

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN BOLA AKTIF
DAN BOLA MATI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE
GAWANG ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA JATAYU SUKOHARJO
USIA 15-17 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Adit Hari Prasetyo

NIM 19602244030

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN BOLA AKTIF DAN BOLA
MATI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG ATLET SEKOLAH
SEPAK BOLA JATAYU SUKOHARJO USIA 15-17 TAHUN**

Disusun Oleh :

Adit Hari Prasetyo
NIM 19602244030

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir

Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 11 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adit Hari Prasetyo

NIM : 19602244030

Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sekolah Sepak Bola JATAYU Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

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

Yogyakarta, 6 Mei 2023



Adit Hari Prasetyo
19602244030

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL

Disusun Oleh :
Adit Hari Prasetyo
19602244030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 5 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs Subagyo Irianto, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing



15/6-2023

Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.
Sekretaris



14/6 2023

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



14/6 2023

Yogyakarta, Juni 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pht. Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. 
NIP. 198208152005011002

MOTTO

“Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah”. (Buya Hamka)

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.
(QS. Al-Insyirah : 6-7)

“Orang-orang yang hebat bukanlah mereka yang tidak pernah gagal, melainkan mereka yang terus menerus bangkit tanpa sedikitpun kata menyerah sampai akhirnya mereka berhasil”. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, yang telah memberikan kelancaran serta kesuksesan dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Joko Triyanto dan Ibu Sunarni yang telah melahirkan, merawat, membimbingku serta mendukung dan mendoakanku di setiap langkahku tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang tinggi.
2. Keluarga dan saudara-saudaraku yang sangat saya sayangi terimakasih atas semangat kalian yang selalu memberikan motivasi kepada saya serta doa-doa kalian yang selalu mengiringi langkahku hingga di titik ini.

Teman-teman yang setiap saat ada di sampingku saat sedih, senang, suka dan duka. Yang selalu memberikan *support* dan selalu menemaniku dalam keadaan apapun terimakasih saya ucapkan kepada teman-temanku semuanya

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN BOLA AKTIF
DAN BOLA MATI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE
GAWANG ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA JATAYU SUKOHARJO
USIA 15-17 TAHUN**

Oleh:
Adit Hari Prasetyo
19602244030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif dan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepak bola Jatayu Sukoharjo usia 15-17 tahun dan mengetahui mana yang lebih efektif dari kedua latihan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre-test post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepak bola Jatayu Sukoharjo yang berjumlah 90 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) merupakan siswa sekolah sepak bola Jatayu Sukoharjo usia 15-17 tahun, (2) bersedia mengikuti latihan dengan perlakuan (*treatment*) dari awal sampai akhir, (3) daftar hadir dalam latihan minimal 75 % kehadiran (keaktifan dalam mengikuti latihan *treatment*), (4) minimal mengikuti pelatihan SSB selama 1 tahun, dan berdasarkan kriteria yang memenuhi berjumlah 20 sampel. Instrumen *shooting* yang digunakan yaitu *Shooting Bobby Carlton* dengan nilai Validasi 0,771 dan Reliabilitas 0,898. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf kesalahan 5 % dan taraf kepercayaan 95 %.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepak bola Jatayu Sukoharjo usia 15-17 tahun. Dengan hasil $t_{hitung} 8,510 \geq t_{tabel} 2,262$ serta $sig\ 0,000 \leq 0,05$ dan mendapatkan perubahan hasil (+ 26,00) atau 43,3 %. (2) Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Dengan hasil $t_{hitung} 11,000 \geq t_{tabel} 2,262$ serta $sig\ 0,000 \leq 0,05$ dan mendapatkan perubahan hasil (+ 33,00) atau 47,8 %. (3) Latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada *shooting* menggunakan bola aktif, hal tersebut dapat diketahui dari hasil peningkatan persentase *Shooting* bola mati diperoleh sebesar 47,8 % sedangkan *Shooting* bola aktif diperoleh sebesar 43,3 %. Sehingga dapat diartikan bahwa latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo usia 15-17 tahun.

Kata kunci: *Shooting* bola aktif, *Shooting* bola mati, Ketepatan tendangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sekolah Sepak Bola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Subagyo Irianto, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan masukan, dukungan, motivasi, dan bimbingan selama pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekertaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta Dosen dan Staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Pengurus, Pelatih, dan Siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Sukoharjo yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua teman-teman PKO A 2019 yang telah menjadi teman satu angkatan yang selalu bersama dan keadaan apapun dan selalu memberi semangat sehingga dapat menyelesaikan TAS ini
7. Teman-teman yang selalu mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak yang membantu secara langsung maupun tidak langsung tidak bisa disebutkan satu per satu, semoga kebaikan dan bantuan kalian semua dapat dibalas dan mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak diatas semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau khususnya bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 6 Mei 2023



Adit Hari Prasetyo
19602244030

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Sepak Bola.....	11
2. Hakikat Latihan.....	18
3. Shooting Sepak Bola.....	24
4. Shooting Dengan Bola Aktif.....	28
5. Shooting Dengan Bola Mati.....	29
6. Hakikat Ketepatan.....	30
7. Karakteristik Anak Usia 15-17 Tahun	32
8. Profil Sekolah Sepak Bola Jatayu Sukoharjo	35
B. Penelitian Relevan.....	36

C. Kerangka Berfikir.....	38
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel.....	45
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Data Penelitian.....	54
2. Uji Persyaratan Analisis.....	60
3. Analisis Data	62
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V PENUTUP.....	68
A. Simpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik <i>Shooting</i>	27
Gambar 2. Bagai Kerangka Berfikir	40
Gambar 3. Desain Penelitian <i>Two Group Pre-test Post-test Design</i>	42
Gambar 4. Instrument Penelitian <i>Shooting Bobby Charlton</i>	48
Gambar 5. Diagram Usia Subjek Penelitian	55
Gambar 6. Diagram Tes <i>Shooting</i> Bola Aktif.....	56
Gambar 7. Diagram Tes <i>Shooting</i> Bola Mati.....	58
Gambar 8. Diagram Klasifikasi <i>Shooting</i> Bola Aktif	59
Gambar 9. Diagram Klasifikasi <i>Shooting</i> Bola Mati	560

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i>	45
Tabel 2. Norma <i>Shooting</i> Bola Aktif	51
Tabel 3. Norma <i>Shooting</i> Bola Mati	51
Tabel 4. Data Subjek Tes <i>Shooting</i>	54
Tabel 5. Data Tes <i>Shooting</i> Menggunakan Bola Aktif	55
Tabel 6. Data Tes <i>Shooting</i> Menggunakan Bola Mati	57
Tabel 7. Klasifikasi Kategori Tes <i>Shooting</i> Bola Aktif	58
Tabel 8. Klasifikasi Kategori Tes <i>Shooting</i> bola Mati	59
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas.....	61
Tabel 11. Hasil Uji-t Tes <i>Shooting</i> Bola Aktif dan Mati	62
Tabel 12. Hasil Uji <i>Independent sample t test</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan	76
Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi	77
Lampiran 3. Surat Validasi	78
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 5. Surat Penelitian SSB Jatayu	80
Lampiran 6. Olah Data.....	81
Lampiran 7. Data Shooting	82
Lampiran 8. Uji Normalitas	84
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 10. Uji <i>Paired Sample t Test</i>	86
Lampiran 11. Uji <i>Independent Sample t Test</i>	88
Lampiran 12. Program Latihan	89
Lampiran 13. Hasil Penelitian.....	108
Lampiran 14. Daftar Hadir	110
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang sangat penting bagi jiwa dan raga manusia bahkan dalam kehidupan manusia olahraga sangat dibutuhkan karena dengan olahraga dapat membantu meningkatkan imunitas serta dapat membuat tubuh kita menjadi sehat. Menurut Bambang Ferianto (2020:70) menyebutkan bahwa olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang sangat bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Fungsi olahraga tidak hanya itu saja, olahraga bisa jadi sebagai hiburan atau rekreasi seperti menonton tayangan olahraga yang bisa dinikmati semua kalangan masyarakat baik muda maupun tua.

Banyak cabang olahraga di Indonesia yang banyak diminati dikalangan masyarakat salah satunya sepakbola, kepopuleran sepakbola di Indonesia terbukti banyak club-club lokal maupun club profesional yang tersebar di seluruh nusantara. Sepakbola hakikatnya merupakan permainan yang dimainkan dengan kedua kaki dengan cara menendang dengan maksud mencetak gol, permainan sepakbola tidak dimainkan oleh laki-laki saja bahkan dijamin seperti sekarang banyak pemain wanita yang sukses dibidang sepakbola. Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh dua kesebelasan, dimana setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang salah satunya adalah seorang penjaga gawang, dengan cara menendang bola, menyundul bola

kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola dengan menggunakan tangan didalam daerah tertentu (Mesnan, Amir & Irwansyah, 2019:69).

Setiap permainan pasti ada tujuan seperti halnya sepakbola, tujuan permainan sepakbola yaitu dengan berusaha mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha agar tidak kemasukan. Menurut Eko Supriyono (2018:40) menjelaskan sepakbola merupakan sebuah permainan dimana dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masingmasing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Maka dari itu untuk mencapai tujuan pemain sepakbola diperlukan pemahaman tentang teknik dasar yang baik. Menurut Farid Aprianova (di dalam Yunus 2013:3) menjelaskan bahwa Teknik dasar permainan sepak bola antara lain: teknik menendang bola, teknik menerima bola, teknik menggiring bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik penjaga bola.

Setiap pemain sepakbola mereka dituntut harus menguasai di setiap pertandingan sepakbola oleh karena itu para pemain diwajibkan harus menguasai teknik sepakbola yang mumpuni. Menurut Ueberroth (2012:102) mengatakan bahwa olahraga sepakbola selain mengandalkan kondisi fisik yang prima tetapi sepakbola juga mengandalkan teknik yang sangat baik, tanpa keterampilan teknik yang kuat pemain sepak bola akan kesusahan dalam mencetak gol atau dalam melakukan pertahanan kurang efektif. Permainan sepakbola mempunyai gerakan yang sangat kompleks, sehingga pemain

sepakbola harus mempunyai fisik serta kemampuan yang bagus supaya bisa bekerja sama meraih prestasi secara maksimal (Eko Supriyono, 2018:40).

Teknik menendang dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua yaitu mengumpan/mengoper (*passing*) dan menendang ke arah gawang (*shooting*). *Shooting* merupakan salah satu kemampuan individu yang harus dikuasai para pemain sepakbola dengan baik karena *shooting* bertujuan untuk mencetak gol agar supaya dapat memenangkan pertandingan. Menurut Abu Bakar (2020:2) menyatakan bahwa shooting merupakan sebuah hal yang sangat penting pada permainan sepakbola dimana harus diperhatikan dan dilatih dengan harapan kualitas permainan seseorang serta tim dapat menciptakan peluang dan dapat mencetak gol lebih banyak.

Shooting merupakan suatu teknik atau peranan yang sangat penting dalam sebuah permainan sepakbola karena apabila pemain telah melakukan *shooting* itu artinya telah menandakan memberikan ancaman atau bahaya ke gawang lawan, karena pada hakikatnya *shooting* merupakan salah satu upaya memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki. *Shooting* menjadi faktor yang sangat penting penting dalam melakukan *finishing* atau penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. (Tamammudin & Achmad Widodo, 2020:112).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti pada SSB tersebut dan juga ditambah wawancara peneliti dengan pelatih kepala SSB Jatayu

Sukoharjo bapak Wakido pada tanggal 20 januari 2023, beliau berkata bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat *shooting* di dalam latihan maupun saat pertandingan akurasi masih kurang dan belum begitu baik. Hal ini disebabkan karena pemain belum sepenuhnya menguasai teknik dasar kemampuan atau keterampilan *shooting* dengan baik”. Faktor ini yang membuat hasil *shooting* pemain SSB Jatayu khususnya usia 15-17 tahun masih kurang maksimal. Perlu diberikan pelatihan *shooting* supaya akurasi menendang mereka meningkat serta kesempatan dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan semakin besar.

Peneliti mengamati pemain pada saat melakukan *shooting* ke gawang pemain masih banyak kekurangan khususnya teknik menendang yang kurang baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Beberapa kesalahan pemain dalam melakukan *shooting* sehingga akurasi kurang baik seperti perkenaan pada bola, tumpuan kaki saat melakukan *shooting* ke gawang, timing pada saat menendang kurang baik serta posisi badan saat *shooting*. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan menendang pada pemain yaitu dengan memberikan pembelajaran *shooting*, pelatih diharapkan memberikan metode latihan *shooting* dengan banyak variasi salah satunya menggunakan bola aktif dan bola mati serta pelatih harus memperhatikan perkenaan bola, tumpuan kaki, timing serta posisi badan pemain, diharapkan dengan cara ini dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan pemain dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Peneliti memilih judul Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Karena peneliti mengamati pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak pemain khususnya usia 15-17 tahun saat *shooting* ke gawang akurasi atau ketepatan masih lemah. hal tersebut membuat peneliti tertarik memberikan pelatihan *shooting* menggunakan bola aktif dan bola mati, supaya pemain saat melakukan *shooting* dapat mengarah tepat sasaran. Jika dalam melakukan *shooting* bola dapat mengarah tepat sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam mencetak gol akan lebih besar.

Penyusunan skripsi ini penulis terinspirasi dan mereferensi dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada skripsi ini. Penelitian terkait antara lain: Irfan Dwi Saptiyanto, 2015, Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada SSB Apacinti U-16 Tahun 2015. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan tendangan kaki dalam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Apacinti U-16 Tahun 2015. (2) Ada pengaruh latihan tendangan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Apacinti U-16 Tahun 2015. (3) Latihan *shooting* menggunakan kaki dalam lebih baik dari pada *shooting* dengan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Apacinti U-16 Tahun 2015.

Latihan *shooting* merupakan suatu hal yang penting diperhatikan mengingat *shooting* merupakan salah satu cara pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan. Karena pada hakikatnya *shooting* memiliki tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh gol atau poin dan dapat merubah keadaan skor menjadi berubah (Yandi, Ade & Suranto, 2017:3). Maka dari itu perlu diberikan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* para atlet tersebut.

Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di control oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

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

Oleh karena itu untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada siswa SSB Jatayu usia 15-17 tahun. Melalui tes ketepatan *shooting* pada SSB Jatayu tersebut akan diketahui bagian gerak bola mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih bagian bola mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya teknik *shooting* sekolah sepakbola jatayu sukoharjo usia 15-17 tahun, sehingga pada saat melakukan *shooting* ke gawang hasil kurang maksimal.
2. Belum diketahui faktor yang membuat ketepatan *shooting* sekolah sepakbola jatayu sukoharjo usia 15-17 tahun kurang baik.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

4. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas, terdapat permasalahan yang ada dalam penelitian ini seperti sarana prasarana, cuaca serta situasi dilapangan, maka batasan masalah dalam penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Bedasarkan permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.
2. Adakah pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

E. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.
2. Mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.
3. Mengetahui jenis latihan yang lebih baik terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

A. Bagi Prodi PKO

Sebagai bahan referensi untuk mahasiswa yang ingin mengembangkan kajian yang berkaitan tentang permainan sepak bola.

B. Bagi Mahasiswa

Manfaat bagi mahasiswa bisa sebagai rujukan untuk penulisan karya ilmiah yang terkait dengan permainan sepakbola.

C. Bagi SSB Jatayu

Sebagai bahan referensi untuk memberikan materi atau program latihan tentang latihan *shooting* dalam permainan sepakbola.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Pelatih

Supaya bisa dijadikan sebagai masukan dalam memberikan metode atau materi latihan dan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

B. Bagi Atlet

Menambah wawasan di metode latihan terhadap teknik menendang sehingga kemampuan menendang bola pada atlet dapat meningkat.

C. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet dan pihak-pihak yang terkait dengan dunia sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia sampai saat ini, di Indonesia pun sepakbola merupakan yang paling digemari masyarakat luas dari anak-anak, pemuda hingga orang tua. Bukan hanya kaum laki-laki saja, sepakbola di Indonesia juga dimainkan oleh kaum perempuan, terbukti beberapa tahun terakhir Indonesia mempunyai timnas putri cabang sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga dengan cara menyepak atau menendang bola karena arti dari kata sepak bola yaitu “sepak” atau menyepak berarti menendang dengan menggunakan kaki dan “bola” yaitu peralatan untuk bermain yang berbentuk bulat. Menurut Subagio Irianto (2011:45) mengatakan bahwa sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan dengan cara menyepak bola, antar pemain memperebutkan bola yang bertujuan untuk mencetak gol atau memasukan bola ke gawang lawannya dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan setiap tim berjumlah 11 pemain serta sejumlah pemain yang menjadi pemain cadangan. Sepakbola merupakan sebuah permainan beregu dimainkan oleh dua kesebelasan, setiap tim beranggotakan 11 orang salah satunya penjaga gawang, permainan yang

dimainkan dengan cara menendang, menyundul, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan untuk memainkan didalam daerah tertentu (Mesnan, dkk., 2019).

Sepakbola merupakan sebuah permainan dimana permainan tersebut dimainkan dengan cara menendang bola, dengan tujuan menyetak gol ke gawang lawan dan berusaha sebisa mungkin supaya gawangnya tidak kemasukan gol. Dalam permainan sepakbola biasanya dimainkan dengan sistem 2 babak dimana setiap babak diberi waktu 45 menit dan di setiap jeda antar babak diberi waktu istirahat 15 menit, di dalam event tertentu apabila 2 kesebelasan bermain dalam kurun waktu 90 menit dan tidak terjadi gol atau kedudukan masih seri maka dilanjutkan dengan *extra time*, apa bila di dalam *extra time* kedudukan masih seri maka akan dilanjutkan dengan tendangan adu pinalti untuk menentukan pemenangnya dalam pertandingan tersebut . Mencetak gol ke gawang lawan menjadi tujuan utama dari permainan sepakbola, karena apabila tim yang berhasil mencetak gol dan berusaha tidak kemasukan gol sampai akhir pertandingan menjadi pemenangnya (Arrazzaq, dkk., 2019).

Didalam permainan sepakbola ada yang namanya pelatih atau pemimpin tim tersebut dan dibantu para asistennya, oleh karena itu setiap tim pasti memiliki taktik serta strategi yang berbeda-beda. Karena bermain sepakbola membutuhkan taktik serta strategi untuk memainkan dan memudahkan dalam mencetak gol ke gawang lawan. Ada faktor

yang tidak kalah penting dari peran pelatih yaitu faktor pendukung (sporter) atau sering disebut pemain ke 12, karena dengan adanya pendukung yang mendukung secara langsung bisa meningkatkan semangat para pemainnya untuk membawa timnya memenangkan pertandingan. Karena tujuan dari permainan ini yaitu pemain memasukkan bola ke gawang musuh dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, supaya pemain lawan tidak bisa mencetak gol (Muhammad Fadli, 2019).

Kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dalam permainan sepakbola, karena sepakbola merupakan permainan yang mengandalkan fisik yang bagus dimana pemain dituntut untuk selalu bergerak mengikuti jalannya pertandingan. Oleh karena itu setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima supaya dapat menjalankan permainan dengan maksimal. Sepakbola olahraga yang mengandalkan fisik, daya tahan yang baik dan prima serta selalu siap dalam menghadapi lawan bertanding merupakan salah satu unsur yang penting dalam permainan sepakbola (Saiful Anwar, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan 2 tim dan setiap beranggotakan 11 pemain salah satunya penjaga gawang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya supaya tidak kebobolan. Dalam permainan sepak bola pemain tidak terpisahkan dari satu kesatuan tim oleh karena itu perlu kerjasama tim

yang baik serta kemistri antar pemain sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Maka dari itu setiap pemain dituntut harus memiliki keterampilan teknik dasar yang baik dan juga kondisi daya tahan tubuh yang baik untuk mendukung kerja sama tim dan dapat bermain secara maksimal. Supaya semua itu dapat berjalan dengan baik pemain sepakbola harus diberikan pelatihan dengan pola dan terprogram dengan baik.

b. Teknik Dasar

Teknik dasar sepakbola dapat diartikan sebagai suatu pondasi yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, teknik dasar merupakan suatu keterampilan atau kemampuan gerakan dasar yang digunakan dalam menjalankan permainan sepakbola dengan demikian pemain sepakbola dapat bermain dengan baik, oleh sebab itu pemain sepakbola diharapkan bisa menguasai teknik dasar sepakbola dengan bagus supaya dapat melakukan gerakan dengan sebaik-baiknya. Menurut Nurhadi Santoso (2013:42) menyatakan bahwa teknik dasar sepakbola yang harus dimiliki pemain sepak bola antara lain: Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stoping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw-in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*).

Pada dasarnya teknik merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain karena dengan keterampilan yang bagus pemain dapat menjalankan pola pikir secara efektif dan efisien. Teknik

dasar sepak bola harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain, dengan menguasai teknik dasar yang baik pemain dapat mengembangkan permainan dan skil individu mereka. Menurut Mukhamad Amin Tohari (2017:2) menyatakan bahwa didalam permainan sepakbola teknik mempunyai peranan yang sangat penting karena dengan menguasai teknik dapat menunjang permainan menjadi lebih baik, secara tim maupun individu. Selain itu penguasaan keterampilan teknik dasar dapat membedakan kualitas dari setiap pemain dan juga peran pemain dalam sebuah pertandingan.

Menurut Rosmaini Hasibuan (2013:16) menyatakan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain antara lain:

1. Menendang (*kicking*).

Menendang (*kicking*) bertujuan untuk menendang ke arah gawang, memberi umpan ke teman, menyapu bola atau membuang peluang musuh. Ada beberapa Teknik tendangan dalam sepakbola yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam serta menendang dengan menggunakan punggung kaki.

2. Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*).

Mengontrol/menghentikan bola bertujuan untuk menghentikan gerak bola dari lawan maupun kawan. Ada beberapa teknik menghentikan bola yaitu menghentikan dengan menggunakan

kaki, menghentikan dengan menggunakan paha dan menghentikan dengan menggunakan dada.

3. Menggiring bola (*dribbling*).

Menggiring bola bertujuan untuk membawa bola kesasaran tertentu, seperti melewati lawan, untuk memperlambat permainan. Berberapa teknik menggiring bola yaitu menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, menggunakan kaki bagian dalam serta menggunakan punggung kaki.

4. Menyundul bola (*heading*).

Menyundul bola (*heading*) bertujuan untuk memindahkan bola ke arah tertentu seperti untuk memutuskan serangan dari lawan, untuk mengoper bola ke teman serta menyundul bola digunakan untuk mencetak gol. Hal yang sangat menentukan dalam keberhasilan menyundul bola yaitu perkenaannya, untuk perkenaan menyundul bola yang benar yaitu dengan menggunakan kepala bagian kening.

5. Merampas (*tackling*).

Merampas bola bertujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan juga dapat digunakan untuk memutus serangan lawan. Merampas bola bisa menggunakan berbagai cara yaitu dengan berdiri atau dengan meluncur (*Sliding Tackel*).

6. Lemparan ke dalam (*throw-in*).

Lemparan kedalam bertujuan untuk memberi umpan ke teman dengan cara di lempar. Ada peraturan yang harus diperhatikan saat melakukan lemparan kedalam yaitu melempar harus menggunakan kedua tangan, tangan keadaan lurus keatas dan melewati atas kepala, pemain yang melakukan lemparan kedalam tidak boleh melewati garis tepi lapangan, dan kakipemain harus tetap menginjak tanah tidak boleh ada yang diangkat.

7. Gerak tipu.

Bertujuan untuk mengelabui musuh dan mengganggu konsentrasi atau keseimbangan lawan. Gerakan ini dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan bola dan gerakan menipu tanpa menggunakan bola.

8. Teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

Gerakan ini diperbolehkan hanya untuk kiper, karena Gerakan ini menggunakan tangan dan dipatasi garis kota pinalti, apabila seorang kiper menangkap bola dan melewati garis kota pinalti maka itu dianggap sebuah pelanggaran oleh sang pengadil perdandingan.

Didalam teknik sepakbola ada 2 unsur yang penting dan harus dikuasai oleh pemain yaitu teknik gerakan tanpa bola dan teknik gerakan dengan bola. Kedua gerakan tersebut saling berhubungan dan mendukung satu sama yang lainnya karena didalam permainan kedua

gerakan tersebut dapat dikombinasikan dalam pertandingan sepakbola untuk mendukung permainan dalam sebuah tim. Keterampilan teknik gerakan tanpa bola meliputi lari langkah pendan maupun panjang, mengubah arah seperti berbelok, berputar dan berhenti, melompat dan meloncat, serta gerakan tipu dengan badan yang dilakukan oleh penjaga gawang. Kemudian teknik gerakan menggunakan bola meliputi, menendang bola (*passing, shooting*), menghentikan bola, (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), merebut bola, menjaga gawang (Vinando, Bayu & Ari S., 2017:19)

Bedasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas keterampilan teknik dasar yang baik dapat mendukung penampilan kerjasama tim maupun individu dengan baik. Semakin baik kemampuan kualitas keterampilan teknik yang dimiliki maka semakin baik permainan dan Kerjasama tim untuk meningkatkan kualitas permainan dan memenangkan pertandingan.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuni. Sukadiyanto (didalam Adi Sumarsono, 2017:3) menyatakan bahwa latihan merupakan suatu cara untuk mematangkan kemampuan atau keterampilan berolahraga yang isinya berupa ilmu teori maupun praktik,

dengan menerapkan metode serta peraturan pelaksanaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, menggunakan prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga target latihan bisa terpenuhi tepat pada waktunya.

Miftah Qutoriki & M Purnomo (2018:3) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu proses pembentukan atlet yang disiapkan supaya bisa mencapai prestasi tertinggi, didalam proses latihan tubuh seorang atlet yang dipersiapkan harus bisa menyesuaikan diri terhadap beban latihan serta porsi latihan yang telah disiapkan pelatih melalui latihan. Sedangkan menurut Ahmad Syauki, dkk., (2021) menerangkan “latihan merupakan suatu sebuah proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, tiap hari semakin bertambah jumlah beban latihan proses sesuai program yang telah ditentukan oleh pelatih”. Dalam sebuah pertandingan merupakan ajang pembuktian dari proses latihan, dengan harapan atlet dapat membuktikan kemampuannya dan dapat berprestasi secara maksimal. Untuk mendapatkan prestasi secara maksimal seorang atlet tidak luput dari proses latihan yang dijalannya.

Berdasarkan berbagai uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan sebuah aktivitas olahraga sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, melalui gerakan-gerakan teknik untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam berolahraga dilakukan dengan cara teori maupun praktik, ditingkatkan secara terprogram dan

terpola serta menggunakan peralatan sesuai olahraga yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuninya.

b. Prinsip dan Tujuan

Pembinaan olahraga dalam meningkatkan prestasi olahraga yang harus dilakukan yaitu pelatihan sesuai cabang olahraga tersebut, didalam melakukan pelatihan hal terpenting yang harus diketahui oleh pelatih ialah prinsip-prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan merupakan sebuah acuan atau pedoman dalam latihan supaya tujuan yang dimaksud dapat tercapai dan mendapatkan hasil yang maksimal serta sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Prinsip-prinsip latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan atau dipatuhi supaya tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan harapan dan dapat meningkatkan prestasi olahraga yang maksimal (Adi Sumarsono, 2017:4).

Prinsip-prinsip latihan menurut Mylsidayu (didalam MH Satria, 2018:38) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*Readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban berlebih (*Overload*), prinsip progresif (*Peningkatan*), prinsip spesifikasi (Kekhususan), prinsip variasi latihan, prinsip pemanasan dan pendinginan (*Warm-Up and Cool Down*), prinsip jangka panjang (*Long Term Training*), prinsip berkebalikan (*Reversibility*), prinsip tidak berlebih (*Moderat*), prinsip sistematis.

Berikut ini merupakan penjelasan secara rinci prinsip-prinsip latihan menurut Zainul Arifin (2018:23-24), antara lain:

a. Prinsip beban bertambah.

Pemberian beban Latihan yang diberikan harus melebihi beban kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal ini mempunyai maksud agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk kemampuan tinggi.

b. Prinsip spesialisasi.

Prinsip latihan kali ini bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis di samakan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan.

c. Prinsip individual.

Latihan harus melihat serta memperlakukan atlet sesuai dengan tingkat kemampuan atlet, potensi yang dimiliki, karakteristik atlet, dan kekhususan olahraga atlet. Seluruh konsep latihan harus terencana sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga latihan yang akan dicapai dapat ditingkatkan secara wajar.

d. Prinsip variasi.

Latihan harus bervariasi, tujuannya supaya latihan yang diberikan tidak monoton dan membosankan bagi atlet.

e. Prinsip beban meningkat bertahap.

Beban latihan yang diberikan semakin meningkat disetiap harinya secara bertahap dan teratur, hingga mencapai beban maksimum.

f. Prinsip perkembangan multilateral.

