

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA BERGERAK  
TERHADAP TINGKAT KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG  
PEMAIN FUTSAL CALCETTO FFC**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh

Ihsan Sulthon Maulana

NIM 16602241072

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

**2020**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA  
BERGERAK TERHADAP TINGKAT KETEPATAN  
*SHOOTING* KE GAWANG PEMAIN FUTSAL CALCETTO**

**FFC**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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

Pendidikan



Oleh

Ihsan Sulthon Maulana

NIM 16602241072

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA BERGERAK  
TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PEMAIN  
FUTSAL CALCETTO FFC

Oleh :  
Ihsan Sulthon Maulana  
NIM. 16602241072

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan *shooting* ke gawang dengan latihan *shooting* menggunakan bola bergerak. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan (1) tingkat koordinasi, (2) penguasaan teknik, (3) besar kecilnya sasaran, dan (4) ketajaman indera serta pengaturan syaraf.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “*the one group pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Calcetto FFC yang berjumlah 42 pemain. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain futsal Calcetto FFC, (3) bersedia untuk melakukan perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Instrumen untuk mengukur ketepatan *shooting* yaitu tes *shooting* menggunakan punggung kaki ke gawang dengan jarak 10 meter. Analisa data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  6,449 dan  $t_{tabel (df 19)}$  2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  6,449 >  $t_{tabel}$  2,093, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC. Besarnya peningkatan tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,35 dengan kenaikan presentase sebesar 16,8%.

Kata kunci : *shooting*, bola bergerak, ketepatan

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ihsan Sulthon Maulana  
NIM : 16602241072  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pemain futsal Calcetto Futsal Family Club

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, 23 Nov 2020



Ihsan Sulthon Maulana  
NIM. 16602241072

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA BERGERAK TERHADAP TINGKAT KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PEMAIN FUTSAL CALCETTO FFC**

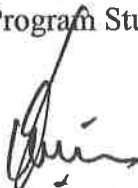
Disusun Oleh:

Ihsan Sulthon Maulana  
NIM. 16602241072

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

Yogyakarta, 26 - 10 - 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP. 196502021993121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA BERGERAK TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PEMAIN FUTSAL CALCETTO FFC

Disusun Oleh:

Ihsan Sulthon Maulana  
NIM. 16602241072

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 November 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		23/11-2020
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		23/11 2020
Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes. Penguji		23.11.2020

Yogyakarta, 24 November 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

Ini seperti setiap hal di sepak bola dan kehidupan. Kamu harus mengamati, harus berpikir, harus bergerak, harus menemukan ruang, Anda harus menolong orang lain. Pada akhirnya ini sangat simpel.

(Johan Cruyff)

## **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 Bapak Sudirun dan Ibu Sugiyati yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik saya Mar'atus Sholihah yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Saudari Putri Diah yang mengingatkan dan memberi dorongan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
4. Keluarga, sahabat, dan rekan-rekan kelas PKO A 2016 yang selalu memberi motivasi dan dukungan dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi
5. Bapak Drs. Herwin, M.Pd. yang telah membimbing dan memberi arahan dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.

## 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* Dengan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pemain Futsal Calchetto Futsal Family Club “ 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. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Drs. Herwin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pengurus, pelatih, dan Pemain Futsal di Calchetto FFC, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

6. Teman teman PKO A FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. 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, 26 Oktober 2020

Penulis,



Ihsan Sulthon Maulana

NIM. 16602241072

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat futsal .....	8
2. Lapangan Futsal .....	9
3. Gawang Futsal.....	10
4. Bola .....	12
5. Teknik Dasar Bermain Futsal.....	13
6. Hakikat Ketepatan .....	17
7. <i>Shooting</i> Dengan Bola Bergerak .....	18
8. Prinsip-Prinsip Latihan.....	20
9. Profil Klub Calcetto FFC .....	21

B. Penelitian Yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV .....</b>	<b>34</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian .....	34
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	34
2. Hasil Uji Prasyarat .....	36
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
<b>BAB V.....</b>	<b>46</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi.....	46
D. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design.....	27
Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Shooting ke Arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC .....	35
Tabel 3. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Shooting ke Arah Gawang Pemain Futsal Cacetto FFC.....	35
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	37
Tabel 6. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Shooting ke Arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Futsal .....	10
Gambar 2. Gawang futsal.....	12
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 4. Lapangan Tes Ketepatan Tendangan Shooting ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter.....	31
Gambar 5. Diagram Batang Pretest dan Posttest Shooting Ke arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penunjukkan Pembimbing .....	51
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	52
Lampiran 3. Surat Balasan Dari Klub .....	53
Lampiran 4. Surat Validasi Ahli .....	54
Lampiran 5. Data Pretest dan Posttest .....	56
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	57
Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	59
Lampiran 8. Analisis Uji t.....	60
Lampiran 9. Tabel t.....	61
Lampiran 10. Program Latihan .....	62
Lampiran 11. Daftar Presensi Latihan .....	94
Lampiran 12. Foto Penelitian.....	95

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Salah satu upaya manusia dalam menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar salah satunya dengan melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang bahkan untuk mencapai prestasi. Salah satu tujuan olahraga yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, namun untuk mencapai prestasi tertinggi bukan merupakan suatu hal yang mudah. Diperlukan proses latihan berjenjang yang terus menerus dan konsisten mulai dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Salah satu olahraga yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat di Indonesia salah satunya adalah olahraga futsal. Olahraga futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan, futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2008: I).

Sejak masuknya olahraga futsal di Indonesia mulai banyak didirikan lapangan lapangan futsal dan bermunculan komunitas maupun klub klub futsal di Indonesia. Futsal mengalami perkembangan yang pesat terbukti dari terbentuknya timnas futsal Indonesia dan mulai diselenggarakan liga di Indonesia serta banyak pertandingan pertandingan mulai dari tingkat daerah hingga nasional.

Tidak sama dengan sepakbola pada umumnya olahraga futsal ini dimainkan oleh 5 orang termasuk 1 penjaga gawang setiap timnya. Perbedaan lainnya terlihat

dari ukuran lapangan, ukuran gawang, dan ukuran bola yang semuanya lebih kecil dibandingkan sepakbola. Adapun jenis sepatu yang digunakan pemain futsal juga khusus yang terbuat dari karet karena lapangan yang digunakan juga berbahan rumput sintetis maupun lantai *vinyl*. Meskipun begitu tujuan permainan futsal sama dengan sepakbola yaitu, mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol ke gawang sendiri untuk mencapai sebuah kemenangan. Tim yang mampu mencetak gol lebih banyak yang akan keluar menjadi pemenang.

Teknik dasar olahraga futsal antara lain *passing* (mengumpan bola), *controlling / receiving the ball* (menahan bola / menerima bola), *dribbling* (menggiring bola), dan *Shooting* (menendang bola kearah gawang). Pemain futsal dituntut menguasai teknik dasar tersebut termasuk *shooting* karena, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang efektif digunakan untuk mencetak gol dalam futsal.

Teknik *shooting* ini pada dasarnya cukup mudah dilakukan tetapi diperlukan ketepatan saat melakukan tendangan agar dapat mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan banyak cara yaitu dengan menggunakan bagian dalam kaki, dengan punggung kaki, dan dengan ujung sepatu. Namun, pada dasarnya semua tendangan yang dilakukan kearah gawang dapat dikatakan sebagai *shooting*.

*Shooting* menjadi hal yang penting dalam futsal untuk meraih kemenangan. Namun, melakukan *shooting* tepat sasaran dan menggunakan teknik yang baik dan benar merupakan sesuatu yang sulit dan tidak instan. Dibutuhkan usaha untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bagi setiap pemain agar terbentuknya gerakan

otomatisasi yang baik dan benar. Pada kenyataannya di lapangan, tidak jarang yang terjadi adalah *shooting* para pemain tidak mengarah ke gawang, yang terjadi justru bola melenceng ke samping gawang dan melambung tinggi. Penyebabnya adalah masih rendahnya tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* para pemain dibutuhkan latihan yang tepat supaya kemampuan teknik *shooting* dapat meningkat.

Pada ajang Futsal Euro di Slovenia tahun 2018 Portugal keluar sebagai juara. Dari semua pertandingan yang sudah dijalankan tercipta 91 gol dari 10 jenis cara mencetak gol. Salah satu jenis cara mencetak gol tersebut adalah melalui *shooting* dari jarak jauh yang menciptakan sebanyak 13 gol atau sekitar 14%. Ricardinho pemain dari timnas Portugal yang dinobatkan sebagai pemain terbaik dan top skor mencetak total 7 gol. Dari 5 pertandingan yang dilakoni, Ricardinho melakukan *shooting* sebanyak 35 kali dan 20 diantaranya tepat sasaran jika di sajikan dalam presentase sekitar 57% *shooting* tepat sasaran. Hal ini menunjukkan bahwa *shooting* merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

Sedangkan pada timnas futsal Indonesia pada ajang AFC U-20 Championship 2019 dari 5 pertandingan yang dijalani hanya mampu menetak gol melalui *shooting* 20 kali dari total 107 kali *shooting* atau sekitar 18% saja. Sisanya dapat diselamatkan oleh kiper, membentur tiang/mistar, dan tidak mengarah ke sasaran.

Begitu juga dengan kemampuan *shooting* para pemain Calcetto FFC (Futsal Family Club) masih belum sesuai harapan tim pelatih. Masalah ketepatan *shooting*

menjadi kendala untuk menciptakan gol di sesi latihan bahkan pada pertandingan sesungguhnya. Pemain Calcetto FFC membuangsekitar 80% peluang *shooting* karena tendangan melenceng, melambung, atau dapat di blok oleh pertahanan lawan. Kurangnya materi latihan terkait dengan teknik dasar *shooting* menjadikan proses latihan kurang maksimal dan belum adanya penerapan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke gawang dari para pemain Calcetto FFC.

Futsal merupakan olahraga yang para pemainnya dituntut selalu bergerak dan cepat dalam mengambil keputusan. Latihan *shooting* dengan bola bergerak, ini merupakan bentuk latihan yang mempunyai tujuan meningkatkan ketepatan teknik dasar *shooting* kearah gawang. Karena di dalam futsal para pemain dituntut selalu bergerak dan cepat maka dengan adanya latihan *shooting* dengan bola bergerak diharapkan ketepatan *shooting* pemain kearah gawang dapat meningkat, sehingga peluang untuk mencetak gol juga akan meningkat dan dapat meraih kemenangan.

Dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan latihan *shooting* dengan bola bergerak dapat diimplementasikan menjadi sebuah bentuk latihan dengan tujuan meningkatkan ketepatan *shooting* kearah gawang pada olahraga futsal. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di tim Calcetto FFC (Family Futsal Club), penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian mengenai peningkatan ketepatan *shooting* kearah gawang dengan menggunakan bola bergerak pemain futsal Calcetto Futsal Family Club.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, ditemukan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang pemain Calcetto Futsal Family Club masih rendah dan kurang maksimal.
2. Para pemain Calcetto Futsal Family Club tidak maksimal dalam memanfaatkan peluang *shooting* kearah gawang pada saat latihan maupun pertandingan, karena *shooting* yang dilakukan masih banyak melenceng ke samping, melambung tinggi dan dapat di blok oleh lawan.
3. Perlunya peningkatan ketepatan *shooting* kearah gawang para pemain Calcetto Futsal Family Club dengan bentuk latihan *shooting* menggunakan bola bergerak.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka penulis membatasi masalah dengan pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pemain futsal Calcetto Futsal Family Club

## **D. Rumusan Masalah**

Latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah diajukan dan permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah : “Adakah pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan boal bergerak untuk peningkatan ketepatan *shooting* ke gawang pemain futsal Calcetto Futsal Famliy Club”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan bola bergerak untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang pemain Calcetto Futsal Family Club.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Menambah pustaka tentang pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan gagasan dalam penyempurnaan konsep maupun penerapan dari teori yang sudah ada.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Peneliti : sebagai sarana praktik teori yang telah didapat selama melaksanakan kuliah dan sebagai tambahan wawasan serta tambahan pengalaman di lapangan.
- b. Bagi Pelatih : dapat digunakan sebagai acuan dan bahan variasi latihan dalam cabang olahraga futsal pelatih.
- c. Bagi Pemain : agar dapat mengetahui dan mempraktekkan keterampilan *shooting* dengan bola bergerak sehingga dapat meningkatkan ketepatan *shooting* kearah gawang.
- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta : hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian teori dalam penelitian yang akan datang khususnya yang berhubungan dengan

pengaruh *shooting* dengan bola bergerak untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* kearah gawang.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakikat futsal**

Olahraga futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan, futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2008: I).

