakukan tendangan juga perlu diperhatikan, kebanyakan pemain hanya melatih kekuatan tendangan namun tidak memperhatikan kemampuan untuk mengendalikan kekuatan dan emosinya pada saat mengarahkan bola ke sasaran tembak.

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. Lapangan untuk latihan kondisinya terlalu ramai dan kurang kondusif, sehingga pada saat latihan sedikit terganggu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.
3. Tidak ada perbedaan signifikan antara latihan *shooting* menggunakan ujung sepatu dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal MIJ FC.

B. Implikasi

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

C. Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. (2014). *Peraturan permainan futsal 2014/2015*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arki Taupan Maulana. (2009). *Perbedaan ketepatan shooting dengan punggung kaki dan ujung kaki pemain futsal*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Birch, K., Maclaren., D., George, K. (2005). *Sport & exercise physiology*: New York: BIOS Scientific Publishers.
- Bompa, O T. (1994). *Theory and methodology of training*. Human Kinetics Publisher inc.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- Fitrian Agung Yudhistomo. (2019). *Pengaruh metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan akurasi shooting pada pemain futsal UKM UNY*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harvey, G. (2003). *Teknik mengoper dan menembak*. Jakarta: PT Gapuramitra Sejati.
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Komarudin. (2011). *Dasar-dasar gerak sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lukman Heriyanto. (2016). *Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok tahun 2016*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4.No.2.
- Morris, T. M., & Hale, T. (2006). *Coaching science theory into practice*. Chicester: John Willey & Sons Ltd.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Naser, Ali, A, & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 15, Issue 2, Pages 76-80.
- 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.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.

- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Scheunemann, T. (2013). *Dasar-dasar sepakbola modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Rekayasa Dioma.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 11 No. 3.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*. VOL. 11, No. 2.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir bermain futsal*. Bandung: IKAPI.
- UEFA Futsal Coaching Manual*. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Published by Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon, Switzerland.
- Vasaloga, E. (2016). Pengaruh latihan shooting dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting di akademi sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wesson, J. (2002). *The science of soccer*. Philadelphia: Institute of Physics Publishing.

- Wirawan. (2009). *Penyusunan instrumen tes keterampilan teknik futsal pada mahasiswa DKI Jakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- 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.

LAMPIRAN



MANDAU IN JOGJA

Alamat : Dusun Ngelantaran, Jl. Kaliurang KM 14,5 Kecamatan Ngaglik
Kabupaten Sleman, Yogyakarta
Email : mandauinjogja@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad joddy Malfica
Jabatan : Ketua MANDAU IN JOGJA

Dan dengan surat ini, kami memberikan izin penelitian yang dilakukan di tim Futsal kami yaitu tim Mandau In Jogja FC (MIJ FC) kepada :

Nama : Braell Galifando
NIM : 14602241038
Prodi : PKO
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Untuk melakukan penelitian terkait Tugas Akhir Skripsi.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 6 september 2019

Ketua,

Muhammad joddy Malfica

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST KETEPATAN SHOOTING

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	Danan Ari	0	3	0	0	3	0	0	3	0	2	11
2	Panji Dwi	2	3	0	2	0	2	3	3	1	3	19
3	Panji Pangestu	1	0	3	3	3	0	3	2	0	0	15
4	Deri Rizki	0	3	3	3	2	2	3	3	2	3	24
5	Arsyad Maulana	3	1	1	3	3	0	1	3	3	0	18
6	Hendra Acun	3	1	1	3	0	1	1	3	0	3	16
7	Dimas Adhitia	0	3	2	0	0	3	3	0	0	0	11
8	Agus Gunawan	2	3	3	2	0	2	0	2	0	2	16
9	Hendra Sam	0	1	3	2	3	3	2	0	3	3	20
10	Rivaldo	0	1	3	3	1	3	3	2	3	3	22
11	Zikri	3	3	0	0	1	3	0	1	2	0	13
12	Vikri	2	0	2	0	3	1	0	0	2	3	13
13	Irfan Dzaky	0	0	2	0	0	2	0	3	2	3	12
14	Boy	3	3	0	3	3	0	3	1	3	3	22
15	Randy	3	3	2	3	3	2	3	0	0	3	22
16	Nanda Eko	3	3	0	0	3	1	0	0	0	3	13
17	Reza	1	3	5	0	1	2	0	2	2	2	18
18	Mahfud	3	1	3	3	0	2	3	3	3	0	21
19	Khairy	0	2	3	3	0	2	3	3	0	3	19
20	Aditya	2	3	0	3	3	3	2	0	2	3	21