Perkembangan multilateral mencakup seluruh organ dan sistem tubuh manusia, serta antara proses fisiologis dan psikologis.

g. Prinsip pulih asal.

Proses ini meliputi pemulihan glikogen otot dan cadangan phosphagen yang digunakan saat latihan, dan menghilangkan asam laktat, metabolisme tubuh lainnya, serta reoksigenasi mioglobin dan mengganti protein tubuh.

h. Prinsip reversibilitas.

Prinsip ini mengarah pada hilangnya secara perlahan pengaruh latihan apabila intensitasnya, lama latihan dan frekuensi latihan yang dikurangi.

Setiap latihan pasti terdapat sebuah tujuan yang akan dicapai baik dari pemain maupun dari pelatih. Tujuan dari latihan atau training yang paling utama yaitu membantu atlet meningkatkan kemampuan, keterampilan dan prestasi atlet secara maksimal. Dengan demikian meningkatnya kemampuan dan prestasi atlet benar-benar merupakan suatu kerja keras dari sebuah proses latihan fisik maupun psikis yang dijalaniannya. Khoiril Anam (2013:81) menyatakan bahwa latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) serta kemampuan dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan olahraga yang digeluti dan membantu menguap potensi pemain untuk mencapai puncak prestasi. Tujuan dari proses latihan yaitu untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas kondisi fisik dasar ini ditentukan oleh kebugaran energi yang mencakup sistem aerobik dan anaerobik. Selain kedua unsur tersebut juga ditentukan oleh kebugaran otot yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan. Oleh karena itu diperlukan sebuah proses latihan kebugaran secara sistematis, terencana, terprogram, terpola teratur dan terukur, supaya kebugaran energi dan kebugaran otot dapat meningkat secara maksimal (Nasrulloh, 2009:7).

Tujuan latihan bisa bersifat latihan dengan durasi jangan panjang da latihan dengan durasi jangka pendek. Sasaran dan tujuan latihan terbagi menjadi dua kelompok yaitu tujuan latihan dengan sasaran

jangka panjang dan tujuan latihan dengan sasaran latihan jangka pendek. Untuk tujuan dengan sasaran latihan jangka panjang menggunakan sistem kurun waktu satu tahun atau bahkan bisa lebih dari itu hal ini ditujukan pembinaan untuk atlet junior dimana tujuan utamanya adalah pemberian pemahaman berbagai macam jenis gerak dasar. Sedangkan untuk tujuan latihan dengan sasaran jangka pendek menggunakan sistem latihan yang disusun dan diberikan menjelang atau mendekati sebuah pertandingan, latihan ini bisa dalam durasi jangka waktu kurang lebih 3 bulan atau hanya beberapa bulan saja (Rohman & Purnomo, 2018:4).

Berdasarkan pendapat yang terpapar diatas, dapat disimpulkan bahwa prinsip dan tujuan latihan adalah sebuah proses yang mengarah untuk membantu atlet untuk meningkatkan kemampuan serta prestasi secara maksimal. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua yaitu latihan dengan jangka panjang dan jangka pendek. Untuk dapat mencapai tujuan dan sasaran latihan tersebut membutuhkan latihan teknik, taktik, fisik serta mental.

3. *Shooting* Sepakbola

Shooting merupakan salah satu teknik keterampilan individu dalam permainan sepakbola yang bertujuan mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Pemain yang baik merupakan pemain yang menguasai teknik dasar yang baik salah satunya *shooting*, karena pemain yang menguasai *shooting* dengan baik maka memudahkan dia untuk menciptakan peluang

dan mencetak gol. Menurut Nugroho & Winata (2018:59) menjelaskan bahwa *shooting* merupakan gerakan keterampilan menendang dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan tujuan meningkatkan kualitas individu pemain dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan mencetak gol dan memenangkan pertandingan menjadi lebih besar. Semakin baik keterampilan *shooting* yang dimiliki pemain, maka semakin mudah pemain menciptakan peluang dan mencetak gol.

Shooting merupakan gerakan menendang dalam permainan sepakbola yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan agar dapat memenangkan pertandingan. *Shooting* menjadi komponen penting dalam sepakbola yang harus diperhatikan dan dilatih dengan tujuan meningkatkan kualitas pemain secara individu dan tim guna dapat menciptakan peluang dan menciptakan gol lebih banyak. *Shooting* merupakan faktor yang paling penting bagi pemain dalam melakukan finising, teknik yang kurang baik dalam *shooting* bisa mengakibatkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan (Istofian & Amiq, 2016:106).

Dalam melakukan gerakan shooting ada beberapa teknik *shooting* yang bisa dipergunakan pemain untuk melakukan *shooting* seperti yang dikatakan Hadiqie (didalam Istofian & Amiq 2016:106) mengatakan bahwa ada 6 teknik *shooting* yang bisa di pergunakan antara lain *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki), *swerve shot* (tembakan menyimpang), *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *flying volley*. Dari keenam jenis *shooting* tersebut yang sering digunakan penyerang dalam dalam melakukan

tendangan kearah gawang yaitu *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki) karena teknik ini mudah untuk dipraktikkan, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk menggunakan ke enam teknik tersebut tergantung situasi dan kondisi didalam permainan lebih menguntungkan yang mana untuk seseorang penyerang atau pemain lain dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Dalam sebuah pertandingan pemain yang akan melakukan gerakan teknik *shooting* harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam melakukan *shooting* supaya saat melakukan *shooting* pemain dalam keadaan percaya diri dan hasil *shooting* dapat maksimal. Menurut Eko Prabowo (2018:100) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip *shooting* dalam permainan sepakbola antara lain:

1. Optimis

Bagi pemain yang melakukan *shooting* harus memiliki pemikiran positif atau pikiran optimis dalam melakukan tendangan. Karena pemain yang memiliki pemikiran yang optimis akan selalu percaya diri dalam melakukan tendangan dan akan mendapatkan hasil maksimal.

2. Agresif atau insting gol yang bagus

Pemain harus agresif atau insting bagus dalam melakukan *shooting*. Lakukan tendangan dengan keras dan penuh percaya diri.

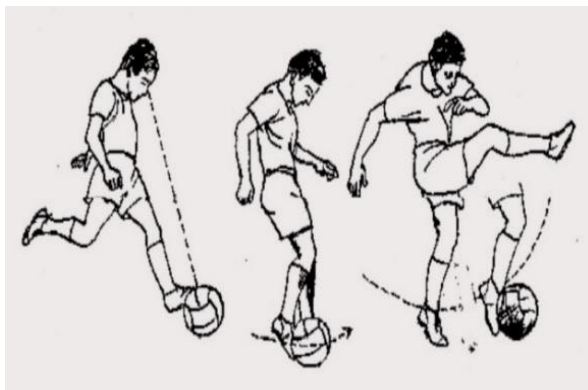
Karena apabila pemain melakukan dengan ragu-ragu itu bisa menjadi awal kegagalan *shooting*.

3. Arah *shooting* yang akurat

Pemain harus menentukan arah *shooting* nya dengan cepat dan akurat. Pemain yang lambat menentukan arah tendangan akan mengakibatkan rasa keraguan dalam hatinya dan ini bisa memudahkan kiper untuk mengantisipasi.

4. Berfikir dengan cepat

Apabila seorang pemain berhadapan dengan penjaga gawang secara 1 vs 1 kita harus berfikir dan melakukan tendangan dengan cepat serta akurat selagi kiper dalam posisi *out position* atau dengan kata lain pemain harus melakukan tembakan disaat kiper dalam posisi belum siap.



Gambar 1. Teknik *Shooting*
(Sumber: M Remmy, dalam Mahardika 2020:53)

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan gerakan teknik menendang kearah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan memenangkan pertandingan. Pemain harus menguasai teknik *shooting* dengan baik secara individu maupun tim karena dengan menguasai teknik *shooting* dengan baik, performa pemain atau tim otomatis meningkat dan memudahkan memenangkan pertandingan. Supaya pemain dapat menguasai teknik *shooting* dengan baik, pemain harus mendapatkan pelatihan, pelatihan yang dimaksud yaitu terpola, terprogram serta terstruktur dengan baik, apabila pemain sudah mendapatkan pelatihan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas serta dapat mencapai puncak prestasinya.

4. *Shooting* Dengan Bola Aktif

Menurut Robert Koger (2007:39) ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggulirkan/mengerakkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola serta latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran.

Robert Koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak memiliki keterampilan menembak bola ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan. Tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak lebih sulit diantisipasi

oleh penjaga gawang karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah. Melakukan tendangan dengan bola bergerak/aktif memerlukan konsentrasi supaya bola saat ditendang mengarah ke gawang dan mempunyai *power* tendangan yang baik.

Prinsip seseorang menendang bola ke gawang saat bola bergerak, harus memperhatikan kemana arah tendangan, dimana posisi penjaga gawang, kondisi lapangan, kecepatan lari dan ketepatan perkenaan bola, mata tetap dalam keadaan terbuka, dan melihat pemain bertahan atau penjaga gawang. Namun pada kenyataanya *shooting* dengan bola bergerak memang cukup sulit dilakukan dengan akurat, karena harus memadukan waktu saat bola bergerak, kaki yang akan bersentuhan (perkenaan bola), serta arah yang akan di tuju penendang. Mengharuskan penendang berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan dan keyakinan untuk melakukan tembakan yang akurat.

5. *Shooting* Dengan Bola Mati

Menurut Andhang Andiyana (2019) bentuk latihan *shooting* bola mati yaitu penendang harus berkonsentrasi pada saat ketepatan pada perkenaan bola dan sasaran ke gawang. Menendang bola ke gawang saat bola mati akibat pelanggaran, harus betul-betul direncanakan dengan baik, kemana akan mengarahkan tendangan, mata tetap terbuka, posisi penjaga gawang, dan pemain bertahan sebagai pagar. Saat akan melakukan tembakan ini pemain pasti memiliki kesempatan untuk berpikir dengan

waktu yang relatif cukup, penendang diharapkan mempunyai ketenangan untuk melakukan tendangan ini, agar tendangannya tepat sasaran.

Latihan ketepatan tendangan bola tetap atau bola mati lebih mudah dibanding dengan latihan tendangan bola bergerak karena bola dalam keadaan diam dan langsung diarahkan ke gawang. Keberhasilan menendang bola ke gawang dengan baik, pemain harus menguasai serangkaian kemahiran yang bisa dipelajari. Penendang bola harus bisa menembak dengan tepat dan kencang. Bola yang diam, tergulung, melambung dan melayang harus bisa diarahkannya ke gawang dengan kaki atau kepala, dan dari posisi yang bermacam-macam.

Prinsip menendang bola ke gawang saat bola mati akibat pelanggaran, harus betul-betul direncanakan dengan baik, kemana akan mengarahkan tendangan, mata tetap terbuka, posisi penjaga gawang dan pemain bertahan sebagai pagar. Saat akan melakukan tendangan, pemain pasti memiliki kesempatan untuk berfikir dengan waktu yang relatif cukup, penendang diharapkan mempunyai ketenangan untuk melakukan tendangan agar tendangan tepat sasaran.

6. Hakikat Ketepatan

Menurut M. Sajoto (1995:9), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak hal yang

perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau *shooting*, *heading*, *controlling*, dan sebagainya. Selanjutnya pendapat menurut Kosasih (2003:235) menjelaskan bahwa “pada saat menendang perhatian kita jangan hanya tertuju pada kaki yang akan menendang saja, tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki.”

Menurut Sukadiyanto (2005) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitanya terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain:

1. Konsentrasi merupakan keseriusan seorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.
2. Timing Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan *shooting*, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya.
3. Gerakan yang diulang-ulang Suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis.

Bedasarkan uraian diatas apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

7. Karakteristik Anak Usia 15-17 Tahun

Usia 15-17 tahun termasuk dalam golongan usia remaja (*adolescence*), remaja juga sering disebut masa dewasa dimana pada masa ini terjadi peralihan dari anak-anak menjadi dewasa atau remaja, entah itu dari pola pikir maupun perilaku anak tersebut. Masa remaja merupakan tahapan penting yang terjadi disetiap manusia, terjadi banyak perkembangan dalam tahap ini antara lain perkembangan fisik, kepribadian dan perkembangan emosi, serta rentan terhadap masalah maloklusi (Oley, Anindita & Leman., 2015:293). Perkembangan dalam usia remaja (*adolescent*) dibagi dalam 3 tahapan antara lain: tahapan awal (*early*), tahapan madya (*middle*), dan tahapan akhir (*late*). Didalam tahapan ini masing-masing memiliki karakteristik dan tugas tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar pertumbuhan fisik dan psikis tumbuh serta berkembang dengan matang (M Jannah, 2017:244). Diantara tahapan tersebut, di antara mereka ada yang didalam sekolah (berbasis sekolah) dan ada didalam kelompok masyarakat (berbasis masyarakat). Kematangan fisik dan prikis remaja sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungannya, keluarga yang sehat serta lingkungan masyarakat yang baik

sangat berpengaruh dalam mendukung tumbuh kembang remaja ke arah yang positif.

Proses perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja meliputi berbagai faktor seperti yang dikatakan Wulandari (2014:40-41) mengatakan bahwa karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja antar lain:

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat dengan cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai terlihat, seperti penonjolan pada dada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut kemaluan. Karakteristik seks sekunder ini sudah tercapai dengan baik pada remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada saat tahap remaja akhir (18-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif sudah mendekati komplit dan remaja dikatakan matang secara fisik.

2. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal remaja mencari nilai-nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang sesama jenis. Sedangkan pada fase remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang suatu masalah secara komprehensif secara identitas intelektual sudah terbentuk.

3. Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya diperlihatkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai cara, mengubah citra diri, kecintaannya pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran jender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

4. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk masih bergantung pada orang tua adalah tanda yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Pada tahap remaja pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap remaja pertengahan ini terdapat dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosi serta fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

5. Hubungan dengan sebaya

Pada tahap remaja awal dan remaja pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang disebabkan oleh perubahan yang cepat. Pertemanan lebih dekat dengan sesama jenis, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk memancing dan menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mendapatkan tempat di dalam kelompok, standar perilaku dibentuk oleh

kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya menjadi hal yang sangat penting.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa usia 15-17 tahun merupakan usia remaja yang mengalami perubahan perkembangan fisik, kepribadian dan emosional. Anak dihadapkan untuk belajar peran sosial pada antar individu maupun kelompok serta dihadapkan pada pencarian jati diri/identitas didalam lingkungan sosial dan sekelompok masyarakat.