Pada dasarnya futsal dan sepakbola adalah olahraga permainan yang mirip karena mempunyai tujuan yang sama yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan yang membedakan adalah peraturannya. Sumpena & Amelia, 2018 (dalam Rosita, dkk., 2019) menjelaskan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Selain kecepatan futsal juga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dalam permainan futsal pemain akan terus bergerak dan banyak menyentuh bola. Olahraga futsal merupakan variasi dari olahraga sepakbola dengan bola yang digunakan lebih kecil dan berat dan olahraga memerlukan persiapan latihan fisik yang baik agar mencapai prestasi maksimal (Rismawati, Damayanti, & Imanudin, 2018 dalam Rosita, dkk., 2019).

“Ada 2 babak yang dijalankan dalam suatu pertandingan futsal. Kedua babak ini masing-masing berdurasi 20 menit” (Asriady Mulyono, 2017:30).

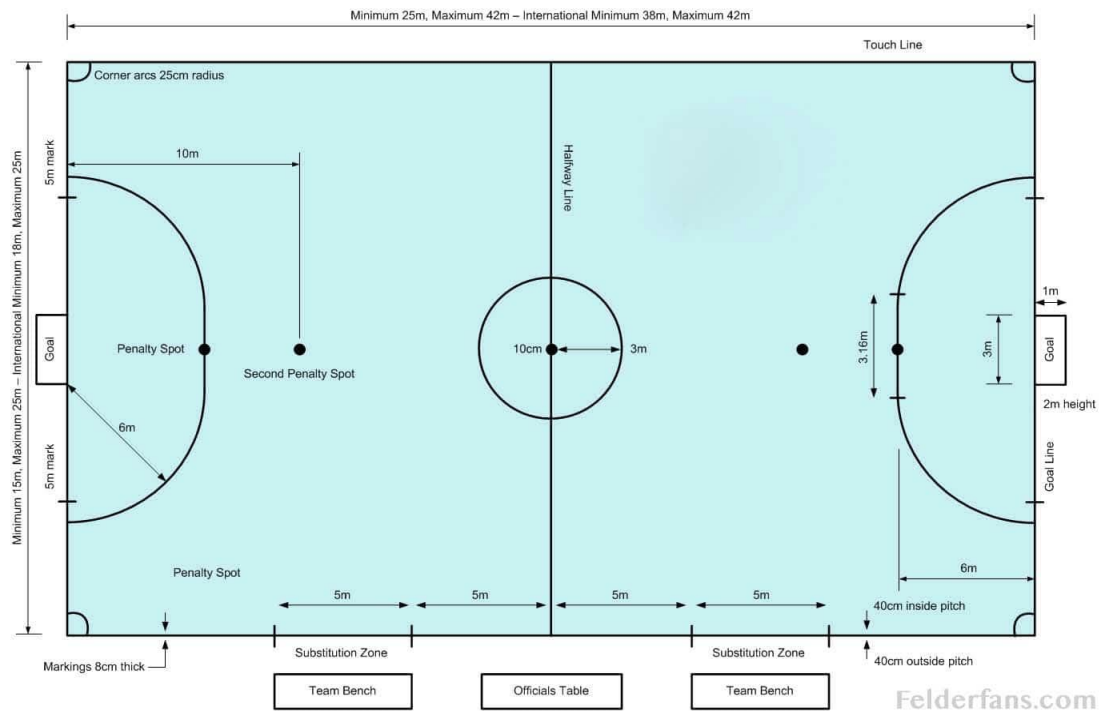
Dari berbagai pendapat diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa olahraga futsal merupakan variasi dari olahraga sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan ukuran bola dan lapangan yang lebih kecil dan peraturan yang sudah disesuaikan serta membutuhkan kecepatan dan daya tahan yang baik dengan tim yang lebih banyak mencetak gol keluar sebagai pemenang.

## 2. Lapangan Futsal

Lapangan futsal memiliki bentuk persegi panjang dengan panjang garis samping (*touch line*) lebih dari panjang garis gawang. Semua garis juga harus memiliki lebar sebesar 8 cm. Menurut FIFA (2014/2015:7) dimensi lapangan futsal adalah :

- a. Bukan untuk pertandingan internasional memiliki dimensi panjang (*touch line*) minimal 25 meter dan maksimal 42 meter. Untuk dimensi lebar (garis gawang) minimal 16 meter dan maksimal 25 meter.

- b. Untuk pertandingan internasional memiliki dimensi panjang (*touch line*) minimal 38 meter dan maksimal 42 meter. Untuk dimensi lebar (garis gawang) minimal 20 meter dan maksimal 25 meter.



**Gambar 1. Lapangan Futsal**

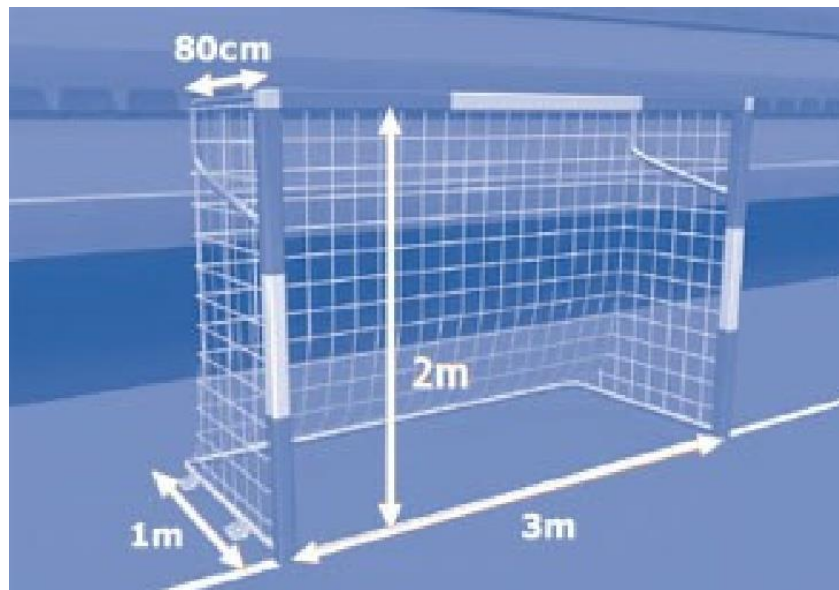
Sumber : <https://informazone.com/ukuran-lapangan-futsal/>

### 3. Gawang Futsal

Dalam FIFA (2014/2015:8) dijelaskan bahwa aturan aturan gawang futsal sebagai berikut :

- Lebar gawang adalah 3 meter dan tinggi gawang adalah 2 meter.
- Jaring harus terbuat dari rami, goni atau nilon atau bahan lain yang disetujui dan melekat pada bagian belakang tiang gawang dan mistar gawang dengan sarana pendukung yang sesuai.

- c. Tidak boleh mengganggu kiper.
- d. Sebuah gawang harus ditempatkan di tengah setiap garis gawang.
- e. Sebuah gawang terdiri dari dua tiang tegak yang berjarak sama dari sudut dan disatukan di bagian atas oleh mistar gawang horizontal.
- f. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan yang disetujui lainnya.
- g. Bentuk tiang gawang dan mistar gawang harus berbentuk persegi, persegi panjang, bulat atau berbentuk elips.
- h. Tidak berbahaya bagi pemain.
- i. Tiang dan mistar gawang harus memiliki warna yang berbeda dengan lapangan.
- j. Gawang bersifat portabel harus memiliki system stabilisasi yang baik agar tidak mudah jatuh dan terbalik.



**Gambar 2.** Gawang futsal

Sumber : <https://www.pixabay.pro>

#### 4. Bola

Menurut FIFA (2014/2015:13) spesifikasi bola futsal yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut :

- a. Berbentuk bulat.
- b. Terbuat dari kulit atau bahan lain yang disetujui.
- c. Keliling bola minimal 62 cm dan maksimal 64 cm.
- d. Berat bola minimal 400 gram dan maksimal 440 gram pada saat awal pertandingan.
- e. Tekanan bola 0,6 – 0,9 atmosfer ( $600-900 \text{ gram/cm}^2$ ) di permukaan laut.
- f. Pantulan bola minimal 50 cm dan maksimal 65 cm pada saat dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.

## 5. Teknik Dasar Bermain Futsal

Dalam bermain futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik menahan bola (*control*), dan yang terakhir adalah teknik menendang bola (*shooting*). Dengan menguasai teknik dasar maka akan mempermudah setiap pemain pada saat bermain baik dari segi individu maupun secara tim.

### a. Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Teknik *passing* merupakan teknik dasar paling penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam melakukan teknik *passing* diawali dengan posisi tubuh yang searah dengan tujuan *passing* kemudian letakkan kaki tumpuan disamping bola, lalu tarik kaki yang akan digunakan menendang ke arah belakang kemudian tendang bola menggunakan kaki bagian dalam. Pada saat menendang usahakan pergelangan kaki dikunci agar arah bola sesuai dengan yang kita inginkan. Perkenaan kaki pada bola berada di tengah bola agar hasil tendangan tidak melambung. Tingkat ketepatan dan kekuatan dalam melakukan teknik *passing* akan sangat menentukan dalam permainan di dalam tim.

### b. Menahan Bola (*control*)

Dalam permainan futsal teknik *control* lebih sering dilakukan menggunakan bagian telapak kaki atau bagian sol. Aliran bola akan lebih cepat ketika dimainkan di lapangan yang memiliki permukaan rata oleh karena itu *control* menggunakan bagian bawah atau sol lebih dianjurkan untuk menghentikan bola yang bergulir

dengan cepat. Selain memperhatikan *timing* perkenaan telapak kaki dengan bola keseimbangan juga harus dijaga sehingga bola dapat dikuasai dengan baik. Dengan melakukan *control* bola yang baik pemain dapat melakukan langkah berikutnya dengan cepat untuk kemudian melakukan *passing*, *dribbling*, maupun *shooting*.

Herwin (2004:40) berpendapat bahwa dalam melakukan teknik *control* ada yang perlu diperhatikan antara lain :

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menurut Mielke (2007:1) *dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan. Teknik *dribbling* pada futsal dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung, bahkan telapak kaki atau sol.

Pemain dengan teknik menggiring bola yang baik akan sangat dibutuhkan untuk melewati lawan ketika pemain dalam situasi tertekan agar dapat menguasai bola lebih lama dan membuka ruang untuk melakukan operan ataupun tendangan

ke gawang lawan. Menurut Mulyono (2017:42) “*dribbling* digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama. Hal ini akan memberikan waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi. Pada saat *dribbling*, satu orang pemain mampu melewati pemain lawan sehingga membuka peluang lebih baik untuk menyerang maupun bertahan”.

d. Menembak Bola (*shooting*)

Menembak bola atau biasa dikenal dengan *shooting* merupakan teknik dasar menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol untuk meraih kemenangan. Justinus Lhaksana (2011:34) mengatakan *shooting* ke gawang sebagai akhir permainan dalam menciptakan gol-gol ke gawang lawan. Setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasar *shooting* karena semua pemain memiliki peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang lawan untuk mencetak gol.

Untuk dapat menguasai teknik *shooting* dengan baik tidak dapat dilakukan dalam sekali latihan diperlukan waktu dan proses yang lama serta dilakukan secara berulang-ulang. Mielke (2007:67) menjelaskan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar.

Ada dua teknik *shooting* yang sering digunakan pada saat bermain futsal yaitu menggunakan punggung kaki dan menggunakan ujung kaki. Justinus Lhaksana (2012:34) menjelaskan teknik gerak *shooting* menggunakan punggung kaki sebagai berikut :

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan kearah 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 condong ke depan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah akan melambung tinggi.
- 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

Selain teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, *shooting* dengan ujung kaki juga sering digunakan pada saat ruang yang dimiliki tidak terlalu besar karena *shooting* menggunakan ujung kaki dapat dilakukan dengan cepat dan mendadak.

Justinus Lhaksana (2008:34) juga menjelaskan teknik yang harus diperhatikan saat melakukan *shooting* menggunakan ujung kaki yaitu :

- 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) Tending dengan mendorong bola dengan ujung kaki/sepatu.
- 5) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali ke belakang.

- 6) Factor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan daripada kekuatan tendangan.

#### 6. Hakikat Ketepatan

Mochamad Sajoto (1988: 59), menjelaskan bahwa ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Dendy Sugono (2008: 1178), juga mengatakan ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan. Dari beberapa pendapat tersebut peneliti menyimpulkan ketepatan dalam melakukan tendangan atau *shooting* kearah gawang dalam futsal adalah sebuah keadaan dari kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan gerak bola terhadap suatu sasaran yaitu gawang. Dengan tingkat ketepatan *shooting* yang tinggi maka peluang untuk menapai target atau gol akan lebih besar sehingga tujuan dari bermain futsal dapat tercapai yaitu kemenangan. Suharno HP (1981: 32) menjelaskan adapun beberapa faktor yang menentukan baik tidaknya ketepatan yaitu:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan gerakan.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf.