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Deri Rizki	A	24
2	Rivaldo	B	22
3	Boy	B	22
4	Randy	A	22
5	Mahfud	A	21
6	Aditya	B	21
7	Hendra Sam	B	20
8	Panji Dwi	A	19
9	Khairy	A	19
10	Arsyad Maulana	B	18
11	Reza	B	18
12	Hendra Acun	A	16
13	Agus Gunawan	A	16
14	Panji Pangestu	B	15
15	Zikri	B	13
16	Vikri	A	13
17	Nanda Eko	A	13
18	Irfan Dzaky	B	12
19	Danan Ari	B	11
20	Dimas Adhitia	A	11

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Deri Rizki	24	1	Rivaldo	22
2	Randy	22	2	Boy	22
3	Mahfud	21	3	Aditya	21
4	Panji Dwi	19	4	Hendra Sam	20
5	Khairy	19	5	Arsyad Maulana	18
6	Hendra Acun	16	6	Reza	18
7	Agus Gunawan	16	7	Panji Pangestu	15
8	Vikri	13	8	Zikri	13
9	Nanda Eko	13	9	Irfan Dzaky	12
10	Dimas Adhitia	11	10	Danan Ari	11
Jumlah			Jumlah		
Mean			Mean		

DATA *POSTTEST* KETEPATAN *SHOOTING*

Kelompok Eksperimen A

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	Deri Rizki	3	4	2	3	3	4	1	5	1	3	29
2	Randy	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	29
3	Mahfud	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	29
4	Panji Dwi	3	3	0	1	2	0	3	2	4	2	20
5	Khairy	3	0	2	3	4	4	2	3	3	2	26
6	Hendra Acun	3	2	3	0	1	0	0	3	3	3	18
7	Agus Gunawan	4	3	4	0	0	2	3	4	3	0	23
8	Vikri	4	2	2	3	1	3	0	1	2	2	20
9	Nanda Eko	0	1	0	4	3	4	0	0	3	2	17
10	Dimas Adhitia	2	1	1	0	3	3	0	2	0	3	15

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	Rivaldo	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	28
2	Boy	3	2	0	3	3	2	3	3	1	3	23
3	Aditya	3	2	3	4	3	0	3	0	5	4	27
4	Hendra Sam	3	3	0	1	2	3	4	2	0	2	20
5	Arsyad Maulana	3	0	3	4	0	3	2	0	3	3	21
6	Reza	0	3	5	3	4	2	0	2	3	3	25
7	Panji Pangestu	0	3	3	4	2	3	3	0	2	4	24
8	Zikri	3	3	3	0	0	3	3	0	2	3	20
9	Irfan Dzaky	2	3	0	2	3	4	3	3	2	3	25
10	Danan Ari	2	0	0	3	0	1	2	1	0	3	12

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		17.40	22.60	17.20	22.50
Median		17.50	21.50	18.00	23.50
Mode		13.00 ^a	29.00	18.00 ^a	20.00 ^a
Std. Deviation		4.30	5.36	4.18	4.60
Minimum		11.00	15.00	11.00	12.00
Maximum		24.00	29.00	22.00	28.00
Sum		174.00	226.00	172.00	225.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	10.0	10.0	10.0
	13	2	20.0	20.0	30.0
	16	2	20.0	20.0	50.0
	19	2	20.0	20.0	70.0
	21	1	10.0	10.0	80.0
	22	1	10.0	10.0	90.0
	24	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	10.0	10.0	10.0
	17	1	10.0	10.0	20.0
	18	1	10.0	10.0	30.0
	20	2	20.0	20.0	50.0
	23	1	10.0	10.0	60.0
	26	1	10.0	10.0	70.0
	29	3	30.0	30.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	10.0	10.0	10.0
	12	1	10.0	10.0	20.0
	13	1	10.0	10.0	30.0
	15	1	10.0	10.0	40.0
	18	2	20.0	20.0	60.0
	20	1	10.0	10.0	70.0
	21	1	10.0	10.0	80.0
	22	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	10.0	10.0	10.0
	20	2	20.0	20.0	30.0
	21	1	10.0	10.0	40.0
	23	1	10.0	10.0	50.0
	24	1	10.0	10.0	60.0
	25	2	20.0	20.0	80.0
	27	1	10.0	10.0	90.0
	28	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	17.4000	22.6000	17.2000	22.5000
	Std. Deviation	4.29987	5.35828	4.18463	4.60072
Most Extreme Differences	Absolute	.147	.186	.176	.193
	Positive	.147	.186	.142	.116
	Negative	-.145	-.184	-.176	-.193
Kolmogorov-Smirnov Z		.465	.589	.556	.612
Asymp. Sig. (2-tailed)		.982	.879	.917	.848
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.002	1	18	.964
Posttest	1.065	1	18	.316

Lampiran 7. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	17.4000	10	4.29987	1.35974
	Posttest Kelompok A	22.6000	10	5.35828	1.69444
Pair 2	Pretest Kelompok B	17.2000	10	4.18463	1.32330
	Posttest Kelompok B	22.5000	10	4.60072	1.45488