8. Profil Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo

Sekolah Sepakbola Jatayu merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Jawa Tengah. Sekolah sepakbola jatayu bertempat di Desa Jatinggarang, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, SBB Jatayu didirikan pada tahun 1981 oleh pemilik yaitu bapak Mugianto dan bekerja sama dengan para pengurus lainnya. Bukan hanya di lingkup Kabupaten Sukoharjo saja, para pemain yang mengikuti pelatihan SSB Jatayu berasal dari berbagai daerah seperti Kabupaten Klaten dan Wonogiri, karena pada dasarnya SSB Jatayu memiliki tujuan untuk melahirkan bibit-bibit pemain sepakbola yang professional, bukan hanya memberikan pelatihan sepakbola tetapi sekolah sepakbola jatayu juga memberikan pendidikan karakter kepada para peserta didiknya supaya menjadi pribadi yang baik di dalam lapangan maupun diluar lapangan.

Pelatihan SSB Jatayu sudah terprogram dan terjadwal dengan rutin, untuk jadwal latihannya seminggu 3 kali, yaitu pada hari senin, rabu dan jumat. Berdasarkan hasil wawancara bersama pelatih SSB Jatayu yaitu peserta sekolah sepakbola jatayu beranggotakan kurang lebih 90 anak dan dikelompokkan sesuai kelompok umur mereka diantaranya Usia 9-10 tahun berjumlah 19 orang, Usia 11-12 tahun berjumlah 24 orang, Usia 13-14 berjumlah 20 orang, Usia 15-17 tahun berjumlah 28. Untuk jadwal latihan SSB Jatayu dimulai dari pukul 15:00-17:30 WIB, dipimpin oleh para pelatih yang tentunya sudah berlisensi dan pelatih dengan latar belakang sarjana olahraga, juga telah memiliki pengalaman melatih yang baik.

B. Penelitian Relevan

Penelitian relevan yaitu sebagai acuan bagi peneliti supaya penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas. Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh I Saputra, dkk., (2019) penelitian ini berjudul Pengaruh Media Gawang Untuk Meningkatkan *Accuracy Shooting* Di Akademi 18 Jepara Pada Usia 13-15 Tahun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Media Gawang Untuk Meningkatkan *Accuracy Shooting* terhadap karakter anak di Akademi 18 Jepara Pada Usia 13-15 Tahun. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Teknik

pengambilan sampel yang terdiri dari 18 peserta di Akademi 18 Jepara pada usia 13-15 Tahun. Analisis data penelitian ini menggunakan SPSS dengan diuji normalitas, homogenitas, dan uji-t. Hasil penelitian diperoleh rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 71,7, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan menggunakan media gawang selama 14 kali pertemuan adalah 127,2. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 55,5. Dapat dibuktikan dengan uji-t. Hasil uji-t menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh media gawang untuk meningkatkan *accuracy shooting* pada siswa Akademi 18 Jepara dapat dibuktikan dengan uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($>1,73$) dan sig. (0.000) < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan Di Akademi 18 Jepara ini menunjukkan bahwa hasil *accuracy shooting* dalam sepak bola mengalami peningkatan.

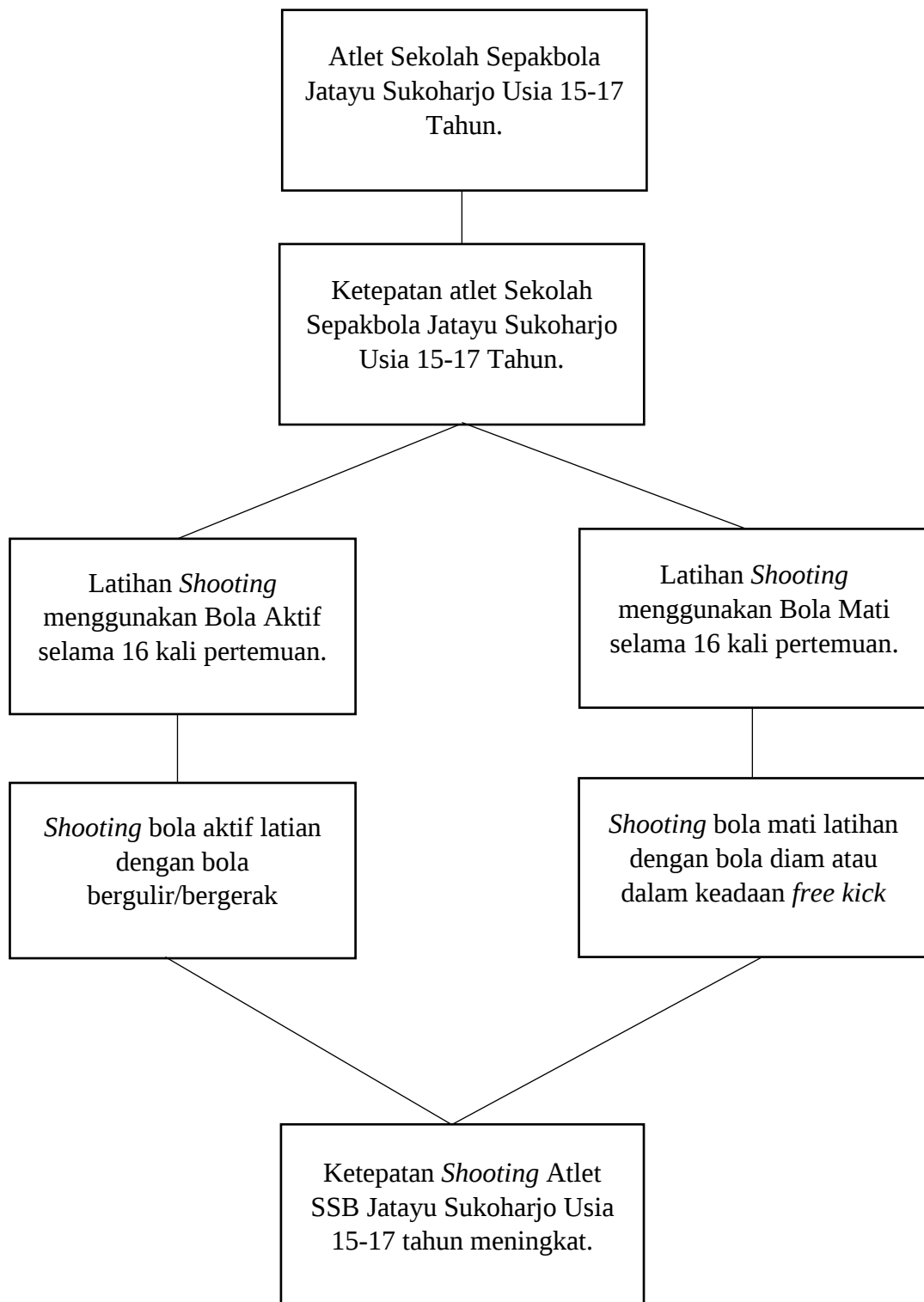
2. Penelitian yang dilakukan oleh M Tamammudin & A Widodo, (2020) penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan Metode *Circuit Training* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre-test dan post-test*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini sebanyak 12 sampel. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata *shooting* pada *pre-test*

sebesar 2,75 dan pada *post-test* sebesar 4,58. Berdasarkan uji normalitas data *pre-test* diperoleh hasil taraf signifikan 0,8 dan data *post-test* diperoleh hasil taraf signifikan 0,07 dan data berdistribusi normal, karena data *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari pada α ($0,8 > 0,05$ dan $0,07 > 0,05$). Perhitungan uji perbedaan rata-rata *shooting* sebelum dan sesudah didasari oleh perhitungan *statistic* dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh taraf signifikan 0,00 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna.

C. Kerangka Berfikir

Shooting merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola yang harus dilatih dengan tujuan meningkatkan kualitas individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. *Shooting* merupakan salah satu keterampilan individu dalam sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan memenangkan pertandingan. Langkah melakukan tendangan yaitu menendang ke arah gawang dengan keras dari sebuah operan dan mengarahkan ke sudut dimana seorang kiper tidak bisa menjangkaunya dan mempunyai peluang mencetak gol. Tendangan menggunakan bola aktif dan bola mati pasti terjadi dalam sebuah permainan sepakbola, oleh sebab itu seorang pemain diharapkan mampu memanfaatkan kesempatan atau peluang yang dapat diproyeksikan menjadi gol.

Latihan ketepatan ke gawang dengan menggunakan metode latihan tendangan bola aktif dan bola mati merupakan bentuk variasi latihan *shooting*. Teknik dasar sepakbola khususnya menendang harus dikuasai pemain dengan baik supaya dapat melakukan tendangan yang baik ke arah gawang. Tujuan latihan ketepatan ke gawang adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sasaran tendangan ke gawang. Oleh sebab itu perlu diteliti apakah ada perbedaan kemampuan *shooting* menggunakan bola aktif dengan *shooting* menggunakan bola mati itu lebih baik *shooting* menggunakan bola aktif dari pada *shooting* menggunakan bola mati. Untuk itu perlu diadakan tes dan penelitian dengan prosedur yang jelas. Secara logis *shooting* menggunakan bola aktif dapat dilihat dari seringnya digunakaan saat mengumpan dan melakukan tendangan langsung secara cepat ke arah gawang dari pada *shooting* menggunakan bola mati digunakan saat *free kick* dan bola mati saja. Dilihat dari permasalahan tersebut sasaran pokok dalam penelitian ini adalah mengungkapkan kemampuan menendang menggunakan bola aktif dan menendang menggunakan bola mati terhadap akurasi tendangan ke gawang.



Gambar 2. Bagan Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian ini, untuk mengetahui kebenaran oleh karena itu harus diuji secara empiris. Dari kajian teori dan kerangka berfikir diatas maka hipotesis penelitian ini yaitu:

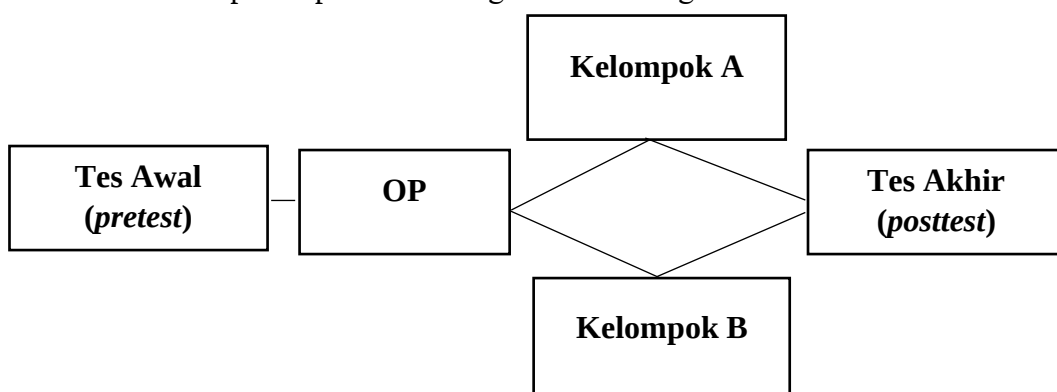
1. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.
3. Latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah “*two groups Pretest–Posttest design*” yaitu desain penelitian yang terdapat *Pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64). *Pretest* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian *treatment* selama 16 kali pertemuan, setelah diberikan *treatment* 16 kali seluruh sampel baik kelompok A maupun kelompok B diberikan *Posttest* dengan tes ketepatan menendang atau *Shooting*. Kemudian hasil tersebut dibandingkan dan dianalisis menggunakan uji-t. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang”.



Gambar 3. Desain Penelitian *Two Groups Pretest–Posttest Design*.

Keterangan:

Tes Awal: Tes *Shooting* sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*).

OP: *Ordinal Pairing*.

Kelompok A: Program Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif.

Kelompok B: Program Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Mati.

Tes Akhir: Tes *Shooting* sesudah diberikan perlakuan (*Posttest*).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian: Lapangan Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo.
2. Waktu Penelitian: 22 Februari – 3 April 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:115) menyatakan bahwa populasi merupakan seluruh subjek penelitian. Populasi adalah sebuah wilayah generasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2017:115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo yang berjumlah 90 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:118) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi

tersebut. Sampel ialah sebagai atau wakil populasi yang diteliti (Arikonto, 2019:109). Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017:125). Kriteria dalam penentuan sampel sebagai berikut: (1) merupakan siswa Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun, (2) bersedia mengikuti latihan dengan perlakuan (*treatment*) dari awal sampai akhir, (3) daftar hadir dalam latihan minimal 75 % kehadiran (keaktifan dalam mengikuti latihan *treatment*, (4) minimal mengikuti pelatihan SSB selama 1 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai pretestnya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 siswa. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007:61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* menggunakan bola aktif dan Kelompok B diberi latihan *shooting* menggunakan bola mati.

Tabel 1. Pembagian Sampel *Ordinal Pairing*.

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

D. Definisi Operasional Variabel

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Shooting* menggunakan bola aktif dan bola mati, sedangkan variabel terkait dalam penelitian ini adalah ketepatan tendangan ke arah gawang. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut;

- 1 *Shooting* merupakan gerakan teknik menendang ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan memenangkan pertandingan.
- 2 Ketepatan tendangan ke arah gawang adalah kemampuan pemain atau atlet SSB Jatayu untuk melakukan tendangan ke gawang dari jarak 16 meter mengarahkan ke sasaran yang sudah ditentukan.