Untuk mencapai ketepatan *shooting* yang tinggi diperlukan upaya dan latihan agar tingkat ketepatan saat melakukan *shooting* ke gawang dapat meningkat. Suharno HP (1981: 32), menjelaskan ciri-ciri latihan ketepatan yaitu :

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno HP (1981: 32) menjelaskan cara mengembangkan ketepatan yaitu :

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Tingkat ketepatan *shooting* yang tinggi akan memperbesar peluang dalam mencetak gol dan meraih kemenangan. Selain kekuatan, ketepatan juga sangat dibutuhkan pada saat melakukan tendangan kearah gawang lawan dalam permainan futsal.

## 7. *Shooting* Dengan Bola Bergerak

Teknik menendang bola kearah gawang lawan dengan kondisi bola yang sedang bergerak merupakan teknik *shooting* yang tidak mudah. Diperlukan latihan khusus agar akurasi tepat mengarah ke gawang lawan sehingga dapat menciptakan peluang bahkan mencetak gol. Di dalam permainan futsal akan sering terjadi situasi

pemain harus melakukan tendangan ke gawang lawan dalam kondisi bola yang sedang bergerak, maka dari itu latihan *shooting* dengan bola bergerak sangat diperlukan.

Robert Koger (2007:40) mengatakan bahwa ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan / menggerakkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola, dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran.

Dalam melakukan *shooting* dengan bola bergerak pemain harus mampu menentukan kaki tumpuan serta ayunan kaki dengan kemana arah bola bergerak dan menentukan waktu yang tepat saat kaki bersentuhan dengan bola. Dengan begitu pemain dituntut berpikir dengan cepat dalam mengambil sebuah keputusan karna di dalam futsal semua berjalan dengan cepat dan dinamis.

Menurut Danny (dalam Muqopa & Hendri, 2019) peluang *shooting* adalah : “1) melakukan *shooting* dari menggiring, 2) Melakukan *shooting* dari operan, 3) Melakukan *shooting* dari operan kedalam, 4) Bergerak menjemput bola”. Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan, *shooting* dengan bola bergerak dalam situasi permainan akan berpengaruh terhadap peluang untuk mencetak gol lebih banyak.

Jika dibandingkan dengan *shooting* dari bola diam, latihan *shooting* dengan bola bergerak mempunyai beberapa kelebihan dalam pertandingan yaitu :

- a. Dapat menciptakan lebih banyak peluang mencetak gol.

- b. Banyak variasi yang dapat dilakukan untuk mengecoh lawan.
- c. Tidak mudah ditebak oleh penjaga gawang lawan.

Sedangkan kekurangan *shooting* dengan bola bergerak dibanding dengan bola diam antara lain :

- a. Waktu yang lebih sempit dalam melakukan *shooting*.
- b. Perlu konsentrasi dan koordinasi yang sangat baik agar *shooting* tepat sasaran.

## 8. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam menyusun program latihan diperlukan adanya prinsip-prinsip latihan yang digunakan sebagai pedoman seorang pelatih agar program latihan yang disusun dapat memenuhi target dan mencapai prestasi. Hal ini selaras dengan pendapat dari Sukadiyanto (dalam Magfi dkk, 2018) yaitu dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dapat mencapai tujuan dan sarannya.

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Fox dan Bompa (dalam Khalida dkk, 2018) adalah :

- a. *Individual Needs* (kebutuhan individu)
- b. *Specialization* (kekhususan)
- c. *Progressive*
- d. *Overload* (beban berlebih)
- e. *Recovery* (pemulihan)
- f. *Reversibility* (kebalikan)

Bagi setiap pelatih penting untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam menyusun program latihan. Dengan prinsip-prinsip latihan tersebut diterapkan pada saat proses berlatih dan pemain melaksanakan apa yang diperintahkan oleh pelatih maka tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal yaitu prestasi yang tinggi.

#### 9. Profil Klub Calcetto FFC

Calcetto adalah tim futsal yang berdiri pada tanggal 7 Mei 2007 dan berasaskan kekeluargaan, yang berarti setiap anggota merupakan saudara bagi anggota yang lain serta menumbuhkan rasa memiliki terhadap tim. Dengan demikian, setiap anggota bertanggung jawab terhadap keberlangsungan dan kemajuan tim. Calcetto dipimpin oleh seorang ketua yang bertugas melayani anggota dan mengoordinir kegiatan yang diadakan. Calcetto berasal dari bahasa Italia yang berarti futsal. Para *founding father* yang kala itu didominasi oleh penggemar klub-klub sepakbola di Italia menyebabkan penggunaan Bahasa tersebut.

Calcetto pada awalnya awalnya diinisiasi oleh para mahasiswa penggemar olahraga futsal di Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada. Keinginan untuk membentuk tim yang lebih dari sekedar “tim kampus” mendorong anggota saat itu untuk merekrut lebih banyak anggota dari fakultas lain di lingkup Universitas Gadjah Mada, bahkan dari perguruan tinggi lain. Calcetto semakin menunjukkan keseriusannya dengan merekrut pelatih yang saat ini kita kenal sebagai asisten pelatih dari klub Black Steel Manokwari, Agustinus Wahyu Adi. Calcetto mulai memiliki agenda rutin mingguan berupa latihan dan uji coba. Semua

itu dilakukan dalam kesederhanaan, seperti lokasi latihan dan fasilitas yang apa adanya.

Seiring berjalannya waktu tim futsal Calcetto Ffc pun menjadi semakin besar dan memiliki banyak anggota. Tim juga aktif melakukan regenerasi dengan merekrut anggota-anggota baru yang masih muda. Calcetto mulai menorehkan beberapa prestasi, salah satunya adalah ketika menjadi juara pada Chemistry Futsal League tahun 2011. Berbagai kejuaraan besar di Yogyakarta juga diikuti seperti Liga Futsal Djarum dan Bugiakso Cup. Kegiatan yang diadakan pun mulai bervariasi tidak hanya berupa latihan rutin, melainkan menggelar acara amal , mengadakan kejuaraan , dan berkumpul mengadakan malam keakraban.

Setelah belasan tahun berlalu , Calcetto tetap menjadi tim yang eksis dalam dunia perfutsalan di Yogyakarta. Hal tersebut dibuktikan oleh tim yang saat ini diketuai oleh Dani Venansus Paul Sitanggung telah terdaftar dalam Komunitas Futsal Jogja (KFJ) pada tahun 2018, dan setelah itu menunjukkan keikutsertaannya dalam kompetisi Jogja Futsal League (JFL) tahun 2018 dengan nama Calcetto Futsal Family Club. Asas kekeluargaan menjadikan tim ini mampu bertahan dan tetap solid di tengah perkembangan zaman serta mendapatkan banyak dukungan dari para anggota dan juga sponsornya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Untuk mendukung kajian teoritis yang telah digunakan perlu adanya hasil penelitian yang relevan sebagai landasan dalam menyusun kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan peneltian ini adalah :

1. Penelitian Agung Setia Eko Nugroho (2018) Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan dan *Pass Back Pass* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan pass back pass terhadap ketepatan shooting pada pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dan mengetahui mana yang lebih efektif Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan “Two Group Pretest-Posttest Design. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran Ketepatan Shooting. Subjek penelitian ini dengan populasi sebanyak 141 pemain teknik sample menggunakan purposive sample dan yang memenuhi kriteria sebanyak Tahun sebanyak 18 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai thitung 8,854 > t tabel (2,306), dan nilai p (0,012) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan shooting dengan pass back pass diperoleh nilai thitung 3,250 > t tabel (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan pass back pass terhadap ketepatan shooting pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Dengan hasil di atas maka yang paling efektif adalah metode latihan bola jalan.

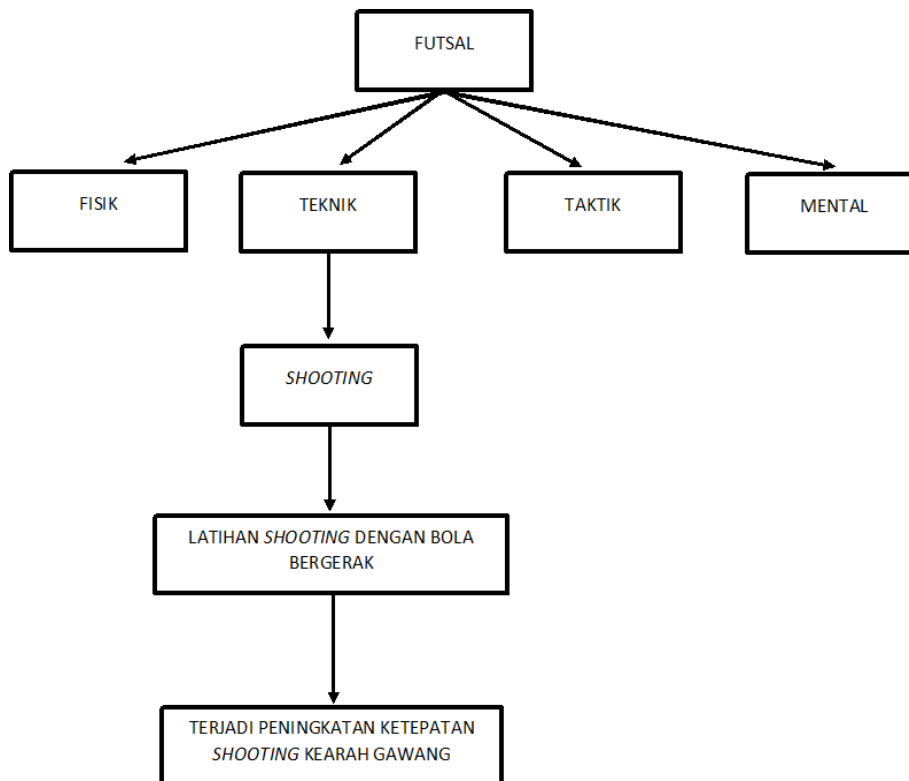
2. Penelitian Ekmanda Isnan W (2020) Pengaruh Latihan Tendangan Ke Arah Gawang Dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU-15 Tahun Di SSB Gelora Muda Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan shooting pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “the one groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat treatment), (2) pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 17 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu tes menembakkan bola ke sasaran dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Nurhasan, 2001: 157). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan shooting pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman, dengan nilai t hitung  $4,713 > t \text{ tabel } 2,120$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, futsal merupakan olahraga permainan yang cepat dan dinamis, setiap pemain diharuskan bermain dan mengambil keputusan dengan cepat dan intensif. Untuk meraih kemenangan dalam permainan futsal yaitu dengan lebih banyak mencetak gol maka dari itu setiap pemain harus menguasai teknik dengan baik salah satunya adalah teknik *shooting* atau menendang bola ke arah gawang lawan. Di dalam suatu permainan maupun pertandingan futsal salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mencetak gol yaitu *shooting*. *Shooting* adalah salah satu bagian penting yang harus dilatihkan dengan tujuan pemain dapat memperoleh peluang sehingga kesempatan mencetak gol lebih besar. Karena tendangan dengan menggunakan bola bergerak pasti ada dalam permainan futsal.

Maka dari itu perlu diberikan latihan secara terstruktur. Latihan *shooting* menggunakan bola bergerak adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Karena menurut Robert Koger (2007:40) salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan / menggerakkan dan menendang bola.

Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban yang bersifat sementara dari suatu permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang terkumpul. Untuk itu, dari kajian teori dan kerangka berpikir diatas maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah “Adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calchetto FFC”.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen kuasi/semu. Suharsimi (2013: 124) menjelaskan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design* (Sukardi, 2015: 184). Dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* maka penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol maupun pembanding.

**Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design**

Pretest	Treatment/Perlakuan	Posttest
<b>X<sub>1</sub></b>	<b>Y</b>	<b>X<sub>2</sub></b>

Keterangan:

*X<sub>1</sub>* : *Pretest* (Pengukuran Awal)

*Y* : *Treatment* (Perlakuan)

*X<sub>2</sub>* : *Posttest* (Pengukuran Akhir)

#### B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di tim Calcetto FFC dan latihan di lapangan futsal 4R, jalan Parangtritis Selatan 161, Brontokusuman, Mergangsan, Yogyakarta.

Sedangkan waktu pelaksanaannya adalah dari tanggal 18 Agustus hingga 1 September 2020.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto (dalam Siyoto & Sodik, 2015) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu titik perhatian suatu penelitian.

Sugiyono (dalam Siyoto & Sodik, 2015) juga menjelaskan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

#### **1. Variabel Bebas**

Menurut Karlinger (dalam Siyoto & Sodik, 2015) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* dengan bola bergerak.