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	10	.900	.000
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	10	.571	.084

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Deviation
Pair 1	Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	-5.20000	2.39444	.75719	-6.91288	-3.48712	-6.868	9	.000
Pair 2	Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	-5.30000	4.08384	1.29142	-8.22141	-2.37859	-4.104	9	.003

PERBANDINGAN ANTARA KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	A	10	22.6000	5.35828	1.69444
	B	10	22.5000	4.60072	1.45488

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	1.065	.316	.045	18	.965	.10000	2.23333	-4.59206	4.79206
	Equal variances not assumed			.045	17.597	.965	.10000	2.23333	-4.59977	4.79977

Lampiran 8. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

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


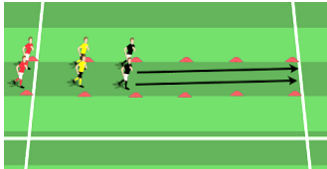
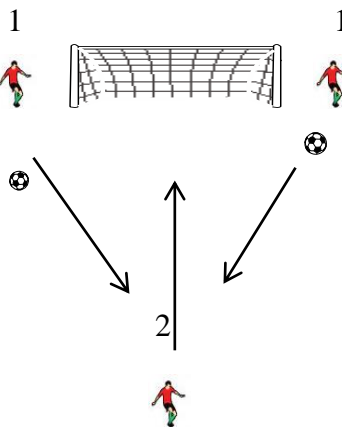
Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan

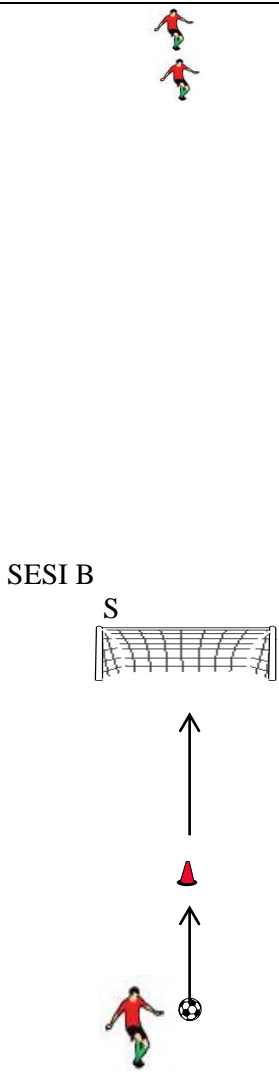
[illegible]

PROGRAM LATIHAN

SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 1 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 1-2 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : <ul style="list-style-type: none"> - Pemain no 1 berada di samping gawang dan melakukan <i>passing</i> ke pemain no 2 - Pemain no 2 menerima bola dan langsung melakukan <i>shooting</i> menggunakan

		15 menit	 <p>SESI B</p>	<p>punggung kaki ke arah gawang secara bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> sampai <i>cones</i> lalu <i>kepping</i> kanan atau kiri kemudian melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki ke arah gawang. - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit

Hari/ tanggal :

Sasaran latihan : Ketepatan


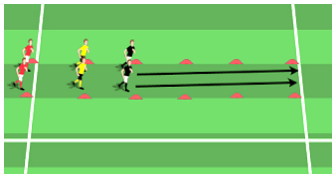
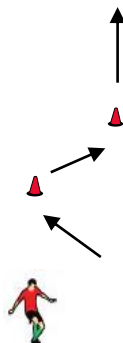
Pukul : 19.00-20.00 WIB

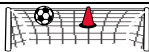
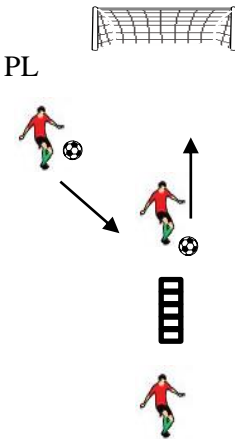
Mikro : 1

Tingkatan : 19-23 tahun

Sesi : 3-4


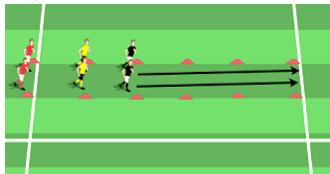
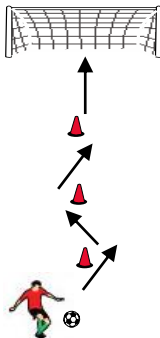
Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

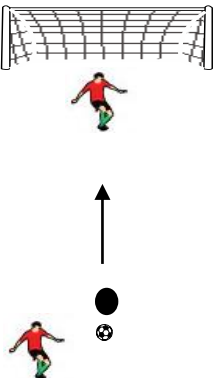
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar <ol style="list-style-type: none"> Disiapkan Doa Penjelasan materi 	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> Jogging keliling lapangan 2 kali. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	<ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pertama melakukan <i>dribbling</i> melewati <i>cones</i> dengan <i>zig zag</i> setelah itu pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki ke arah gawang.