- 3 *Shooting* bola aktif merupakan teknik yang biasanya digunakan saat proses menyerang ke gawang lawan dalam kondisi bola bergerak, Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan saat tendangan langsung ke gawang.
- 4 *Shooting* bola mati dalam teknik bermain sepakbola, gerakan ini biasanya dilakukan saat bola dalam keadaan diam atau mati seperti tendangan freekick, goalkick dan penalty, namun yang membedakan diantara keduanya adalah posisi bola saat perkenaan dengan kaki.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian diperlukan sebagai alat pengumpulan data. Menurut Arikunto (2006:134) menyatakan instrumen penelitian ialah alat bantu atau fasilitas yang digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut dipermudah dan sistematis. Sedangkan menurut Sugiyono (2017:133) instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan *shooting* ke arah gawang atau ke sasaran yang sudah ditentukan. Tes dilakukan 2 kali, yaitu sebelum perlakuan (*treatment*) dan sesudah perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini Instrumen yang diggunaklan oleh peneliti yaitu tes *shooting Bobby Charlton*, yaitu tes shooting ke arah sasaran yang dibagi 6 dengan nilai Validitas 0,771 dan Reliabilitas 0,898, Danny Mielke (2007:76). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Alat:

1. Bola.
2. Meteran.
3. Gawang.
4. Nomor penanda.
5. Tali.
6. Alat tulis, *Stopwacth*, Pedoman Program Latihan

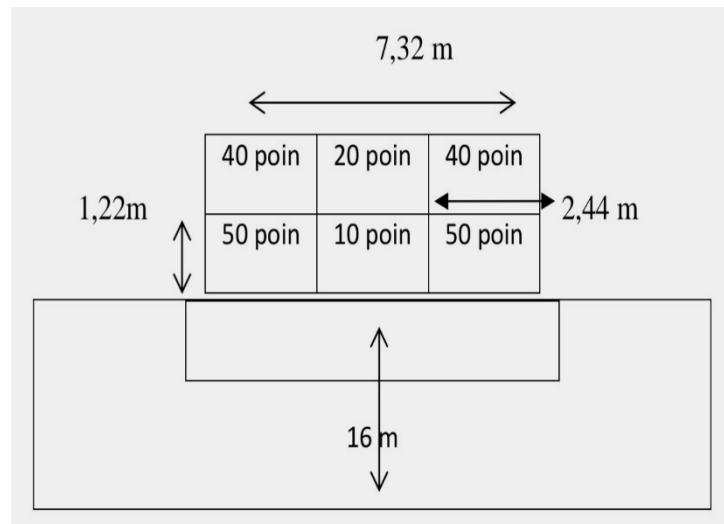
b. Tujuan:

Mengukur ketepatan tendangan ke gawang atlet SSB Jatayu Sukoharjo
Usia 15-17 Tahun.

c. Pelaksanaan:

1. Petugas menyiapkan peralatan dan gawang yang sudah dibagi menjadi 6 wilayah sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin, bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin.
2. Pemain berkumpul dan diberi penjelasan.
3. Pemain melakukan pemanasan secara individu.
4. Bola diletakkan di garis yang sudah ditentukan oleh petugas dengan jarak 16 meter dari gawang.
5. Pemain dipanggil satu per satu dan melakukan tes, setiap pemain diberi kesempatan sebanyak 4 kali percobaan.
6. Pemain diberi waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut.

7. Petugas mencatat setiap poin yang didapat saat menendang keempat bola tersebut.



Gambar 4. Instrumen Penelitian *Shooting Bobby Charlton*
(Danny Mielke 2007:76)

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Tes yang digunakan *shooting* ke arah gawang. Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif dan akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan *shooting* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun langkah yang dilakukan sebagai berikut:
 1. Pemain melakukan pemanasan secukupnya.
 2. Pesti dipanggil peneliti menurut urutannya.
 3. Pemain melakukan *shooting* ke arah gawang dengan 4 kali percobaan diukur sesuai akurasi dan dicatat hasilnya.

- b. Melakukan perlakuan (*treatment*) program latihan dilakukan sesuai kelompok selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggunya. Kelompok A melakukan latihan *shooting* dengan bola aktif dan kelompok B melakukan latihan *shooting* dengan bola mati. Adapun Langkah-langkah latihannya sebagai berikut:

Pelaksanaan latihan *shooting* dengan bola aktif untuk kelompok A.

1. Pemain bersiap melakukan latihan *shooting* ke arah gawang dengan bola aktif jarak 16 meter dari gawang.
2. Setiap sesi latihan pemain diberi latihan *shooting* dengan menggunakan 5 bola dan melakukannya secara bergantian.
3. Pemain melakukan *shooting* dengan bola berjalan dengan cara bola digulirkan kedepan jarak kurang lebih 1-2 meter dari penendang dan tidak boleh melebihi batas yang ditentukan yaitu 16 meter dari gawang dan meakukan sebanyak 5 kali percobaan.
4. Latihan perlakuan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, setiap pemain diberi latihan dengan 5 bola dan melakukan latihan dengan menendang ke arah gawang setiap sesi latihannya dan latihan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan.
5. Setiap minggunya pemain diberikan latihan dengan 15 kali dan total setiap pemain melakukan 80 kali latihan menendang ke arah gawang selama 16 kali pertemuan.

Pelaksanaan latihan *shooting* dengan bola mati untuk kelompok B.

1. Pemain bersiap melakukan latihan *shooting* ke arah gawang dengan bola mati jarak 16 meter dari gawang.
 2. Setiap sesi latihan pemain diberi latihan *shooting* dengan menggunakan 5 bola dan melakukannya secara bergantian.
 3. Pemain melakukan *shooting* dengan bola mati dengan cara penendang meletakkan bola dititik yang sudah disediakan dan tidak boleh melebihi batas yang ditentukan yaitu 16 meter dari gawang dan melakukan sebanyak 5 kali percobaan.
 4. Latihan perlakuan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, setiap pemain diberi latihan dengan 5 bola dan melakukan latihan dengan menendang ke arah gawang setiap sesi latihannya dan latihan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan.
 5. Setiap minggunya pemain diberikan latihan dengan 15 kali dan total setiap pemain melakukan 80 kali latihan menendang ke arah gawang selama 16 kali pertemuan.
- c. Melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan (*treatment*) adapun langkah yang dilakukan sebagai berikut:
1. Pemain melakukan pemanasan secukupnya.
 2. Pesti dipanggil peneliti menurut urutannya.
 3. Pemain melakukan *shooting* ke arah gawang dengan 4 kali percobaan diukur sesuai akurasi dan dicatat hasilnya.

Tabel 2. Norma *Shooting* Bola Aktif

Rumus	Hasil	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 72,5$	Baik Sekali
$M + 0,5 \text{ SD} < X < M + 1,5 \text{ SD}$	$64,05 < X \leq 72,5$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X < M + 0,5 \text{ SD}$	$55,95 < X \leq 64,05$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X < M - 0,5 \text{ SD}$	$47,85 < X \leq 55,95$	Kurang
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 47,85$	Kurang Sekali

Keterangan :

M/Rata-rata = 60

SD/Standar Deviasi = 8,1

Tabel 3. Norma *Shooting* Bola Mati

Rumus	Hasil	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 83,85$	Baik Sekali
$M + 0,5 \text{ SD} < X < M + 1,5 \text{ SD}$	$73,95 < X \leq 83,85$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X < M + 0,5 \text{ SD}$	$64,05 < X \leq 73,95$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X < M - 0,5 \text{ SD}$	$54,15 < X \leq 64,05$	Kurang
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 54,15$	Kurang Sekali

Keterangan :

M/Rata-rata = 69

SD/Standar Deviasi = 9,9

Norma Penelitian

(Sumber: Anas Sudijono 2009:186)

F. Teknik Analisis Data

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis menjadi lebih baik. Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang dirumuskan, oleh karena itu

teknik analisis data menggunakan metode analisis yang sudah tersedia. (Sugiyono, 2017:331).

1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum menganalisis data analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat homogenitas dan normalitas. Berikut penjelasan masing-masing uji tersebut:

A. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shaphiro-Wilk Test* dengan bantuan IBM SPSS 21. Jika data dari semua variabel memiliki nilai $p \text{ (Sig.)} > 0.05$, maka semua variabel berdistribusi normal.

B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji *Levene tes* dari data pre-test dan post-test pada kedua eksperimen dengan dibantu program IBM SPSS 21.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 21, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara eksperimen I dan eksperimen II. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ,

maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima.

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS 21. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan (*treatment*) digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentasi Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

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

3. Uji Perbedaan

Uji beda menggunakan *Independent sample t test*, uji tersebut bertujuan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidak ada perbedaan dalam pemberian treatment.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Penelitian tersebut menggunakan sampel sebanyak 20 anak yang tergabung dalam sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo dengan memiliki rentang usia 15-17 tahun. Penelitian dilaksanakan pada 22 Februari – 3 April 2023. Penelitian dilakukan selama 6 minggu atau sebanyak 18 x pertemuan dengan dilakukan pengambilan data awal, data akhir serta pemberian perlakuan Latihan *Shooting*, Penelitian awal dilaksanakan *pretest* dan penelitian akhir dilaksanakan pengambilan data *posttest* serta sebanyak 16x pemberian perlakuan.

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Data Subjek Penelitian Tes *Shooting*

Tabel 4. Data Subjek Tes *Shooting*

Shooting Bola Aktif			Shooting Bola Mati		
Nama	Usia	Posisi	Nama	Usia	Posisi
Ferdian	15	CM	Adiel	15	LW
Fiky	17	CB	Revalino	15	CF
Enggar	17	LB	Onto	16	RB
Zanu	17	CAM	Rizal	15	CM
Abbas	17	LW	Raju	16	CAM
Rifai	16	LW	Hilmy	17	CF
Risky	16	RW	Ali	16	GK
Anung	15	CAM	Fairuz	17	CB
Faiz	16	CF	Candra	16	LW
Rino	15	CF	Luffa	17	LB

Tabel diatas merupakan karakteristik subjek penelitian sebanyak 20 anak yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok *shooting* bola aktif dan kelompok *shooting* bola mati. Untuk anak dengan usia 15 tahun sebanyak 6 anak, usia 16 tahun sebanyak 7 anak serta usia 17 tahun sebanyak 7 anak. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



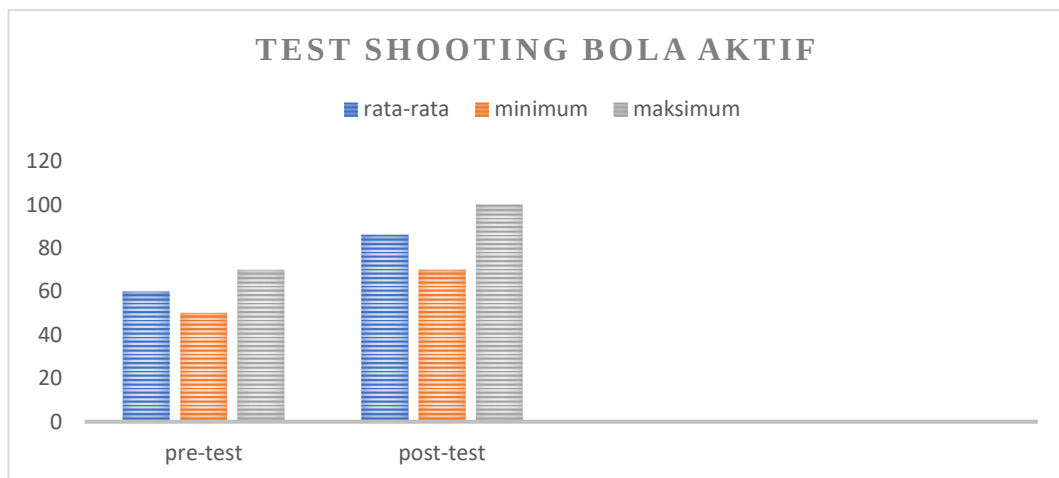
Gambar 5. Diagram Usia Subjek Penelitian

b. Data Penelitian Tes *Shooting* Menggunakan Bola Aktif

Tabel 5. Data Tes *Shooting* Menggunakan Bola Aktif (n=10)

Aktivitas	Pre-test			Post-test		
	Nilai	Kategori	F	Nilai	Kategori	F
Bola Aktif	50	Kurang	3	70	Baik	1
	60	Cukup	4	80	Baik Sekali	4
	70	Baik	3	90	Baik Sekali	3
	-		-	100	Baik Sekali	2
	Total		10	Total		10
	Mean		60	Mean		86
	Minimum		50	Minimum		70
	Maksimum		70	Maksimum		100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes *shooting* bola aktif, pada tes *shooting* bola aktif menggunakan tes *shooting Bobby Charlton* dengan mendapatkan nilai *pre-test* rata-rata 60,00 dan minimum 50,00 serta mendapatkan nilai maksimum 70,00. Sedangkan pada *post-test* mendapatkan nilai rata-rata 86,00 dan minimum 85,00 serta mendapatkan nilai maksimumnya 100,00. Dalam pelaksanaan tes tersebut ada perubahan hasil ketika *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan latihan *shooting* bola aktif, hal tersebut dapat dilihat pada hasil tes sesuai kategori yang ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



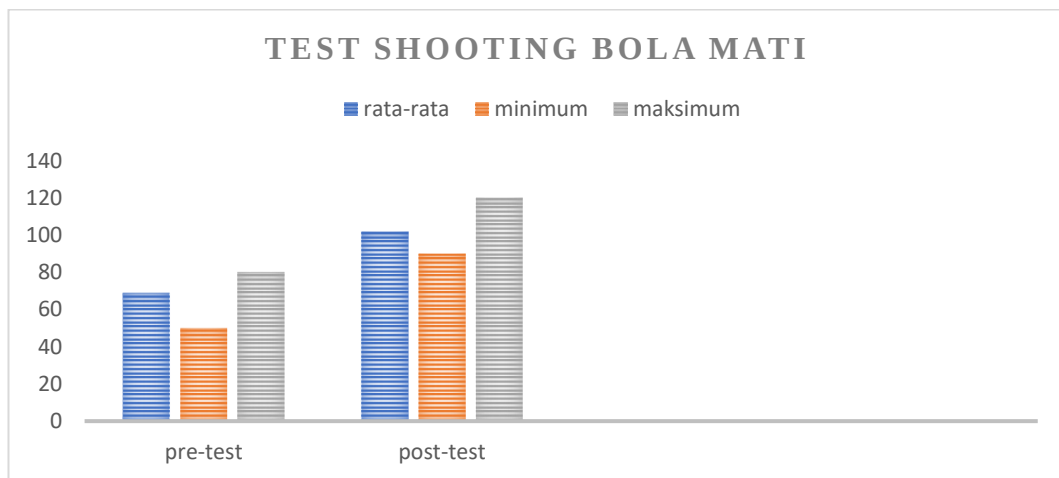
Gambar 6. Diagram Test *Shooting* Bola Aktif

c. Data Penelitian Tes *Shooting* Menggunakan Bola Mati

Tabel 6. Data Tes *Shooting* Menggunakan Bola Mati (n=10)

Aktivitas		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
<i>Shooting</i>	Nilai	Kategori	F	Nilai	Kategori	F
Bola Mati	50	Kurang Sekali	1	90	Baik Sekali	3
	60	Kurang	2	100	Baik Sekali	3
	70	Cukup	4	110	Baik Sekali	3
	80	Baik	3	120	Baik Sekali	1
	Total		10	Total		10
	Mean		69	Mean		102
	Minimum		50	Minimum		90
	Maksimum		80	Maksimum		120