#### **2. Variabel Terikat**

Menurut Kralinger (dalam Siyoto & Sodik, 2015) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *shooting* kearah gawang.

Di dalam penelitian ini terdapat keterkaitan dengan definisi operasional yaitu menendang dengan bola bergerak adalah suatu bentuk latihan ketepatan *shooting* kearah sasaran gawang yang disusun dan dilakukan selama 16 kali pertemuan.

Tjaliek Soegiardo (1991: 25) mengatakan bahwa dengan berlatih selama 16 kali akan ada perubahan yang menetap.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### 1. Populasi Penelitian

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 63) populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ismiyanto (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa; orang, benda, suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Calcetto FFC yang berjumlah 42 orang.

##### 2. Sampel Penelitian

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 64) sampel penelitian 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. Arikunto (dalam Siyoto & Sodik, 2015) mengatakan sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan dengan tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah; (1) Pemain futsal Calcetto FFC, (2) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan, (3) minimal telah mengikuti 1 kali turnamen. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan, sampel yang memenuhi

kriteria adalah 20 orang. Kemudian sampel tersebut akan dilakukan *pretest* dan selanjutnya diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu latihan *shooting* dengan bola bergerak dan yang terakhir akan dilakukan *posttest*.

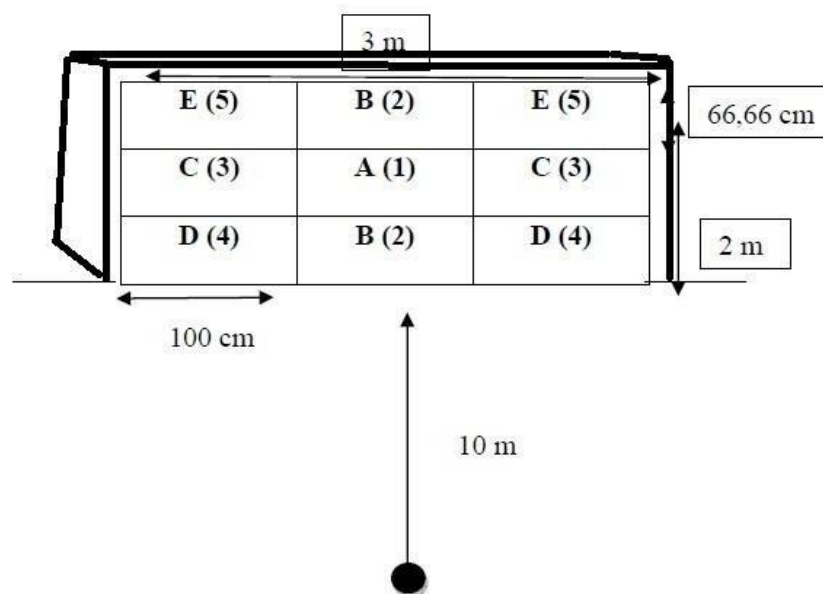
## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 78) instrument penelitian adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah *shooting* ke sasaran yaitu gawang pada lapangan futsal yang telah dibagi, diberi tanda, dan diberi angka. Tes tersebut memiliki tujuan yaitu untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal. Dalam skripsi Arki Taupan Maulana (2009 : 36) FIK UNY tes ini telah diteliti dalam penelitian yang dilakukan di SMP N 2 Jetis pada tahun 2015. Tes dilakukan dengan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki ke gawang dengan jarak 10 meter. Validitas tes ini ditelaah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis, sehingga tes mampu mengukur prestasi ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Hal tersebut ditunjukkan melalui tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat kekuatan tendangan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang menggunakan tingkat prestasi ketepatan *shooting* yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk *shooting* menggunakan punggung kaki adalah 0,940 dan untuk *shooting* menggunakan ujung kaki adalah 0,967. Karena nilai koefisien reliabilitas dari kedua instrument tersebut

lebih besar dari 0,6 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen ini adalah reliabel.

Dalam memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan bola bergerak pemain futsal di tim Calcetto FFC, maka dilakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan instrument yang telah dijelaskan.



**Gambar 4.** Lapangan Tes Ketepatan Tendangan Shooting ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter.

Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes tendangan *shooting*. Data yang akan diambil dalam penelitian ini adalah data *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki sebelum adanya perlakuan atau *treatment* dan data *posttest* sampel yang telah dikenai perlakuan dengan latihan *shooting*

dengan bola bergerak. Program latihan yang akan dilakukan adalah sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam melakukan tes menggunakan kaki terkuat orang coba dan dengan teknik dasar *shooting* yang baik dan benar. *Shooting* dilakukan dari jarak 10 meter dari sasaran yang berupa gawang futsal yang berukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Selanjutnya dibagi menjadi 9 bagian, setiap bagian memiliki tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm. Untuk 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). Apabila *shooting* yang dilakukan mengenai tiang maupun mistar gawang dan tidak mengarah ke gawang maka tidak akan mendapat skor serta tidak dapat diulang. Setiap pemain memiliki 10 kali kesempatan tendangan *shooting* dan 1 kali kesempatan percobaan. Setelah semua pemain melakukan percobaan maka tes siap untuk dimulai. Sebelum melakukan tes tersebut pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 109) analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah.

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

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada dasarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal atau tidak suatu sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, namun sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

### b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari melalui uji F dari hasil data *pretest* dan *posttest* menggunakan SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan uji *ANOVA Test*, apabila hasil analisis data menunjukkan nilai  $p >$  dari 0,05 maka data tersebut adalah homogen, namun apabila hasil analisis data menunjukkan  $p <$  0,05 maka data tersebut tidak homogen.

### c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut :

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

$$\text{Mean Pretest}$$

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

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Berikut ini adalah hasil penelitian *pretest* dan *posttest shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto Futsal Family Club :

##### **a. *Pretest-Posttest Shooting* Ke Arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC**

*Pretest* dan *Posttest Shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC setelah diberikan latihan *shooting* dengan bola bergerak selengkapya disajikan dalam tabel 2 berikut ini :

**Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Shooting ke Arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC**

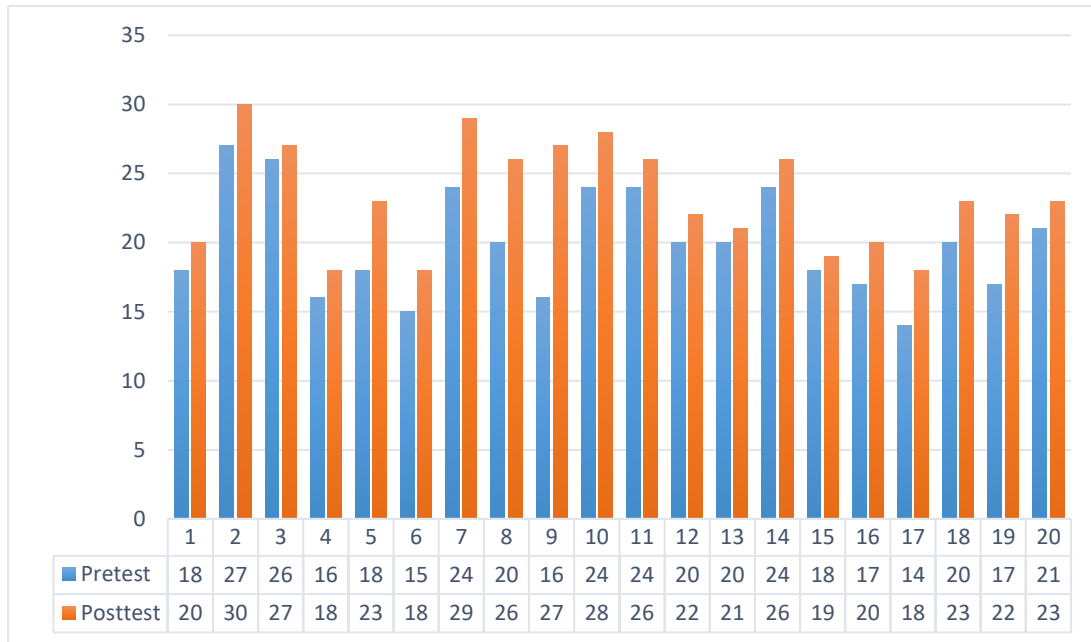
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	18	20	2
2	27	30	3
3	26	27	1
4	16	18	2
5	18	23	5
6	15	18	3
7	24	29	5
8	20	26	6
9	16	27	11
10	24	28	4
11	24	26	2
12	20	22	2
13	20	21	1
14	24	26	2
15	18	19	1
16	17	20	3
17	14	18	4
18	20	23	3
19	17	22	5
20	21	23	2

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest shooting* kearah gawang pemain futsal Calcetto FFC selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

**Tabel 3. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Shooting ke Arah Gawang Pemain Futsal Cacetto FFC**

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	19,95	23,30
<i>Median</i>	20,00	23,00
<i>Mode</i>	20 <sup>a</sup>	18 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3,790	3,854
<i>Minimum</i>	14	18
<i>Maximum</i>	27	30

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest shooting* kearah gawang pemain futsal Calcetto FFC disajikan dalam gambar berikut :



**Gambar 5. Diagram Batang Pretest dan Posttest Shooting Ke arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC**

## 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 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

<i>Shooting</i>	<b>p</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	0,705	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,699	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$ . maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan variasi sampel yang diambil dari populasi seragam atau tidak seragam. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, namun sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini :

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

<b>Kelompok</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest-posttest Shooting</i> kearah gawang	1	38	0,751	Homogen

Dari tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa nilai *pretest-posttest shooting* kearah gawang sig.  $p$  0,751  $> 0,05$ , sehingga bersifat homogen. Oleh karena data diatas bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *paired t test* dengan bantuan SPSS 16. Hipotesis yang pertama adalah “Adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC”. 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 pada tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Shooting ke Arah Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC**

Kelompok	Rata-rata	t-test For Equality of Means				
		t ht	t tb	sig.	selisih	%
<i>Pretest</i>	19,95	6,449	2,093	0,000	3,35	16,8%
<i>Posttest</i>	23,30					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  6,449 dan  $t_{tabel}$  (df 19) 2,093 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  6,449  $>$   $t_{tabel}$  2,093, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC”, **diterima**. Besarnya peningkatan tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang pemain futsal Caketto FFC tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,35 dengan kenaikan presentase sebesar 16,8%.

## **B. Pembahasan**

Futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan, futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2008: I). Teknik dasar olahraga futsal antara lain *passing* (mengumpan bola), *controlling / receiving the ball* (menahan bola / menerima bola), *dribbling* (menggiring bola), dan *Shooting* (menendang bola kearah gawang). Salah

satu teknik yang digunakan untuk mencetak gol adalah teknik *shooting*, dengan mencetak lebih banyak gol maka sebuah tim akan meraih kemenangan. Justinus Lhaksana (2011:34) mengatakan *shooting* kegawang sebagai akhir permainan dalam menciptakan gol-gol ke gawang lawan. Untuk dapat menguasai teknik *shooting* dengan baik tidak dapat dilakukan dalam sekali latihan diperlukan waktu dan proses yang lama serta dilakukan secara berulang-ulang. Mielke (2007:67) menjelaskan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar.

Terdapat dua jenis *shooting* yaitu *shooting* dengan bola diam dan *shooting* dengan bola bergerak. Oleh karena permainan futsal sangatlah cepat dan dinamis maka *shooting* dengan bola bergerak akan sering dilakukan pada saat permainan berjalan. Pemain futsal dituntut untuk melakukan segalanya dengan cepat pada saat pertandingan, pemain harus bisa mengambil keputusan dalam waktu yang sempit karena jika pemain terlalu lama dalam berpikir pada saat mengolah bola lawan akan lebih mudah dalam merebut bola. Begitu juga saat mendapatkan peluang *shooting* pemain harus melakukan tendangan tepat kearah gawang agar dapat membuat peluang dan mencetak gol. Namun masalah yang sering ditemui pada saat melakukan *shooting* adalah tingkat ketepatan yang rendah. Maka dari itu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan dengan *shooting* dengan bola bergerak dapat meningkatkan ketepatan *shooting* kearah gawang.

Jika dibandingkan dengan *shooting* dari bola diam, latihan *shooting* dengan bola bergerak mempunyai beberapa kelebihan dalam pertandingan yaitu :

1. Dapat menciptakan lebih banyak peluang mencetak gol.

2. Banyak variasi yang dapat dilakukan untuk mengecoh lawan.
3. Tidak mudah ditebak oleh penjaga gawang lawan.

Sedangkan kekurangan *shooting* dengan bola bergerak dibanding dengan bola diam antara lain :

1. Waktu yang lebih sempit dalam melakukan *shooting*.
2. Perlu konsentrasi dan koordinasi yang sangat baik agar *shooting* tepat sasaran.