		15 menit	 <p>SESI B</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan gerakan <i>step</i> melewati <i>ledger</i>, bersiap menerima bola dari pelatih dan melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki ke arah gawang. - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN


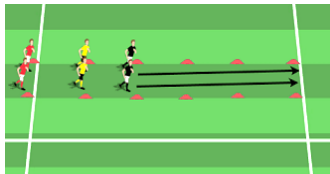
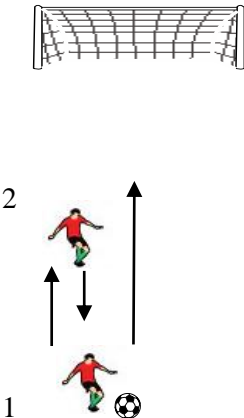
Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 2 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 5-6 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, tali raffia

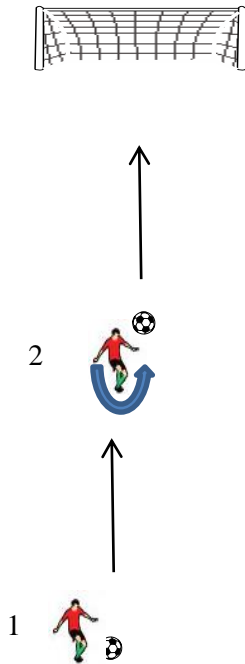
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain melakukan gerakan <i>dribbling</i> melewati <i>cones</i> kemudian <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki ke arah gawang. - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>melakukan <i>shooting</i></p> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan tendangan penalti menggunakan punggung kaki - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN


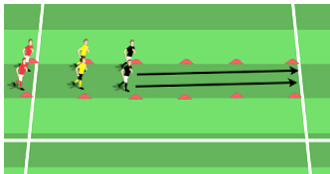
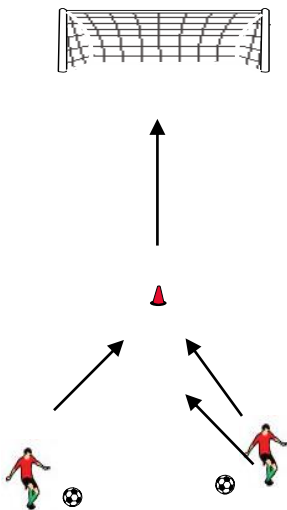
Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 2 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 7-8 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, tali raffia

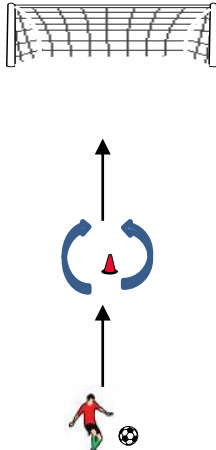
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain no 1 <i>passing</i> ke pemain no 2, bola di kontrol menggunakan sol sepatu oleh no 2 dan setelah itu langsung memberi bola atau di <i>backpass</i> kepada pemain no 1 dan pemain no 1 langsung <i>shooting ball</i> menggunakan

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain 1 <i>passing</i> ke pemain no 2 - Pemain no 2 melakukan <i>control</i> dan melakukan balik badan menghadap gawang dan melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki ke arah gawang - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 3 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 9-10 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. enjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a.meningkatkan suhu tubuh dan otot. b.Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c.Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : <ul style="list-style-type: none"> - Pemain mendorong bola ke arah cones menggunakan sol sepatu sebelum melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>melakukan <i>shooting</i></p> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> kearah <i>cones</i> lalu melakukan gerakan samba dan setelah itu <i>kepping</i> kanan/kiri lalu <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit

Hari/ tanggal :

Sasaran latihan : Ketepatan

Pukul : 19.00-20.00 WIB


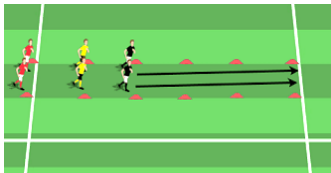
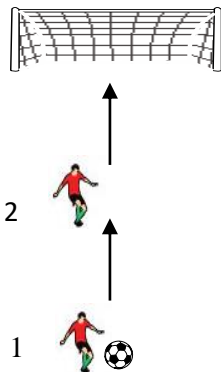
Mikro : 3