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes *shooting* bola mati, pada tes *shooting* bola mati menggunakan tes *shooting Bobby Charlton* dengan mendapatkan nilai *pre-test* rata-rata 69,00 dan minimum 50,00 serta mendapatkan nilai maksimum 80,00. Sedangkan pada *post-test* mendapatkan nilai rata-rata 102,00 dan minimum 90,00 serta mendapatkan nilai maksimumnya 120,00. Dalam pelaksanaan tes tersebut ada perubahan hasil ketika *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan latihan *shooting* bola mati, hal tersebut dapat dilihat pada hasil tes sesuai kategori yang ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Test *Shooting* Bola Mati

d. Data Klasifikasi Kategori Tes *Shooting*

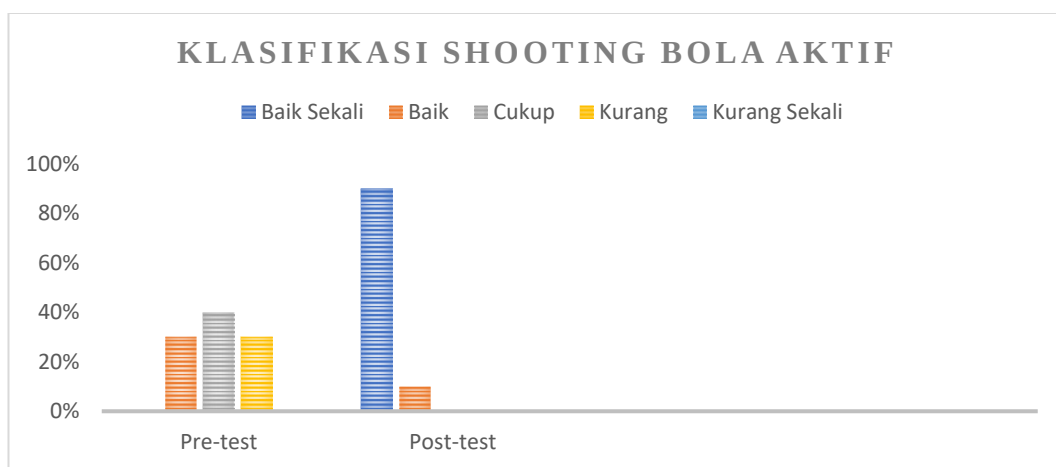
Berikut adalah Klasifikasi kategori Tes *Shooting* Bola Aktif

Tabel 7. Klasifikasi kategori Tes *Shooting* Bola Aktif

Klasifikasi	Nilai	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Baik Sekali	$\geq 72,5$	0	0	9	90
Baik	64,5 – 72,5	3	30	1	10
Cukup	55,95 – 64,5	4	40	0	0
Kurang	47,85 – 55,95	3	30	0	0
Kurang Sekali	≤ 40	0	0	0	0
Total		100	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan data klasifikasi kategori nilai *pre-test* dan *post-test* pada tes *shooting* bola aktif, Pada pelaksanaan *pre-test* terdapat 3 sampel (30%) masuk dalam klasifikasi baik, 4 sampel (40%) masuk dalam klasifikasi cukup sedangkan 3 sampel (30%) masuk

dalam klasifikasi kurang. Sedangkan pada pelaksanaan *post-test* terdapat 9 sampel (90%) masuk dalam klasifikasi baik sekali sedangkan 1 sampel (10%) masuk dalam klasifikasi baik dari 10 anak yang mengikuti tes. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



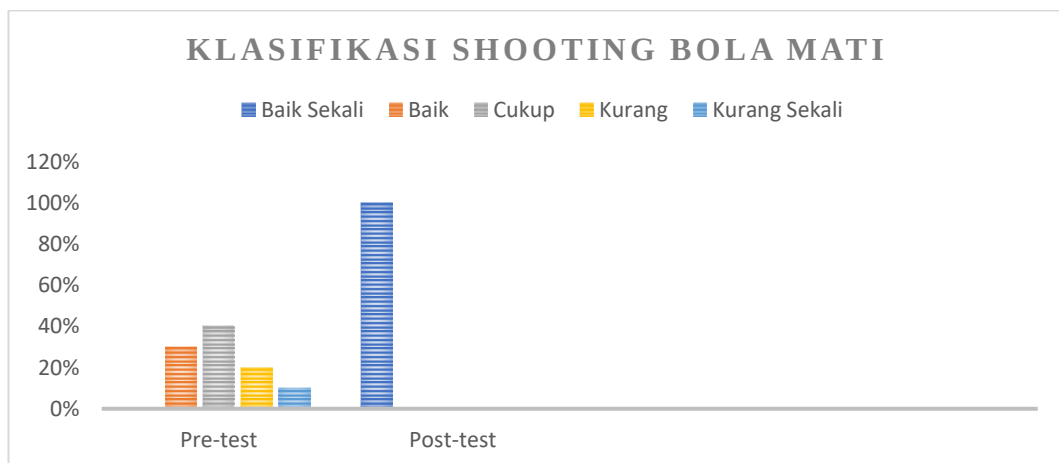
Gambar 8. Diagram Klasifikasi *Shooting* Bola Aktif

Berikut adalah Klasifikasi kategori Tes *Shooting* Bola Mati

Tabel 8. Klasifikasi kategori Tes *Shooting* Bola Mati

Klasifikasi	Nilai	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Baik Sekali	$\geq 83,85$	0	0	10	100
Baik	73,95 – 83,85	3	30	0	0
Cukup	64,05 – 73,95	4	40	0	0
Kurang	54,15 – 63,05	2	20	0	0
Kurang Sekali	$\leq 54,15$	1	10	0	0
Total		100	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan data klasifikasi kategori nilai *pre-test* dan *post-test* pada tes *shooting* bola mati, Pada pelaksanaan *pre-test* terdapat 3 sampel (30%) masuk dalam klasifikasi baik, 4 sampel (40%) masuk dalam klasifikasi cukup sedangkan 2 sampel (20%) masuk dalam klasifikasi kurang serta 1 sampel (10%) masuk dalam kategori kurang sekali. Sedangkan pada pelaksanaan *post-test* terdapat 10 sampel (100%) masuk dalam klasifikasi baik sekali dari 10 anak yang mengikuti tes. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Klasifikasi *Shooting* Bola Mati

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum data penelitian dianalisis, maka akan dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu dengan uji normalitas serta uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data penelitian. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0.05$. Untuk uji normalitas menggunakan *Shaphiro-Wilk* dikarenakan jumlah sampel < 50

orang. Sedangkan untuk uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *Levene test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

<i>Shaphiro-Wilk Test</i>			
Variabel		Df	Sig.
<i>Shooting Bola Aktif</i>	<i>Pretest</i>	10	0,035
	<i>Posttest</i>	10	0,245
<i>Shooting Bola Mati</i>	<i>Pretest</i>	10	0,152
	<i>Posttest</i>	10	0,191

Dari data tabel diatas dapat diketahui nilai signifikasi dari uji *Shapiro-Wilk Test* bahwa untuk *Shooting Bola Aktif* di dapat nilai sig $p \geq 0,05$ maka dapat di simpulkan data berdistribusi normal. Sedangkan untuk *Shooting Bola Mati* di dapat nilai sig $p \geq 0,05$ maka dapat di simpulkan data berdistribusi normal.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene Tes</i>		
Variabel	Df	Sig.
<i>Shooting bola aktif dan bola mati</i>	18	0,861

Dari data tabel diatas dapat diketahui pada uji *Levene test* bahwa untuk *Shooting* bola aktif dan bola mati didapat nilai $\text{sig } p \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan data bersifat homogen.

3. Analisis Data

a. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan Uji T (*paired sample t test*) untuk data yang berdistribusi normal, uji tersebut bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh atau tidak ada pengaruh dalam pemberian *treatment Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Analisis data menggunakan program IBM SPSS 21 dengan taraf kesalahan ditetapkan 5% dan taraf kepercayaan 95%.

Tabel 11. Hasil Uji-t Tes *Shooting* Bola Aktif dan Bola Mati

Aktivitas	Rata-rata $\pm$ SD			P	T
	Pre-test	Post-test	Δ pre-post		
<i>Shooting</i> Bola Aktif	60,00 $\pm$ 8,16	86,00 $\pm$ 9,66	+ 26,00*	0,00 0	-8,510
<i>Shooting</i> Bola Mati	69,00 $\pm$ 9,94	102,00 $\pm$ 10,32	+ 33,00*	0,00 0	- 11,00 0

* = ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test t-test*

Berdasarkan tabel hasil olah data diatas pada tes *Shooting* Bola Aktif $t_{hitung} 8,510 \geq t_{tabel} 2,262$ serta $\text{sig } 0,000 \leq 0,05$ maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif

terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Sedangkan pada tes *Shooting* Bola Mati t_{hitung} $11,000 \geq t_{tabel}$ 2,262 serta sig $0,000 \leq 0,05$ maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

b. Uji Perbedaan

Uji beda menggunakan *Independent sample t test*, uji tersebut bertujuan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidak ada perbedaan dalam pemberian *treatment Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Sehingga dengan menggunakan uji tersebut dapat digunakan untuk melihat manakah yang lebih baik antara kelompok *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati.

Tabel 12. Hasil Uji *Independent sample t test*

<i>Independent sample t test</i>					
Variabel	Df	T	Sig.	% Bola aktif	% Bola Mati
<i>Shooting</i> bola aktif dan bola mati	18	-3,578	0,002	43,3 %	47,8 %

Dari data tabel diatas dapat diketahui pada uji *Independent sample t test* bahwa untuk tes *Shooting* bola aktif dan bola mati didapat nilai sig $0,002 \leq 0,05$

maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara pemberian *treatment Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase *Shooting* bola aktif diperoleh sebesar 43,3 %, sedangkan *Shooting* bola mati diperoleh sebesar 47,8 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat artikan bahwa latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

B. Pembahasan

Penelitian yang sudah dilaksanakan, maka hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif dan Bola Mati yang di laksanakan selama 1,5 bulan dengan diawali kegiatan *pre-test*, pemberian *treatment* dan di akhiri kegiatan *post-test* dapat meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Penelitian yang telah dilaksanakan mendukung penelitian terdahulu oleh Agung Setia Eko Nugroho (2018) bahwa Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan *Pass Back Pass* dapat meningkatkan ketepatan *Shooting* pada pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Pada tes ketepatan tendangan ke gawang telah dilaksanakan dengan dua kali pengambilan data yaitu di awal sebelum di berikan latihan serta di akhir setelah diberikan latihan dengan melaksanakan *pre-*

test dan *post-test shooting* menggunakan bola aktif dan bola mati dengan menggunakan instrument tes *shooting Bobby Charlton* serta metode yang digunakan adalah “*two groups Pretest–Posttest design*”. Pada pelaksanaan *pre-test Shooting* bola aktif di dapatkan hasil rata-rata 60,00 dengan mendapatkan nilai terbanyak adalah 60,00 masuk dalam kategori “*cukup*” sebanyak 4 sampel (40 %) sedangkan nilai minimum 50,00 serta mendapatkan nilai maksimum 70,00 dan masuk katregori “*baik*” dengan nilai 70,00 sebanyak 3 sampel (30 %) dari 10 sampel yang mengikuti tes tersebut.

Selanjutnya pada pelaksanaan *post-test* didapatkan hasil rata-rata 86,00 dengan mendapatkan nilai terbanyak adalah 80,00 masuk dalam kategori “*baik sekali*” sebanyak 4 sampel (40 %) sedangkan nilai minimum 70,00 dan mendapatkan nilai maksimum 100,00 serta terdapat 2 sampel (20%) mendapatkan nilai 100,00 masuk kategori “*baik sekali*” dari 10 sampel yang mengikuti tes tersebut. Sedangkan pada pelaksanaan *pre-test Shooting* bola mati di dapatkan hasil rata-rata 69,00 dengan mendapatkan nilai terbanyak adalah 70,00 masuk dalam kategori “*cukup*” sebanyak 4 sampel (40 %) sedangkan nilai minimum 50,00 serta mendapatkan nilai maksimum 80,00 dan masuk katregori “*baik*” dengan nilai 80,00 sebanyak 3 sampel (30 %) dari 10 sampel yang mengikuti tes tersebut. Selanjutnya pada pelaksanaan *post-test* didapatkan hasil rata-rata 102,00 dengan mendapatkan nilai minimum 90,00 dan mendapatkan nilai maksimum 120,00 serta terdapat 1 sampel (10%) mendapatkan nilai 120,00 masuk kategori “*baik sekali*” dari 10 sampel yang mengikuti tes tersebut. Dari hasil tersebut dapat di lihat bahwa ada perubahan hasil dengan dibuktikan pada

nilai rata-rata serta perubahan jumlah sampel pada nilai teratas yaitu pada pelaksanaan *pre-test Shooting* bola aktif tertinggi mendapatkan nilai 70,00 sebanyak 3 sampel masuk dalam kategori “*baik*” menjadi mendapatkan nilai tertinggi 100,00 sebanyak 2 sampel yang masuk kategori “*baik sekali*”. Sedangkan pada pelaksanaan *pre-test Shooting* bola mati tertinggi mendapatkan nilai 80,00 sebanyak 3 sampel masuk dalam kategori “*baik*” setelah diberikan perlakuan berubah menjadi semua nilai masuk kategori “*baik sekali*” dengan mendapatkan nilai tertinggi 120,00 sebanyak 1 sampel. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian latihan *Shooting* menggunakan bola aktif dan bola mati dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan tendangan ke gawang Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 tahun. Latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada latihan *shooting* menggunakan bola aktif yang dapat dibuktikan dengan perbedaan data *pre-test* dan *post-test* pada *Shooting* Menggunakan bola aktif sebanyak (+26,00) atau 43,3 % serta perbedaan data *pre-test* dan *post-test* pada *Shooting* menggunakan bola mati sebanyak (+33,00) atau 47,8 % serta didukung dengan meningkatnya beberapa sampel yang mendapatkan nilai terbanyak saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* sehingga penelitian tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh I Saputra, dkk., (2019) bahwa latihan *shooting* dengan menggunakan media gawang dapat meningkatkan *accuracy shooting* pada akademi 18 Jepara pada usia 13-15 tahun serta penelitian oleh M Tamammudin & A Widodo, (2020) bahwa penelitian dengan latihan menggunakan program *circuit training* dapat meningkatkan ketrampilan *shooting* pada pemain

sepakbola SSB Akrab Kresna. Dalam sebuah jurnal penelitian oleh Nugroho & Winata (2018:59) menjelaskan bahwa *shooting* merupakan gerakan keterampilan menendang dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan tujuan meningkatkan kualitas individu pemain dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan mencetak gol dan memenangkan pertandingan menjadi lebih besar. Semakin baik keterampilan shooting yang dimiliki pemain, maka semakin mudah pemain menciptakan peluang dan mencetak gol.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan atau kelemahan dalam penelitian ini:

1. Ada beberapa siswa yang berhalangan tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan ada kepentingan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.
2. Terbatasnya waktu latihan, maka peneliti pun tidak mampu mengontrol dan mengawasi aktivitas testi di luar.
3. Peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan yang dapat ditulis berdasarkan penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Dengan hasil $t_{hitung} 8,510 \geq t_{tabel} 2,262$ serta $sig\ 0,000 \leq 0,05$ dan mendapatkan perubahan hasil (+ 26,00) atau 43,3 %.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan bola mati terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Dengan hasil $t_{hitung} 11,000 \geq t_{tabel} 2,262$ serta $sig\ 0,000 \leq 0,05$ dan mendapatkan perubahan hasil (+ 33,00) atau 47,8 %.
3. Latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil penelitian yang diperoleh dari peningkatan persentase *Shooting* bola mati diperoleh sebesar 47,8 % sedangkan *Shooting* bola aktif diperoleh sebesar 43,3 %. Sehingga dapat diartikan bahwa latihan *shooting* menggunakan bola mati lebih baik dari pada *shooting* menggunakan bola aktif terhadap ketepatan

tendangan ke gawang atlet sekolah sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun.