Penelitian ini dilakukan di Calcetto FFC yang melakukan latihan di 4R futsal jalan Parangtritis Selatan 161, Brontokusuman, Mergangsan, Yogyakarta. Sedangkan waktu pelaksanaannya adalah dari tanggal 18 Agustus hingga 1 September 2020.

Pada penelitian ini dikatakan bahwa permasalahannya adalah tingkat ketepatan *shooting* pemain Calcetto FFC masih rendah. Tingkat ketepatan *shooting* yang rendah dikarenakan tidak adanya program latihan khusus untuk *shooting*. Berangkat dari permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan *shooting* dengan bola bergerak agar dapat mengetahui pengaruh dari latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang pemain Calcetto FFC. Latihan diawali dengan melakukan *pretest shooting* kearah gawang yang sudah dibagi menjadi sembilan bagian dan masing-masing memiliki skor yang berbeda. Setelah hasil *pretest* didapatkan dilakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan program latihan yang telah dibuat. Selama 16 kali pertemuan tersebut setiap latihan *shooting* dengan bola bergerak dilakukan secara bervariasi serta bertambah kesulitannya. Kemudian dilakukan *posttest* setelah dilakukan latihan sebanyak 16

kali untuk membandingkan tingkat ketepatan *shooting* pemain Calcetto FFC sebelum diberikan perlakuan yang berupa latihan *shooting* dengan bola bergerak dan sesudah diberi perlakuan.

Berdasarkan analisis dari uji t yang dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata dari nilai *pretest* dan *posttest* adalah 19,95 dan 23,30 keduanya memiliki selisih sebanyak 3,35. Sedangkan didapatkan nilai  $t_{hitung}$  adalah 6,449 dan  $t_{tabel}$  (df 19) adalah 2,093 serta nilai sig. p sebesar 0,000. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05) yaitu  $6,449 > 2,093$  dan  $0,000 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC. Besarnya peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 3,35 atau sebesar 16,8%.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Agung Setia Eko Nugroho (2018) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan pass back pass terhadap ketepatan shooting pada pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dan mengetahui mana yang lebih efektif. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan shooting dengan bola jalan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  8,854 >  $t_{tabel}$  (2,306), dan nilai p (0,012) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan shooting dengan pass back pass diperoleh nilai  $t_{hitung}$  3,250 >  $t_{tabel}$  (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan pass back pass terhadap ketepatan shooting pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15

Tahun. Dengan hasil di atas maka yang paling efektif adalah metode latihan bola jalan. Hasil penelitian juga didukung dalam penelitian Ekmanda Isnaini W (2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan shooting pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman, dengan nilai  $t$  hitung  $4,713 > t$  tabel  $2,120$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Latihan *shooting* dengan bola bergerak merupakan salah satu variasi latihan menendang ke arah gawang dengan kondisi bola sedang bergerak atau tidak diam. Robert Koger (2007:40) mengatakan bahwa ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan / menggerakkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola, dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran. Latihan *shooting* dengan bola bergerak dengan cara menggelindingkan bola yang kemudian ditendang ke arah gawang dilakukan dari berbagai arah yang berbeda secara bergantian. Untuk melakukan *shooting* ke arah gawang dalam kondisi bola bergerak pemain harus mampu menentukan kaki tumpuan serta ayunan kaki dengan kemana arah bola bergerak dan menentukan waktu yang tepat saat kaki bersentuhan dengan bola. Dengan begitu pemain dituntut berpikir dengan cepat dalam mengambil sebuah keputusan karena di dalam futsal semua berjalan dengan cepat dan dinamis. Menurut Danny (dalam Muqopa & Hendri, 2019) peluang *shooting* adalah : “1) melakukan *shooting* dari menggiring, 2) Melakukan

*shooting* dari operan, 3) Melakukan *shooting* dari operan kedalam, 4) Bergerak menjemput bola”. Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan, *shooting* dengan bola bergerak dalam situasi permainan akan berpengaruh terhadap peluang untuk mencetak gol lebih banyak.

Dalam melakukan teknik *shooting* diperlukan koordinasi tubuh dan ketajaman indera serta pengaturan syaraf yang baik agar dapat meningkatkan ketepatan pada saat melakukan tendangan kearah gawang. Latihan *shooting* dengan bola bergerak melatih pemain dalam melakukan koordinasi tubuh agar menjadi lebih baik. Karena pada saat pemain dilatih melakukan *shooting* dengan bola bergerak, bola akan datang dari berbagai arah di dalam lapangan kemudian pemain akan dilatih untuk mengkoordinasikan kaki, pandangan, gerakan tangan, dan anggota tubuh lainnya agar pada saat bergerak semua gerakan dapat dilakukan dengan baik mulai dari kaki tumpuan, perkenaan bola dan kaki pada saat menendang, arah pandangan, gerakan tangan, dan gerakan kaki setelah bola ditendang sehingga arah tendangan dapat tepat ke gawang. Untuk memperoleh tingkat koordinasi yang baik diperlukan ketajaman indera serta kerja syaraf yang juga sama baiknya. Dengan latihan *shooting* dengan bola bergerak yang terprogram dengan baik dan diulang secara terus menerus maka setiap tubuh pemain akan menjadi gerak otomatisasi pada saat melakukan *shooting*. Dengan latihan yang baik dan benar maka gerakan otomatisasi yang terbentuk juga akan menjadi baik dan dapat meningkatkan ketepatan *shooting* kearah gawang dan memperbesar peluang untuk mencetak gol untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.

Perbedaan arah datangnya bola yang bergerak dan posisi pemain pada saat melakukan gerakan *shooting* setelah dilakukan penelitian ternyata juga mempengaruhi tingkat ketepatan *shooting* pemain futsal Calcetto FFC.

Dengan diberikan program latihan untuk *shooting* dengan bola bergerak yang baik dan benar serta diulang pada pemain Calcetto FFC akan meningkatkan koordinasi tubuh menjadi semakin baik serta meningkatkan ketajaman indera dan pengaturan syaraf dalam tubuh, sehingga pada saat melakukan gerakan *shooting* dengan bola bergerak dapat menentukan timing dan arah sasaran dengan tepat. Dengan meningkatnya koordinasi tubuh, ketajaman indera dan pengaturan syaraf maka akan membentuk gerak otomatisasi pemain Calcetto FFC dan akan mempermudah dalam melakukan teknik *shooting* ke arah gawang dan memperbesar peluang mencetak gol.

Dengan adanya program latihan *shooting* dengan bola bergerak tersebut menambah variasi latihan *shooting* bagi pemain futsal Calcetto FFC. Setelah mengikuti program latihan yang diberikan, tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang dapat meningkat sehingga menciptakan peluang yang lebih besar bahkan menambah banyak gol ketika mendapatkan momen *shooting* pada saat pertandingan berlangsung dan membawa kemenangan bagi tim Calcetto FFC.

Dengan adanya penelitian ini tim pelatih dapat mengevaluasi kinerja pemain Calcetto dari segi teknik *shooting* kearah gawang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* ke arah gawang, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
3. Tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC, dengan  $t_{\text{hitung}} 6,449 > t_{\text{tabel}} 2,093$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih futsal dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke arah gawang khususnya untuk usia 19-23 tahun. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

#### D. 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

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- FIFA. (2015). *Futsal Laws of The Game*. Zurich : Fédération Internationale de Football Association
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Husni, M., & Irawadi, H. (2019). Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 508-520. Retrieved from <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/462>
- Isnain, Ekmanda. (2020). “Pengaruh Latihan Tendangan ke Arah Gawang dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola KU- 15 Tahun di SSB Gelora Muda Sleman“. Skripsi. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- \_\_\_\_\_.(2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Maulana, Arki Taupan. (2009). “Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal”. Skripsi. FIK. Universitas Negeri. Yogyakarta.
- Nugroho, Agung Setia Eko. (2018). “Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Pass back pass terhadap Ketepatan Shooting pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun”. Skripsi. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiardo, Tjaliek. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sugono, Dendy. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: Gramedia



- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuna, Magfi Nugraha. Iyan Nurdiyan Haris., dan Deden Budi Rosman. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan SMK Negeri 2 Subang. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang, Volume 4, Nomor 02*.

# LAMPIRAN



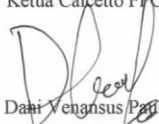
## Lampiran 1. Surat Izin Penunjukkan Pembimbing

	<b>KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN</b> <b>PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA</b> Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.
Nomor	: 227/PKL/VII/2020
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak : Herwin, M.Pd	
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Ihsan Sulthon Maulana
NIM	: 16602244072
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA BERGERAK TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PEMAIN FUTSAL CALCETTO FFC	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 10 Juli 2020	
	Kajur PKL 
<small>*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</small>	<small>Dr. Endah Rini Sukamti, M.S NIP. 19600407 198601 2 001</small>

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</p>
Nomor : 339/UN/34.16/PT.01.04/2020	18 Agustus 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<p>Yth. Ketua Pelatih Calcetto Futsal Family Club</p>	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p>	
Nama :	Ihsan Sulthon Maulana
NIM :	16602241072
Program Studi :	Pend. Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	Pengaruh latihan shooting dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan shooting ke gawang pemain futsal calcetto futsal family club
Waktu Penelitian :	18 Agustus - 1 September 2020
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p> <p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>	
	<p>Wakil Dekan Bidang Akademik,</p> <p> Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002</p>
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;</li><li>2. Mahasiswa yang bersangkutan.</li></ol>	
<p><small>Lipatdi dengan Careless</small></p>	

### Lampiran 3. Surat Balasan Dari Klub

	<b>CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB</b> Instagram : calcettofutsal    E-mail : calcettofutsal@yahoo.com	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>		
		18 Agustus 2020
Nomor	: -	
Perihal	: <b><u>Balasan Permohonan Izin Penelitian</u></b>	
Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Tempat		
Dengan hormat,		
Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 18 Agustus 2020 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama Ihsan Sulthon Maulana dengan judul, "Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan <i>Shooting</i> ke Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC".		
Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.</li><li>2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk kepentingan akademik.</li><li>3. Waktu penelitian dilakukan 18 Agustus – 1 September 2020</li></ol>		
Demikian surat balasan dari kami		
		Ketua Calcetto FFC  Dani Yengnus/Paul

#### Lampiran 4. Surat Validasi Ahli

##### SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Ihsan Sulthon Maulana

NIM : 16602241072

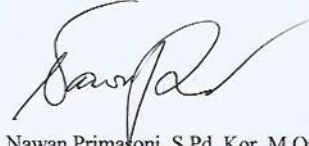
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap

Tingkat Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pemain Futsal CALCETTO FFC". Telah di

expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 2020

Yang menerangkan



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

NIP. 198405212008121001

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Ihsan Sulthon Maulana

NIM : 16602241072

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap

Tingkat Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pemain Futsal CALCETTO FFC". Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 12/8. 2020

Yang menerangkan



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 196210101988121001

Lampiran 5. Data *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Rizqy Immanuel	18	20
2	Asraf Aqil	27	30
3	Muh. Sulkang	26	27
4	Adrian Maulana	16	18
5	Mufiid Ali	18	23
6	Habib	15	18
7	M. Marwan	24	29
8	M. Rifqi	20	26
9	Ruben AP	16	27
10	Doni Setiawan	24	28
11	Ihza Agnadias	24	26
12	Bagas Andhika	20	22
13	Febri Setiawan	20	21
14	Salman A	24	26
15	Azarya Max	18	19
16	Aditya	17	20
17	Agung M	14	18
18	Fahmi	20	23
19	Abisena	17	22
20	Ian Akbar	21	23

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

**Statistik**

		pretest	posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		19.95	23.30
Median		20.00	23.00
Mode		20 <sup>a</sup>	18 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.790	3.854
Minimum		14	18
Maximum		27	30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	5.0	5.0	5.0
	15	1	5.0	5.0	10.0
	16	2	10.0	10.0	20.0
	17	2	10.0	10.0	30.0
	18	3	15.0	15.0	45.0
	20	4	20.0	20.0	65.0
	21	1	5.0	5.0	70.0
	24	4	20.0	20.0	90.0
	26	1	5.0	5.0	95.0
	27	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	3	15.0	15.0	15.0
	19	1	5.0	5.0	20.0
	20	2	10.0	10.0	30.0
	21	1	5.0	5.0	35.0
	22	2	10.0	10.0	45.0
	23	3	15.0	15.0	60.0
	26	3	15.0	15.0	75.0
	27	2	10.0	10.0	85.0
	28	1	5.0	5.0	90.0
	29	1	5.0	5.0	95.0
	30	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	19.95	23.30
	Std. Deviation	3.790	3.854
Most Extreme Differences	Absolute	.157	.158
	Positive	.147	.131
	Negative	-.157	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.704	.708
Asymp. Sig. (2-tailed)		.705	.699
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Score