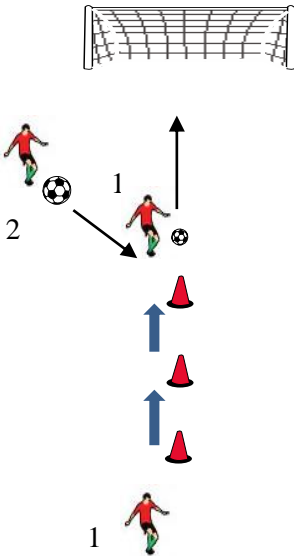
Tingkatan : 19-23 tahun

Sesi : 11-12

Peralatan : Lapangan, *cone*, meteran,


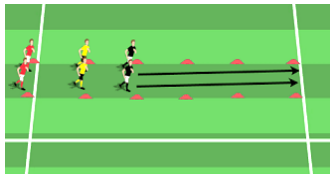
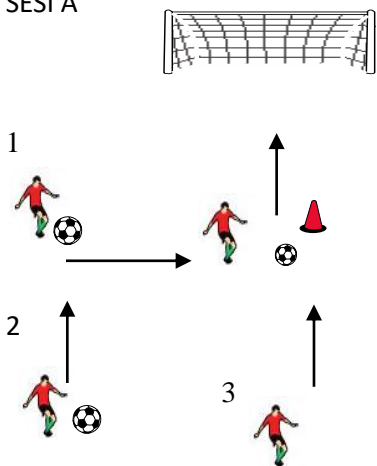
lakban, bola, tali raffia

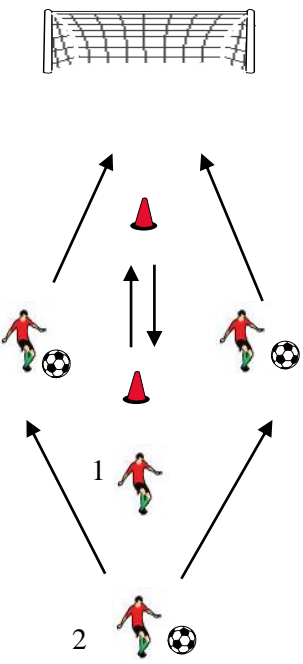
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar <ol style="list-style-type: none"> Disiapkan Doa Penjelasan materi 	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> Jogging keliling lapangan 2 kali. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching dinamis / Samba</i>	10 menit	Coach 	<ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : <ul style="list-style-type: none"> Pemain no 1 <i>passing</i> ke pemain no 2, lalu no 2 mengolongi bola dan langsung balik badan dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain no 1 lompat melewati <i>cones</i>, lalu bersiap menerima bola <i>passing</i> dari pemain no 2 dan langsung melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN


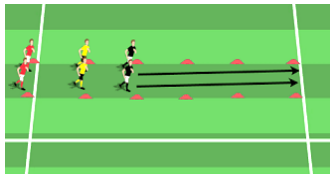
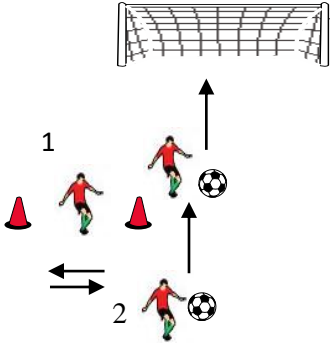
Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 4 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 13-14 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, tali raffia


No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain no 2 <i>passing</i> ke pemain no1, pemain no 1 <i>passing</i> ke arah <i>connes</i> , pemain no 3 berlari kearah <i>connes</i> untuk menjemput bola lalu langsung melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain 1 lari ke arah <i>cones</i> dan balik lagi ke posisi awal, lakukan sebanyak 5 kali. Setelah itu pemain no 2 mendorong bola ke arah kanan atau kiri sesuai permintaan pemain no 1, lalu pemain no 1 <i>shooting</i> ke gawang menggunakan punggung kaki - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN


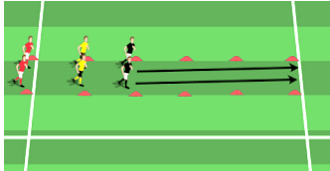
Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 4 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 15-16 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, tali raffia

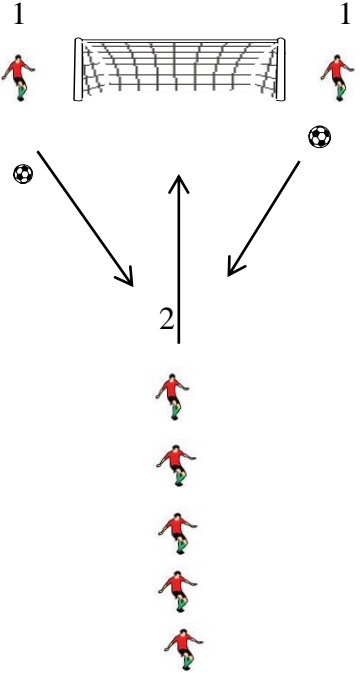
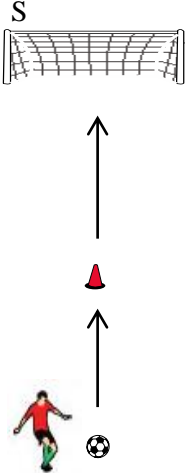
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain 1 melakukan lari menyamping dari <i>cones</i> ke <i>cones</i> sebanyak 5 kali, setelah itu bersiap siap menerima bola dari pemain no 2, setelah itu bola di kontrol langsung menghadap gawang dan