B. Saran

Berdasarkan pengkajian hasil penelitian di lapangan penulis bermaksud memberikan saran yang semoga dapat bermanfaat bagi semuanya. Berikut saran yang dapat ditulis berdasarkan penelitian yang dilakukan:

1. Bagi Pelaku Olahraga

Bagi pelaku olahraga hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau informasi kepada masyarakat umum khususnya bagi pelatih agar memberikan latihan dengan bervariasi supaya siswa lebih semangat untuk mengikuti latihan secara maksimal dalam latihan *shooting* sehingga dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam bermain sepakbola

2. Bagi Peneliti

- a. Dari hasil penelitian yang sudah terlaksana dapat digunakan sebagai acuan dasar pembuatan tugas penelitian yang relevan dengan memperhatikan kelemahan penelitian ini serta diharapkan untuk mengkaji kembali penelitian sebelumnya dan menambahkan sumber referensi untuk mendukung tugas penelitian yang dilaksanakan.

- b. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang relevan disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dan cakupannya luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Setia, E, N. (2018). Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Dan Pass Back Pass Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Andiyana, M. A. 2019. Perbedaan Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 Tahun Tahun 2019 Skripsi.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arrazzaq, M., Basith, I., & Setyagraha, E. (2019). *Efektifitas Tuak Manis Sebagai Minuman Sumber Energi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sepak Bola Sewo Putra FC Kabupaten Soppeng* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Bakar, A. (2021). Pengaruh Latihan Lunge Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola Pada Ssb Sjs Usia 16-18 Tahun. *Babasal Sport Education Journal*, 1(2), 1-6.
- Fadli, M. (2019). *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Hasibuan, R. Analisis Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Teknik Dasar Terhadap Prestasi Belajar Siswasekolah Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 19 (73), 14-23.
- Irfan Dwi, S. (2015). Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada SSB Apacinti U-16.

- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kosasih, E. 1993. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: AKA Press.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69-77.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Mardhika, R. (2020). Standing Jump Over Barrier Mempengaruhi Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50-57.
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68-72.
- Mielke, D. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyawan, Y., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2017). Pengaruh Latihan Kekuatan dan Ketepatan Terhadap Shooting Sepak Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(4).
- Nugroho, A., & Winata, D. C. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 7 Aceh Tamiang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 55-64.
- Oley, A. B., Anindita, P. S., & Leman, M. A. (2015). Kebutuhan perawatan ortodonti berdasarkan index of orthodontic treatment need pada usia remaja 15–17 tahun. *e-GiGi*, 3(2).
- Pati, P. K. (2019, November). Pengaruh Media Gawang Untuk Meningkatkan Accuracy Shooting Di Akademi 18 Jepara Pada Usia 13-15 Tahun. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (pp. 118-127).

- Prabowo, E. (2018). Hasil Pembelajaran Dribbling-Shooting Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 96-110.
- Robert, Koger. (2007). Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Supriyono, E. (2018). Pengembangan aplikasi tes keterampilan sepakbola berbasis web. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 38-47.
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61-75.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Tohari, M. A. (2017). Analisis Teknik Ketrampilan Dasar Permainan Sepakbola pada Akademi Kresnabina Pesepakbola Surabaya pada Pemain Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).

- Vinando, M., Insanisatyo, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Curup Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 28-34.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.

LAMPIRAN

Lampiran Lembar Bimbingan

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id
Nomor	: 007/PKO/I/2023
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Subagyo Iriyanto, M.Pd
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Adit Hari Prasetyo
NIM	: 19602244030
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN BOLA AKTIF DAN BOLA PASIF TERHADAP KETEPATAN KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA JATAYU USIA 15-17 TAHUN	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 16 Januari 2023 Ketua Departemen PKO	
	
Dr. Fauzi, M.Si NIP. 19631228 199002 1 002	
*) <i>Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>	

Lampiran Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan Validasi Program Latihan TA
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,
Bapak Adib Febrianta, M.Pd.
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya :

Nama : Adit Hari Prasetyo
NIM : 19602244030
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN BOLA AKTIF
DAN BOLA ^{ATLET} MATI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE
GAWANGSEKOLAH SEPAKBOLA JATAYU SUKOHARJO USIA 15-
17 TAHUN.

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap program latihan penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, dan (2) draf program latihan penelitian TA.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing TA,

Yogyakarta, 20 Februari 2023,
Pemohon,



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



Adit Hari Prasetyo
19602244030

Lampiran Surat Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.
NIP : 12009920225742

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Adit Hari Prasetyo
NIM : 19602244030
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TA : PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN BOLA AKTIF DAN BOLA MATI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA JATAYU SUKOHARJO USIA 15-17 TAHUN.

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dinyatakan:

☐ Layak untuk digunakan penelitian
☒ Layak digunakan untuk perbaikan
☐ Tidak layak untuk digunakan penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Catatan/Saran: - Sesuaikan petunjuk latihan dengan gambar
- cek kembali tata tulis
- model latihan bisa disesuaikan dengan fase usia 15-17 tahun (pengembangan permainan)

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Februari 2023
Validator,

Adib Febrianta, M.Pd.
NIP : 120099202257

Lampiran Lembar Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN		https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN 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	
Nomor : B/877/UN34.16/PT.01.04/2023		20 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal		
Hal : Izin Penelitian		
Yth . Sekolah Sepakbola Jatayu Jatinggarang, Weru Sukoharjo		
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	: Adit Hari Prasetyo	
NIM	: 19602244030	
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN BOLA AKTIF DAN BOLA MATI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG SEKOLAH SEPAKBOLA JATAYU SUKOHARJO USIA 15-17 TAHUN	
Waktu Penelitian	: 22 Februari - 3 April 2023	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
		Wakil Dekan Bidang Akademik, Mahasiswa dan Alumni, Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lampiran Lembar Surat Penelitian SSB Jatayu



SSB JATAYU

SEKOLAH SEPAK BOLA JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO
Sekretariat : Watukelir, Jatingarang, Weru, Sukoharjo

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Harjoko, S.Pd., M.Pd.
Jabatan : Ketua
Klub : SSB Jatayu Watukelir Sukoharjo
Alamat : Jatingarang, Weru, Sukoharjo

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Adit Hari Prasetyo
NIM : 19602244030
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas/Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SSB Jatayu Sukoharjo dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Bola Aktif Dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sekolah Sepak bola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Sukoharjo, 5 April 2023
Ketua

Harjoko, S.Pd., M.Pd

Lampiran Olah Data

USIA

Statistics		
Usia		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		16.05
Median		16.00
Std. Deviation		.826

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	6	30.0	30.0	30.0
	16	7	35.0	35.0	65.0
	17	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

DATA SHOOTING

DATA BOLA AKTIF

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		60.00	86.00
Median		60.00	85.00
Std. Deviation		8.165	9.661
Minimum		50	70
Maximum		70	100

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	3	30.0	30.0	30.0
	60	4	40.0	40.0	70.0
	70	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	10.0	10.0	10.0
	80	4	40.0	40.0	50.0
	90	3	30.0	30.0	80.0
	100	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

DATA BOLA MATI

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		69.00	102.00
Median		70.00	100.00
Std. Deviation		9.944	10.328
Minimum		50	90
Maximum		80	120

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	10.0	10.0	10.0
	60	2	20.0	20.0	30.0
	70	4	40.0	40.0	70.0
	80	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	90	3	30.0	30.0	30.0
	100	3	30.0	30.0	60.0
	110	3	30.0	30.0	90.0
	120	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS

BOLA AKTIF

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest bola aktif	.200	10	.200*	.832	10	.035
Posttest bola aktif	.233	10	.133	.904	10	.245

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

BOLA MATI

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretestbolamati	.240	10	.107	.886	10	.152
posttestbolamati	.181	10	.200*	.895	10	.191

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.032	1	18	.861

ANOVA

Nilai

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1280.000	1	1280.000	12.800	.002
Within Groups	1800.000	18	100.000		
Total	3080.000	19			

UJI T PAIRED SAMPLE TEST

BOLA AKTIF

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest bola aktif	60.00	10	8.165	2.582
Posttest bola aktif	86.00	10	9.661	3.055

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 bola aktif - Posttest bola aktif	-26.000	9.661	3.055	-32.911	-19.089	-8.510	9	.000

BOLA MATI

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest bola mati	69.00	10	9.944	3.145
Pair 1 Posttest bola mati	102.00	10	10.328	3.266

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 bola mati - Posttest bola mati	-33.000	9.487	3.000	-39.786	-26.214	-11.000	9	.000

UJI INDEPENDENT SAMPLE TEST

Group Statistics

	Jenis shooting	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil shooting	bola aktif	10	86.00	9.661	3.055
	bola mati	10	102.00	10.328	3.266

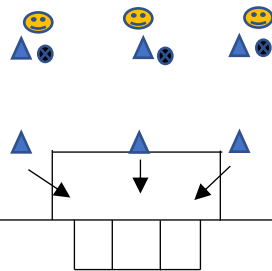
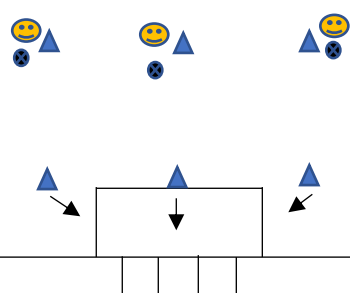
Independent Samples Test

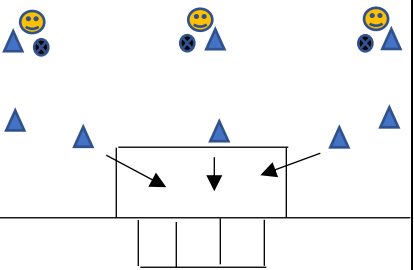
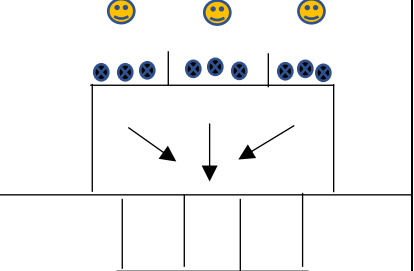
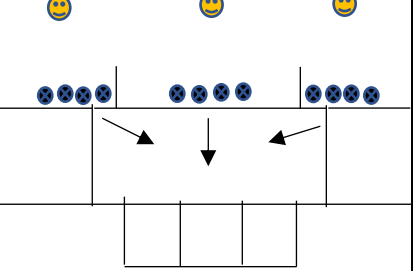
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil shooting	Equal variances assumed	.032	.861	-3.578	18	.002	-16.000	4.472	-25.396	-6.604
	Equal variances not assumed			-3.578	17.920	.002	-16.000	4.472	-25.399	-6.601

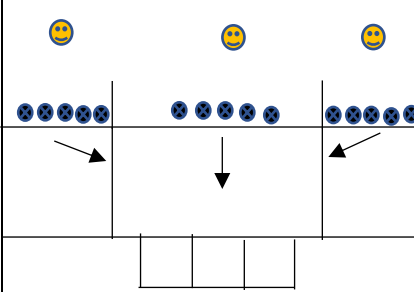
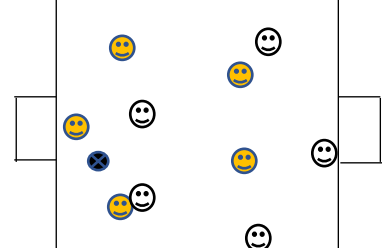
Lampiran Program Latihan

Sesi : 1, 2, 3

Waktu Latihan : 60 Menit

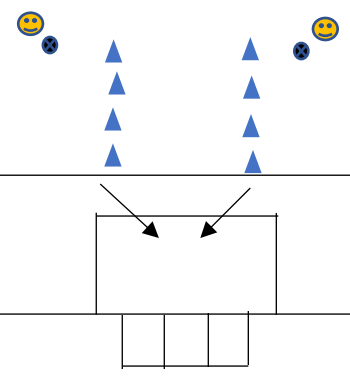
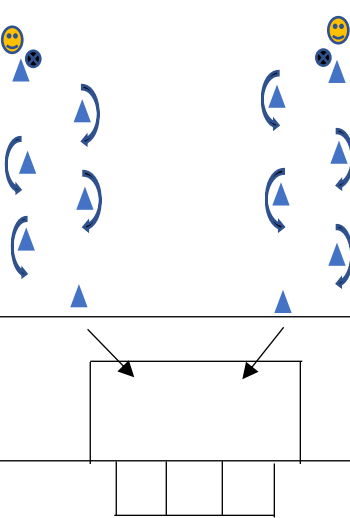
No.	Materi Latihan	Latihan		Formasi	Keterangan
		Int/Vol/Rec	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	X AAAAA AAAAA	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		15 menit	X AAAAA AAAAA	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Shooting Bola Aktif	Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 3x Repetisi : 10x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 16m Jarak cone: 5m	5-10 menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain melakukan shooting bola jalan dengan cara berdiri di cone pertama dan bola digulirkan ke cone kedua kemudian disusul shooting ke arah gawang dari sisi kanan, kiri dan tengah di arahkan ke sisi kanan kiri tengah gawang.
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 3x Repetisi : 10x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 16m Jarak cone: 5m Jarak dribbling: 10m	5-10 menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan shooting dengan cara dribbling ke arah cone dan melakukan gerakan tipuan dan diakhiri shooting ke gawang, dilakukan dari sisi kanan kiri tangan dan diarahkan ke sisi kanan kiri tangan gawang.