Levene Statistik	df1	df2	Sig.
.102	1	38	.751

Lampiran 8. Analisis Uji t

**Paired Samples Statistik**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	19.95	20	3.790	.848
Posttest	23.30	20	3.854	.862

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.815	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.350	2.323	.519	-4.437	-2.263	-6.449	19	.000

Lampiran 9. Tabel t

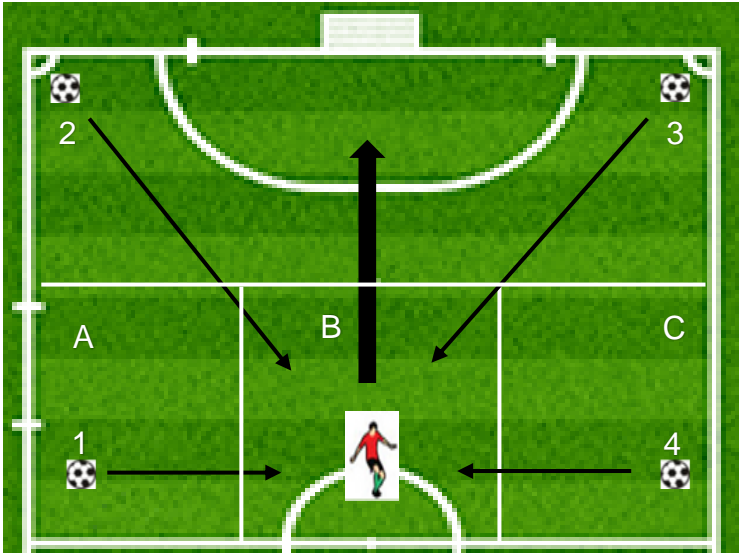
Tabel IV  
Tabel Nilai-nilai t

d.b.	Tarf 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	3,460
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 10. Program Latihan

SESI LATIHAN

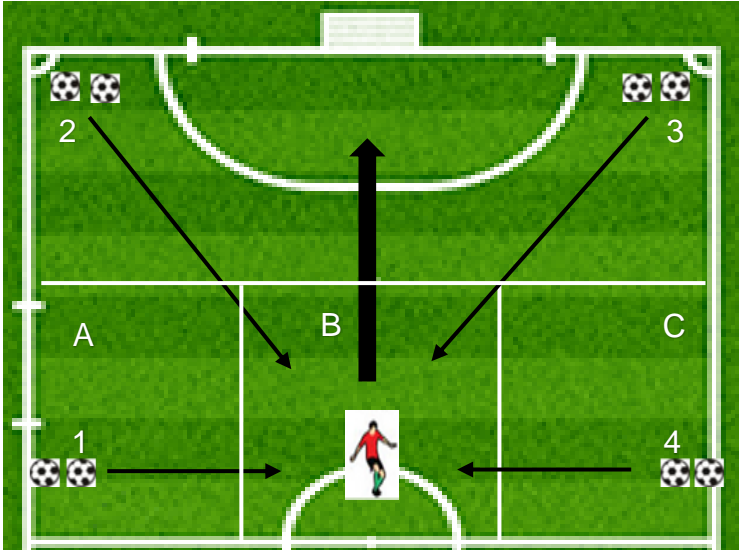
Hari/tanggal :	Latihan No 1
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan pejelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area <i>shooting</i> (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk <i>shooting</i> adalah area B (tengah).</li> <li>Pemain di area <i>shooting</i> B menerima bola bergerak (passing) dari 4 arah yang berbeda (1,2,3, dan 4) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

## SESI LATIHAN

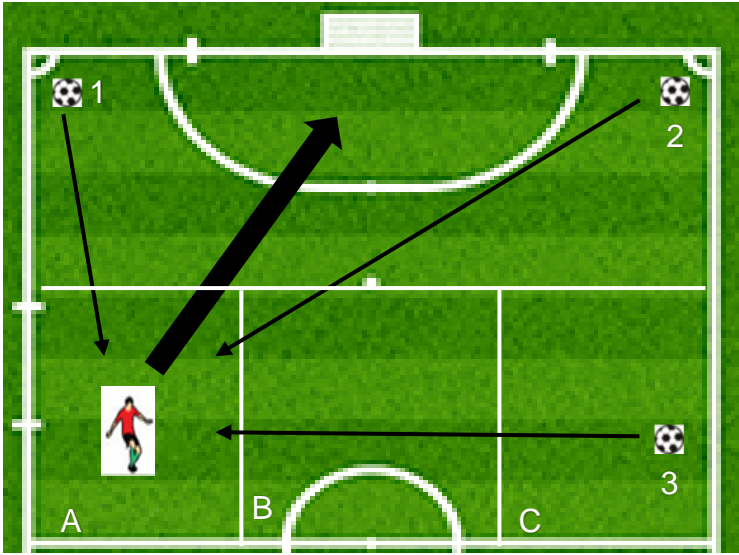
Hari/tanggal :	Latihan No 2
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area B (tengah).</li> <li>Pemain di area shooting B menerima bola bergerak (passing) dari 4 arah yang berbeda (1,2,3, dan 4) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> <li>Setiap arah ditambah 1 bola.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

### SESI LATIHAN

Hari/tanggal :	Latihan No 3
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>2. Area yang digunakan untuk shooting adalah area A (kiri).</li> <li>3. Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>4. Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

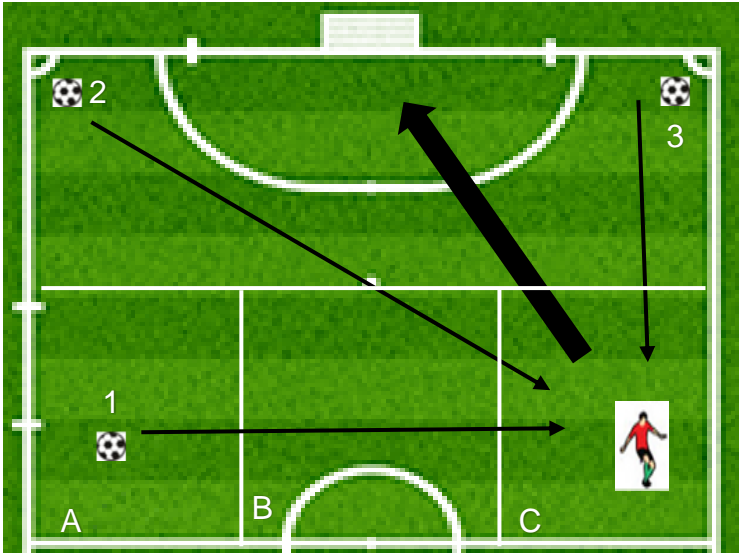
Hari/tanggal :	Latihan No 4
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A (kiri).</li> <li>Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> <li>Setiap arah masing-masing tambah 1 bola.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

Hari/tanggal :	Latihan No 5
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area C (kanan).</li> <li>Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	 <p>The diagram shows a soccer field with three shooting areas labeled A, B, and C. Area A is on the left, B is in the middle, and C is on the right. A player is positioned in area C, facing the goal. Three soccer balls are placed in areas A, B, and C, with arrows pointing towards the goal in area C. A large black arrow points from the top of the field towards the goal in area C.</p>
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

Hari/tanggal :	Latihan No 6
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

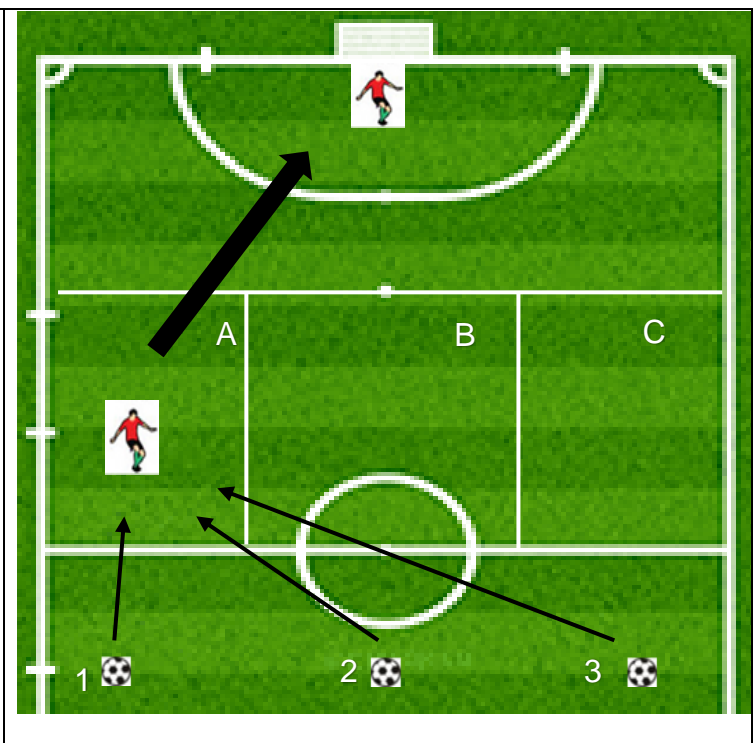
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area C (kanan).</li> <li>Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> <li>Setiap arah bola ditambah 1 bola.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

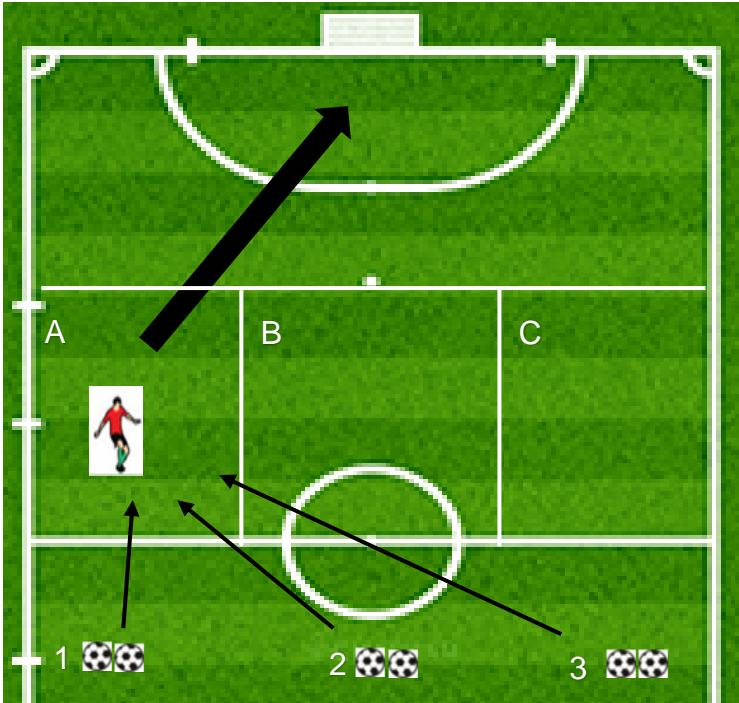
Hari/tanggal :	Latihan No 7
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

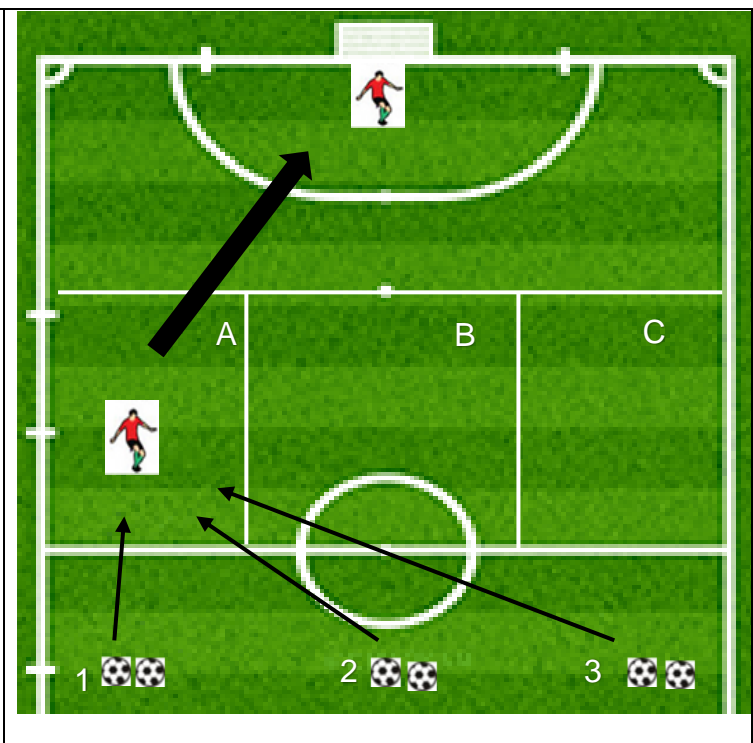
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A (kiri).</li> <li>Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