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>lakukan <i>shooting</i> kegawang menggunakan punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Game 15 menit dan gol yang di hitung adalah gol menggunakan punggung kaki
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu	: 60 menit	Hari/ tanggal :	
Sasaran latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00-20.00 WIB
Mikro	: 1	Tingkatan	: 19-23 tahun
Sesi	: 1-2	Peralatan	: Lapangan, <i>cone</i>, meteran, lakban, bola, tali raffia


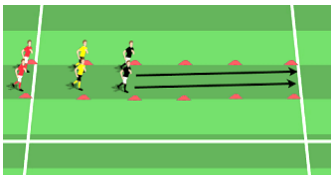
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

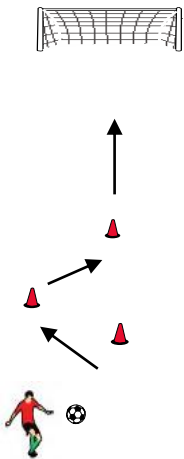
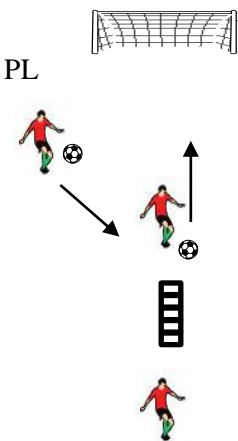
3.	<p>Latihan inti:</p> <p>Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu</p>	15 menit	<p>SESI A</p> 	<p>SESI A :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain no 1 berada di samping gawang dan melakukan <i>passing</i> ke pemain no 2 - Pemain no 2 menerima bola dan langsung melakukan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu ke arah gawang secara bergantian. - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> sampai cones lalu <i>kepping</i> kanan atau kiri kemudian melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan ujung sepatu ke arah gawang.

				<ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi dan bersyukur	10 menit		Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

PROGRAM LATIHAN

Waktu	: 60 menit	Hari/ tanggal :	
Sasaran latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00-20.00 WIB
Mikro	: 1	Tingkatan	: 19-23 tahun
Sesi	: 3-4	Peralatan	: Lapangan, <i>cone</i>, meteran, lakban, bola, tali raffia


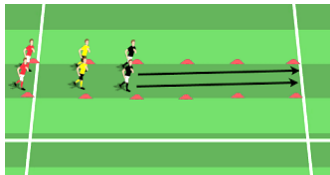
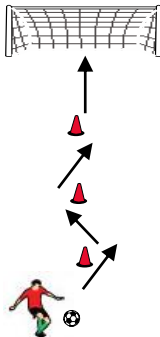
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar <ol style="list-style-type: none"> Disiapkan Doa Penjelasan materi 	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> Jogging keliling lapangan 2 kali. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. Stretching dinamis / Samba	10 menit	Coach 	<ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

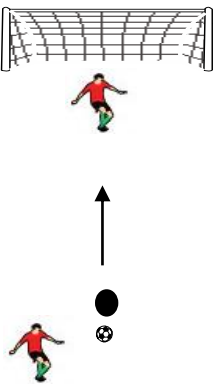
3.	<p>Latihan inti:</p> <p>Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu</p>	<p>15 menit</p>	<p>SESI A</p> 	<p>SESI A :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertama melakukan <i>dribbling</i> melewati <i>cones</i> dengan <i>zig zag</i> setelah itu pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu ke arah gawang. - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
		<p>15 menit</p>	<p>SESI B</p> 	<p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan gerakan <i>step</i> melewati <i>ledger</i>, bersiap menerima bola dari pelatih dan melakukan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu ke arah gawang. - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>

4.	Penutup: <i>Coolling down</i> , evaluasi dan bersyukur	10 menit		Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.
----	---	----------	--	--

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 2 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 5-6 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain melakukan gerakan <i>dribbling</i> melewati <i>cones</i> kemudian <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>ke arah gawang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan tendangan penalti menggunakan ujung sepatu - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit

Hari/ tanggal :

Sasaran latihan : Ketepatan

Pukul : 19.00-20.00 WIB


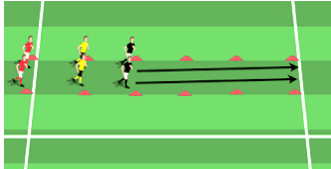
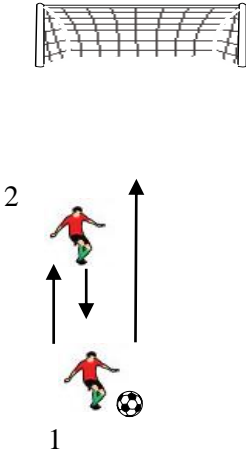
Mikro : 2


Tingkatan : 19-23 tahun

Sesi : 7-8

Peralatan : Lapangan, *cone*, meteran,

lakban, bola, tali raffia

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar <ol style="list-style-type: none"> Disiapkan Doa Penjelasan materi 	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> Jogging keliling lapangan 2 kali. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu	15 menit	SESI A 	SESI A : <ul style="list-style-type: none"> Pemain no 1 <i>passing</i> ke pemain no 2, bola di kontrol menggunakan sol sepatu oleh no 2 dan setelah itu langsung memberi bola atau di <i>backpass</i> kepada pemain no 1 dan pemain no 1 langsung

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p><i>shooting ball</i> menggunakan ujung sepatu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain 1 <i>passing</i> ke pemain no 2 - Pemain no 2 melakukan <i>control</i> dan melakukan balik badan menghadap gawang dan melakukan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu kearah gawang - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit

Hari/ tanggal :

Sasaran latihan : Ketepatan


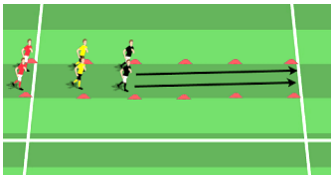
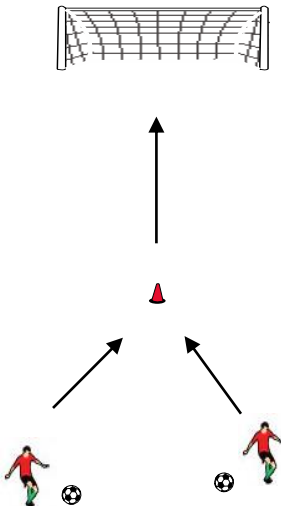
Pukul : 19.00-20.00 WIB

Mikro : 3

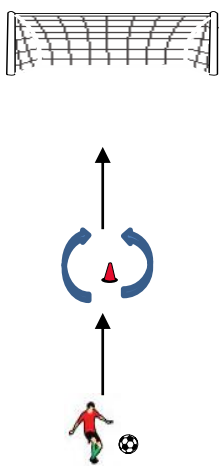
Tingkatan : 19-23 tahun

Sesi : 9-10

Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar <ol style="list-style-type: none"> Disiapkan Doa enjelasan materi 	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> jogging keliling lapangan 2 kali. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching dinamis / Samba</i>	10 menit	Coach 	a.meningkatkan suhu tubuh dan otot. b.Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c.Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu	15 menit	SESI A 	SESI A : <ul style="list-style-type: none"> Pemain mendorong bola ke arah <i>cones</i> menggunakan sol sepatu sebelum melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan menggunakan ujung sepatu



		15 menit	<p>SESI B</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none">- Pemain melakukan <i>dribbling</i> kearah <i>cones</i> lalu melakukan gerakan samba dan setelah itu <i>kepping</i> kanan/kiri lalu <i>shooting</i> ke gawang menggunakan ujung sepatu- Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi dan bersyukur	10 menit		Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit

Hari/ tanggal :

Sasaran latihan : Ketepatan


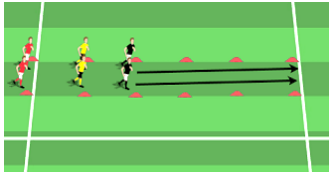
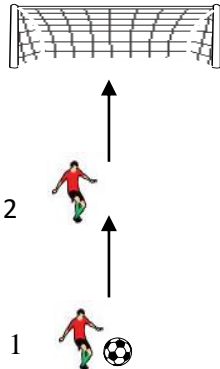
Pukul : 19.00-20.00 WIB