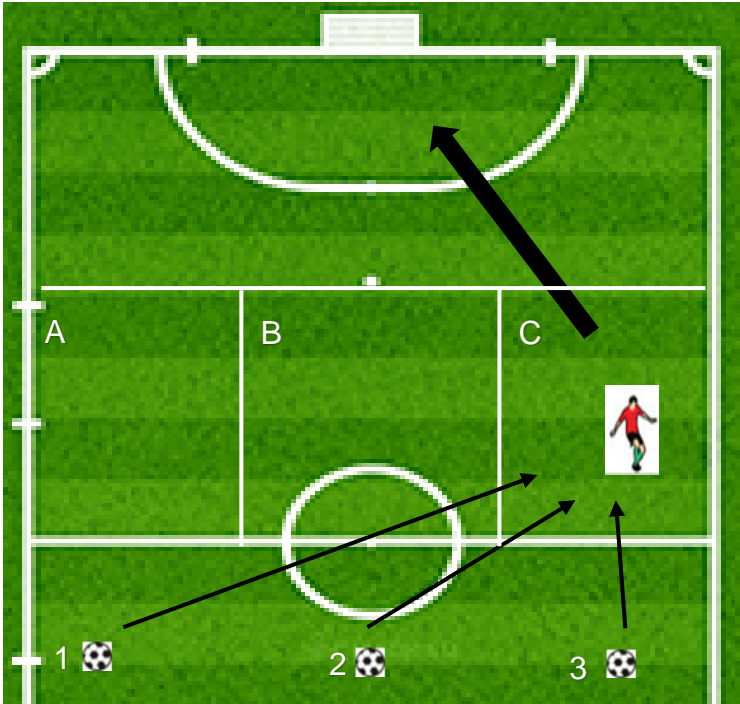
Hari/tanggal :	Latihan No 8
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

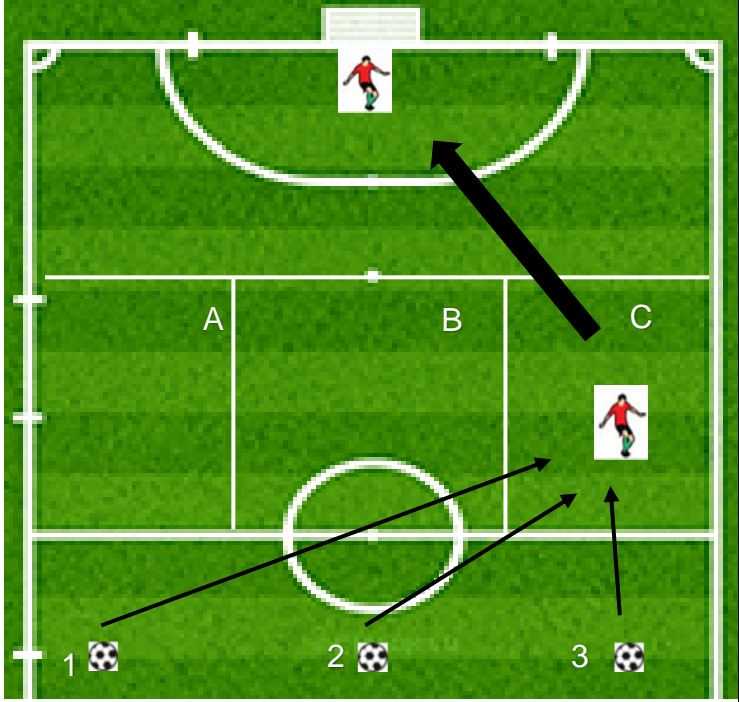
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>5. Area yang digunakan untuk shooting adalah area A (kiri).</li> <li>6. Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>7. Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> <li>8. Setiap arah ditambah 1 bola.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

### SESI LATIHAN

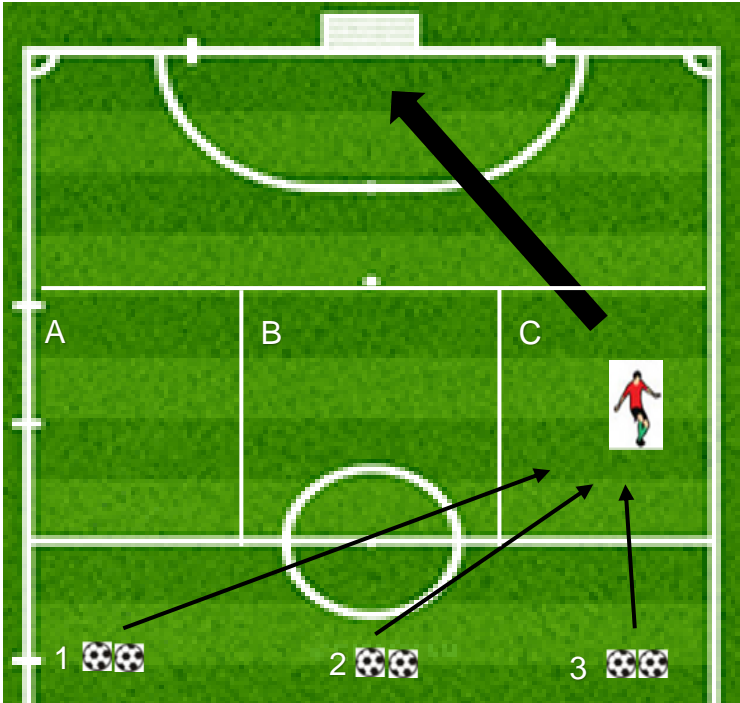
Hari/tanggal :	Latihan No 9
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

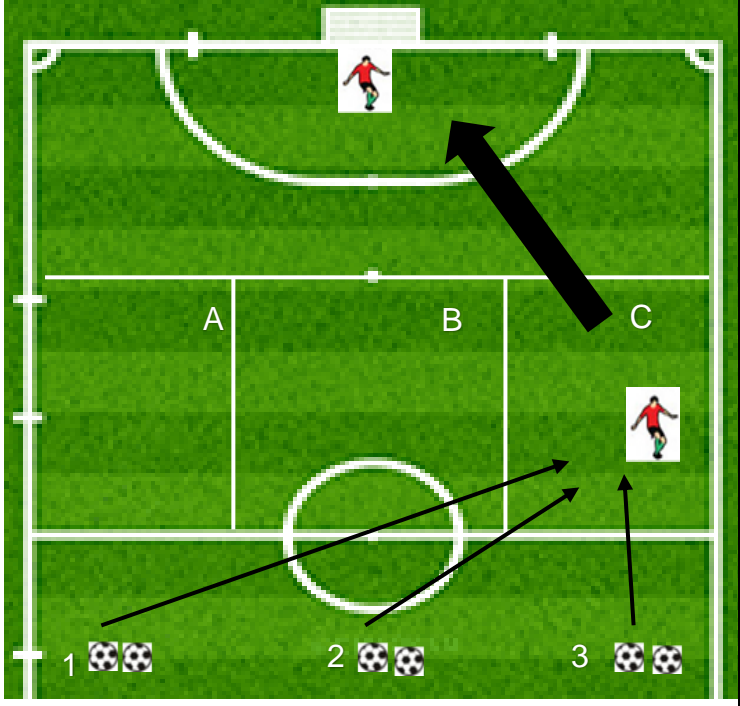
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area C (kanan).</li> <li>Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

## SESI LATIHAN

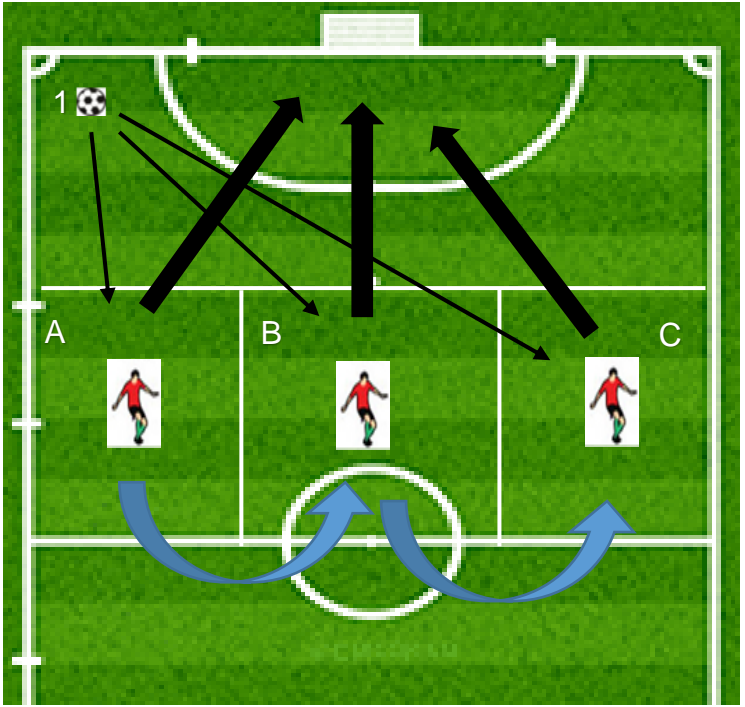
Hari/tanggal :	Latihan No 10
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>2. Area yang digunakan untuk shooting adalah area C (kanan).</li> <li>3. Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari 3 arah yang berbeda (1,2, dan 3) kemudian melakukan tendangan ke gawang. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>4. Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> <li>5. Setiap arah ditambah 1 bola.</li> </ol>	15'	
Istirahat	5'	

<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

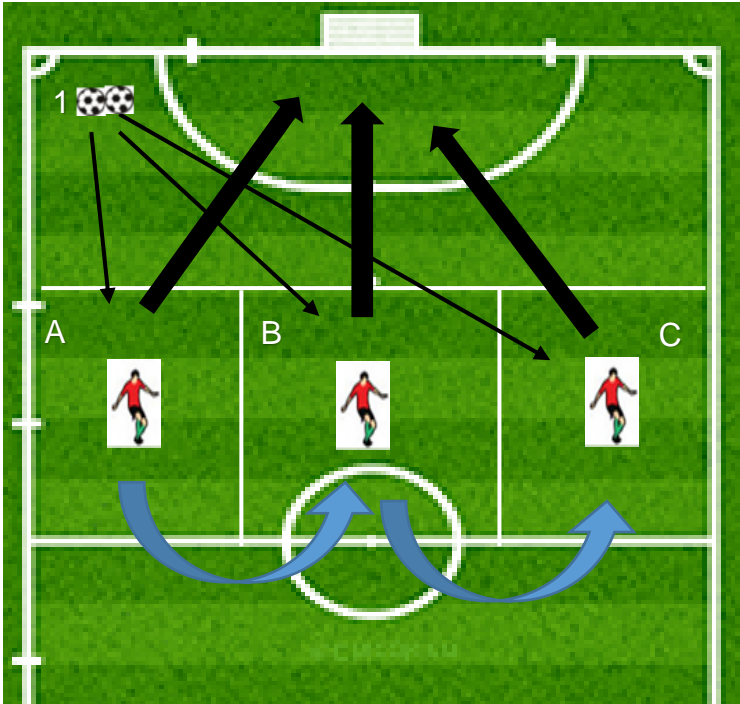
Hari/tanggal :	Latihan No 11
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

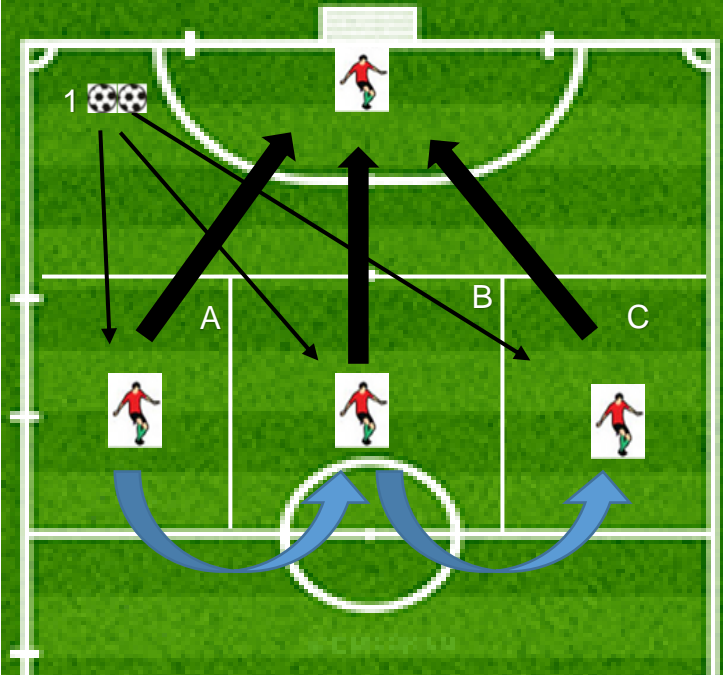
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A, B, dan C.</li> <li>Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari arah bola 1 kemudian melakukan tendangan ke gawang.</li> <li>Setelah itu pemain berpindah ke area shooting B dan melakukan hal yang sama. Setelah itu pemain berpindah lagi ke area shooting C dan melakukan hal yang sama juga. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	