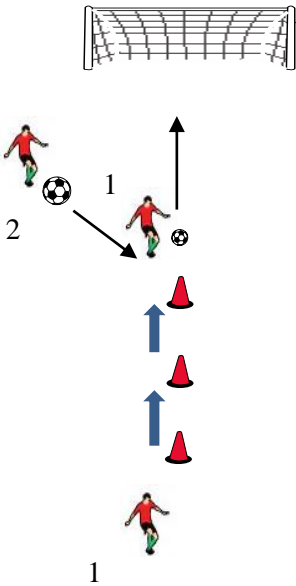
Mikro : 3

Tingkatan : 19-23 tahun

Sesi : 11-12


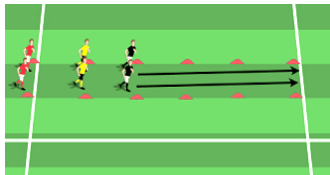
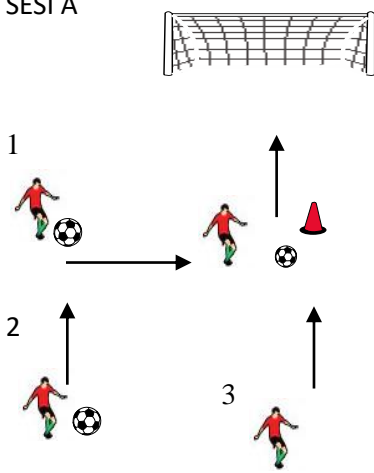
Peralatan : Lapangan, *cone*, meteran,
lakban, bola, tali raffia

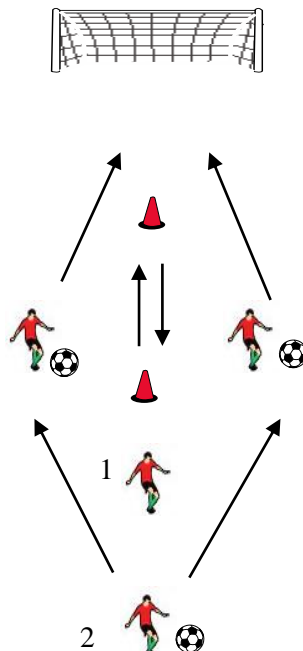
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar <ol style="list-style-type: none"> Disiapkan Doa Penjelasan materi 	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> Jogging keliling lapangan 2 kali. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching dinamis / Samba</i>	10 menit	Coach 	<ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu	15 menit	SESI A 	SESI A : <ul style="list-style-type: none"> Pemain no 1 <i>passing</i> ke pemain no 2, lalu no 2 mengolngi bola dan langsung balik badan dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>menggunakan ujung sepatu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain no 1 lompat melewati <i>cones</i>, lalu bersiap menerima bola <i>passing</i> dari pemain no 2 dan langsung melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan ujung sepatu - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN


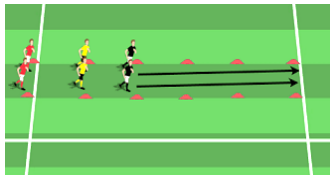
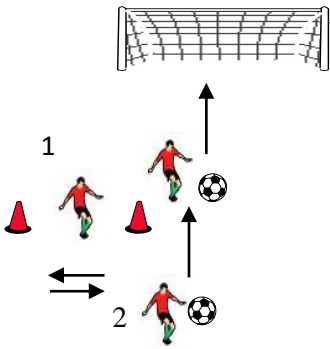
Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 4 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 13-14 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

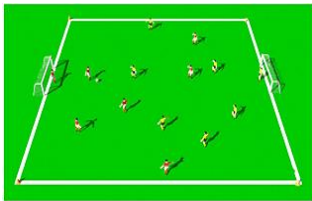
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain no 2 <i>passing</i> ke pemain no 1, pemain no 1 <i>passing</i> ke arah cones, pemain no 3 berlari ke arah cones untuk menjemput bola lalu langsung

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>melakukan <i>shooting</i> ke gawang menggunakan ujung sepatu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain 1 lari ke arah <i>cones</i> dan balik lagi ke posisi awal, lakukan sebanyak 5 kali. Setelah itu pemain no 2 mendorong bola ke arah kanan atau kiri sesuai permintaan pemain no 1, lalu pemain no 1 <i>shooting</i> ke gawang menggunakan ujung sepatu - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i>
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

PROGRAM LATIHAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** :
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 19.00-20.00 WIB
Mikro : 4 **Tingkatan** : 19-23 tahun
Sesi : 15-16 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, tali raffia

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	10 menit	Coach 	Singkat, jelas, padat.
2.	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3.	Latihan inti: Latihan <i>shooting</i> menggunakan ujung sepatu	15 menit	SESI A 	SESI A : - Pemain 1 melakukan lari menyamping dari <i>connes</i> ke <i>connes</i> sebanyak 5 kali, setelah itu bersiap siap menerima bola

		15 menit	<p>SESI B</p> 	<p>dari pemain no 2, setelah itu bola di kontrol langsung menghadap gawang dan lakukan <i>shooting</i> kegawang menggunakan ujung sepatu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian dalam melakukan <i>shooting</i> <p>SESI B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Game 15 menit dan gol yang di hitung adalah gol menggunakan ujung sepatu
4.	<p>Penutup:</p> <p><i>Coolling down</i>, evaluasi dan bersyukur</p>	10 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>