Istirahat	5'	
<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

## SESI LATIHAN

Hari/tanggal :	Latihan No 12
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A, B, dan C.</li> <li>Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari arah bola 1 kemudian melakukan tendangan ke gawang.</li> <li>Setelah itu pemain berpindah ke area shooting B dan melakukan hal yang sama. Setelah itu pemain berpindah lagi ke area shooting C dan melakukan hal yang sama juga. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	

<p>6. Setiap area <i>shooting</i> ditambah 1 bola.</p>		
<p>Istirahat</p>	<p>5'</p>	
<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

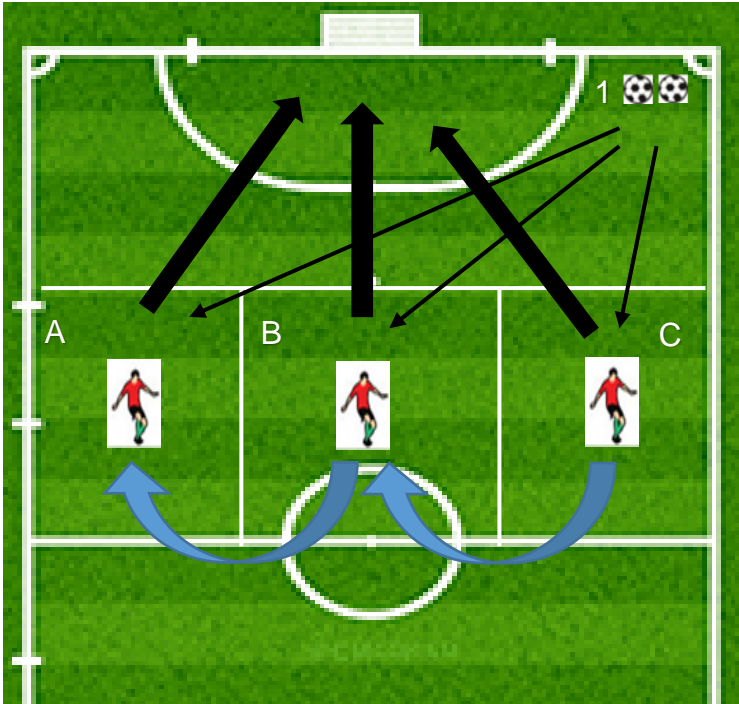
Hari/tanggal :	Latihan No 13
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

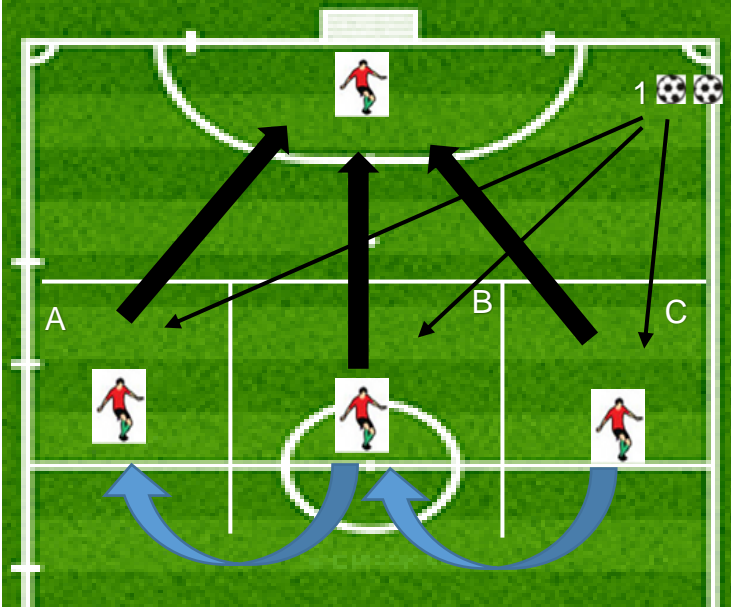
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A, B, dan C.</li> <li>Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari arah bola 1 kemudian melakukan tendangan ke gawang.</li> <li>Setelah itu pemain berpindah ke area shooting B dan melakukan hal yang sama. Setelah itu pemain berpindah lagi ke area shooting A dan melakukan hal yang sama juga. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	

Istirahat	5'	
Latihan inti 2 : 1. Masih sama seperti latihan inti 1. 2. Ditambah penjaga gawang.	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

## SESI LATIHAN

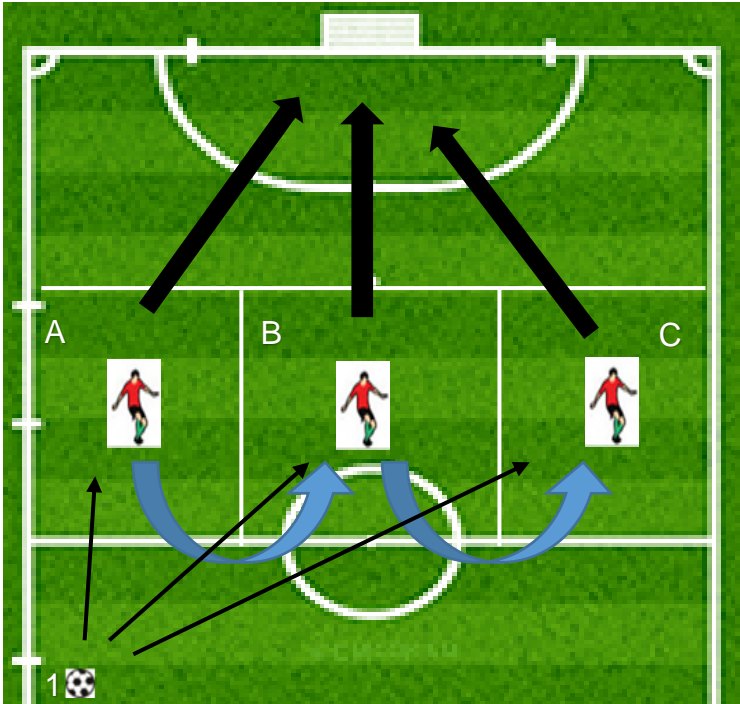
Hari/tanggal :	Latihan No 14
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

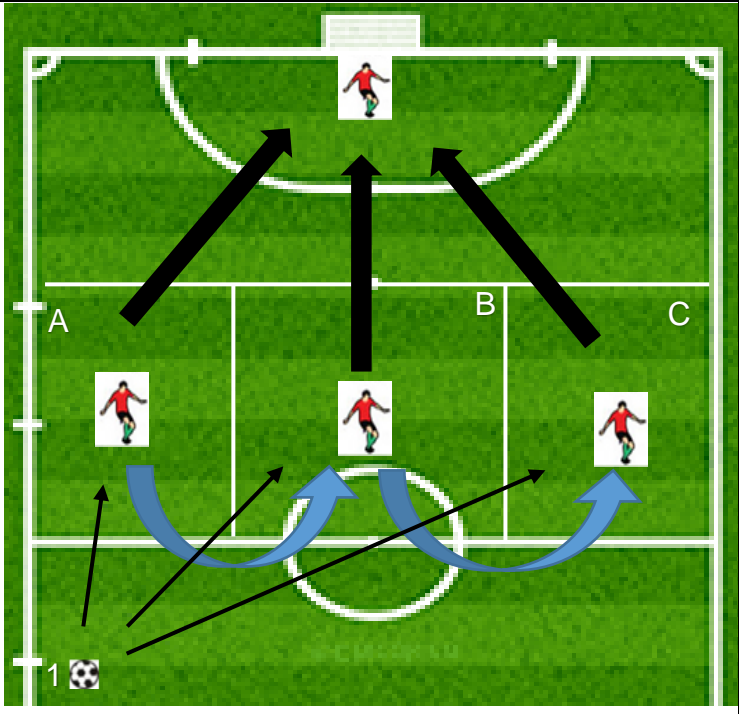
Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A, B, dan C.</li> <li>Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari arah bola 1 kemudian melakukan tendangan ke gawang.</li> <li>Setelah itu pemain berpindah ke area shooting B dan melakukan hal yang sama. Setelah itu pemain berpindah lagi ke area shooting A dan melakukan hal yang sama juga. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	

<p>6. Setiap area <i>shooting</i> ditambah 1 bola.</p>		
<p>Istirahat</p>	<p>5'</p>	
<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>2. Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	<p>15'</p>	
<p>Game situasi 5 v 5</p>	<p>10'</p>	<p>Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.</p>
<p>Penutup</p>	<p>10'</p>	<p>Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.</p>

## SESI LATIHAN

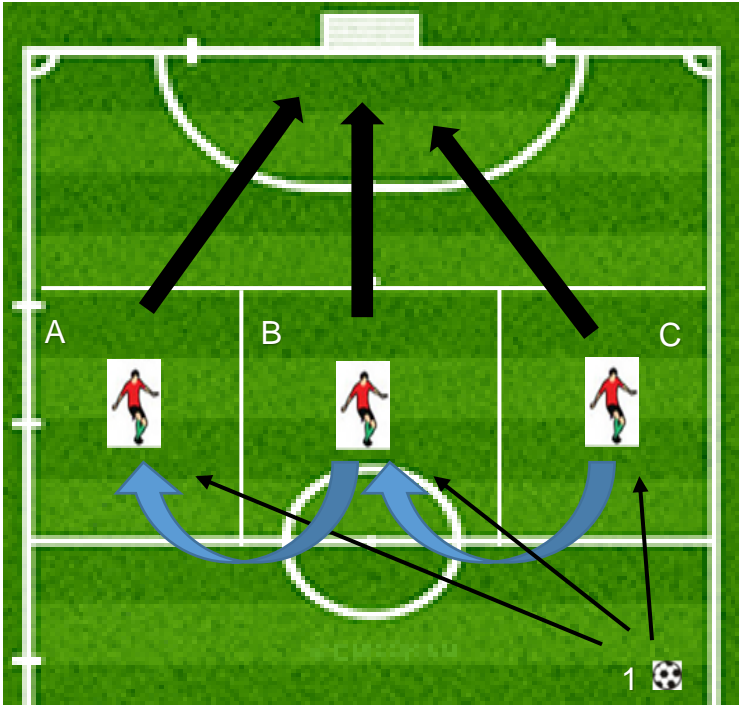
Hari/tanggal :	Latihan No 15
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A, B, dan C.</li> <li>Pemain di area shooting A menerima bola bergerak (passing) dari arah bola 1 kemudian melakukan tendangan ke gawang.</li> <li>Setelah itu pemain berpindah ke area shooting B dan melakukan hal yang sama. Setelah itu pemain berpindah lagi ke area shooting C dan melakukan hal yang sama juga. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	

Istirahat	5'	
<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

## SESI LATIHAN

Hari/tanggal :	Latihan No 16
Tempat :	Tujuan : meningkatkan akurasi shooting
KU : 19 - 23 tahun	Waktu : 75 menit

Treatment	Waktu	Penjelasan
Awalan	5'	Pemain dikumpulkan, berdoa, dan penjelasan materi.
Pemanasan	15'	Stretching statis dan dinamis
<p>Latihan inti 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat 3 area shooting (A,B, dan C).</li> <li>Area yang digunakan untuk shooting adalah area A, B, dan C.</li> <li>Pemain di area shooting C menerima bola bergerak (passing) dari arah bola 1 kemudian melakukan tendangan ke gawang.</li> <li>Setelah itu pemain berpindah ke area shooting B dan melakukan hal yang sama. Setelah itu pemain berpindah lagi ke area shooting A dan melakukan hal yang sama juga. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>Tanpa menggunakan penjaga gawang.</li> </ol>	15'	

Istirahat	5'	
<p>Latihan inti 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Masih sama seperti latihan inti 1.</li> <li>Ditambah penjaga gawang.</li> </ol>	15'	
Game situasi 5 v 5	10'	Dengan target mencetak gol melalui shooting dengan bola bergerak.
Penutup	10'	Melakukan pendinginan kemudian evaluasi.

Lampiran 11. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	<i>Pre test</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	<i>Postt est</i>
1	Immanuel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
2	A. Aqil	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	M. Sulkang	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	A. Maulana	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Mufiid A.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
6	Habib	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	M. Marwan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	M. Rifqi	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Ruben AP	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Doni S.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Ihza A.	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12	Bagas A.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Febri S.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
14	Salman A	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Azarya Max	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Aditya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
17	Agung M	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Fahmi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
19	Abisena	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
20	Ian Akbar	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 12. Foto Penelitian