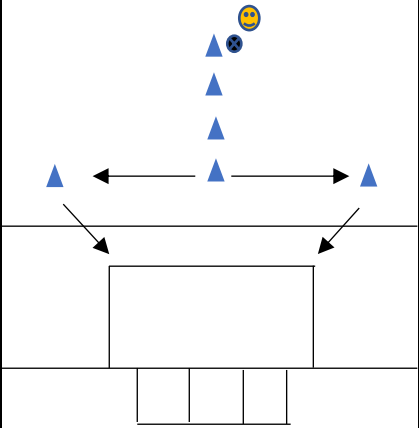
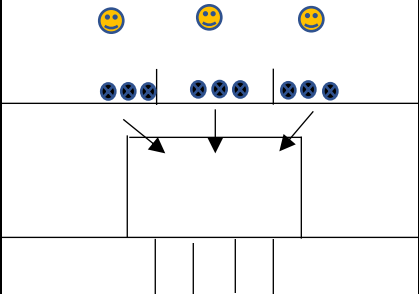
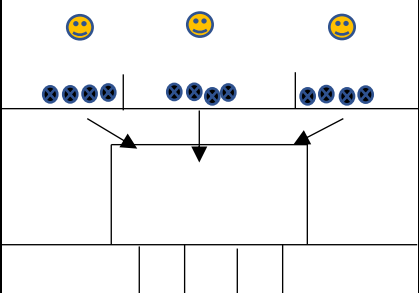
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 3x Repetisi : 10x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 16m	5-10 menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan shooting dengan cara <i>dribbling</i> melewati <i>cone</i> dan diakhiri dengan shooting ke gawang, dilakukan dari tiga sisi, sisi kanan kiri dribbling bola melewati <i>cone</i> pertama lalu dibawa ke <i>cone</i> ke dua dan shooting.
4.	Shooting Bola Mati	Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 16m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 menit	Unit Latihan 1 Start 	Pemain melakukan shooting dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 3 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 16 m.
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 16m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan shooting dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 4 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 16 m.

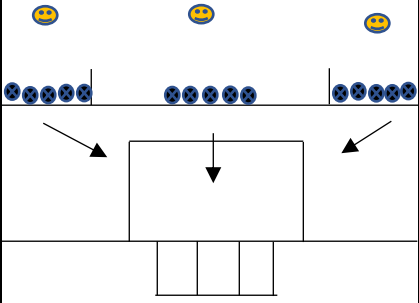
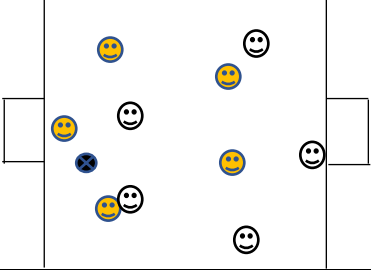
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>Shooting</i>: 16m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 5 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 16 m.
5.	Game		20 menit		Game 5v5 dengan 5 kali sentuh dan memperbanyak <i>shooting</i> ke gawang dan mengamati pemain pada saat melakukan <i>shooting</i> didalam permainan.
6.	Pendinginan		10 menit	X AAAAA AAAAA	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 4, 5, 6

Waktu Latihan : 60 Menit

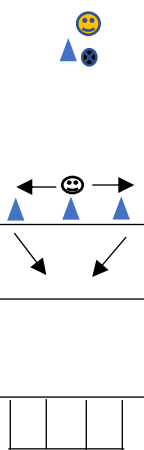
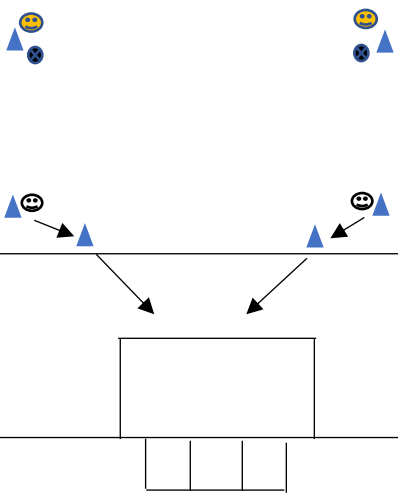
No.	Materi Latihan	Latihan		Formasi	Keterangan
		Int/Vol/Rec	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	X AAAAA AAAAA	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		15 menit	X AAAAA AAAAA	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Shooting Bola Aktif	Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 7x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 19m Jarak antar cone: 50cm Posisi shooting berada di tengah	5-10 menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain melakukan shooting dengan cara <i>dribbling</i> melewati cone dan diakhiri dengan shooting ke gawang, dilakukan dari dua sisi dan diarahkan ke sudut kanan kiri gawang shooting dilakukan dengan power.
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 7x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 19m Jarak antar cone: 1-2m Posisi shooting sedikit geser ke samping	5-10 menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan <i>dribbling</i> melewati cone dari sisi kanan dan kiri, kemudian setelah berhasil melewati cone bola diarahkan ke cone tengah dan shooting ke gawang dengan power, shooting diarahkan ke sudut kanan kiri gawang.

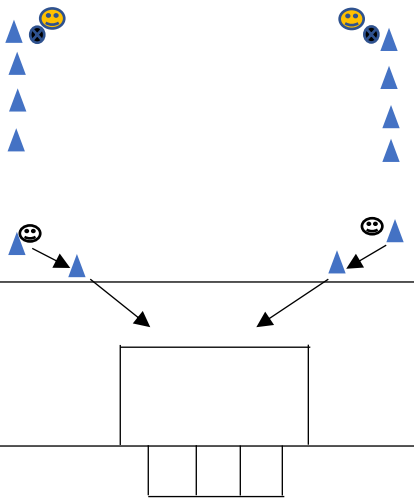
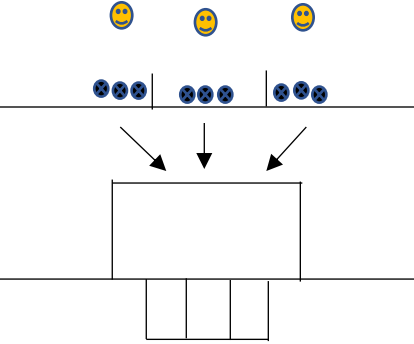
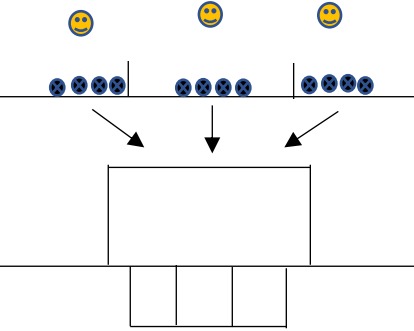
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 3x Repetisi : 10x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>Shooting</i>: 19m Jarak antar cone: 50cm Posisi <i>shooting</i> berada di samping	5-10 menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan <i>dribbling zig zag</i> kemudian bola di arahkan ke <i>cone</i> kanan atau kiri lalu diakhiri <i>shooting</i> dengan power, apabila bola diarahkan ke <i>cone</i> kanan maka <i>shooting</i> dengan kaki kanan, kalau diarahkan ke <i>cone</i> kiri <i>shooting</i> dengan kaki kiri.
4.	Shooting Bola Mati	Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 7x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 19m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 3 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 19 m.
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 7x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i> 19m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 menit	Unit latihan 2 Finish 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 4 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 19 m.

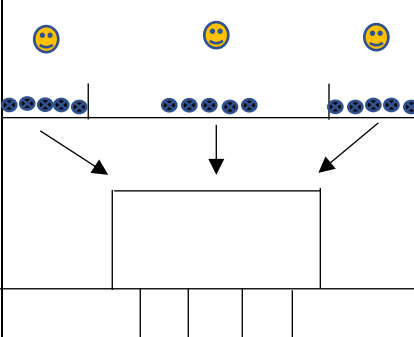
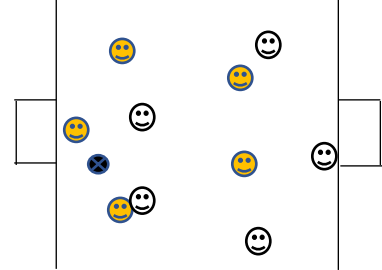
		Intensitas : 65-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 7x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 19m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 5 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 19 m.
5.	Game		20 menit		Game 5v5 dengan 5 kali sentuh dan memperbanyak <i>shooting</i> ke gawang dan mengamati pemain pada saat melakukan <i>shooting</i> didalam permainan.
6.	Pendinginan		10 menit	X AAAAA AAAAA	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 7, 8, 9

Waktu Latihan : 60 Menit

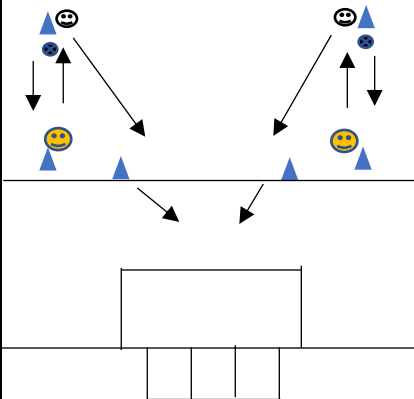
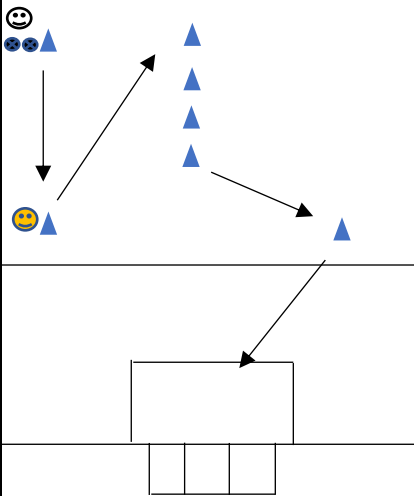
No.	Materi Latihan	Latihan		Formasi	Keterangan
		Int/Vol/Rec	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	X AAAAA AAAAA	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		15 menit	X AAAAA AAAAA	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	<i>Shooting Bola Aktif</i>	Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i> : 22m Jarak <i>passing</i> : 10m Antar pemain: 10m	5-10 Menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan cara <i>passing</i> ke teman yang berdiri di <i>cone</i> ke dua kemudian teman memberikan <i>wall pass</i> dan pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan power, <i>wall pass</i> kanan <i>shooting</i> kaki kanan, <i>wall pass</i> kiri <i>shooting</i> kaki kiri.
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i> : 22m Jarak <i>passing</i> : 10m Antar pemain: 10m Posisi <i>shooting</i> bergeser ke samping	5-10 Menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> , posisi <i>shooting</i> agak ke samping, dengan cara <i>passing</i> ke teman yang berada di <i>cone</i> ke dua kemudian teman <i>wall pass</i> diarahkan ke <i>cone</i> tengah dan diakhiri <i>shooting plesing</i> oleh pemain dengan power ke arah gawang, <i>shooting plesing</i> dengan kaki kanan diarahkan ke sudut kiri gawang, <i>shooting plesing</i> dengan kaki kiri diarahkan ke sudut kanan gawang.

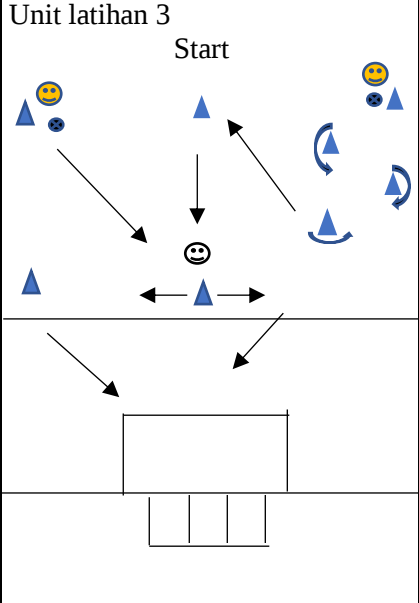
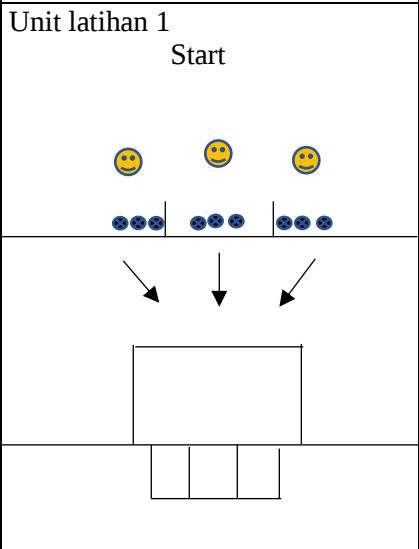
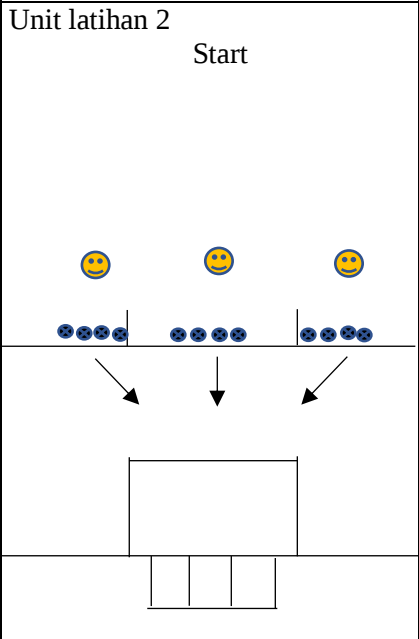
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 22m Jarak <i>passing</i>: 5m Antar pemain: 10m Posisi <i>shooting</i> berada di samping	5-10 Menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan <i>dribbling</i> melewati <i>cone</i> dengan zig zag kemudian <i>passing</i> ke teman yang berdiri di <i>cone</i> ke dua, kemudian teman memberikan <i>wall pass</i> ke <i>cone</i> tangan dan diakhiri <i>shooting</i> dengan power ke gawang, diarahkan ke masing-masing sudut gawang.
4	Shooting Bola Mati	Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 22m Jarak antar bola: 50cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3m	5-10 Menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 3 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 22 m.
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 22 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 4 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 22 m.

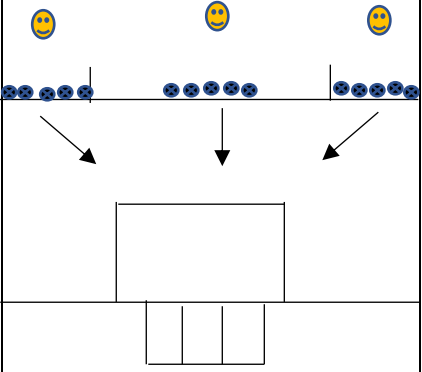
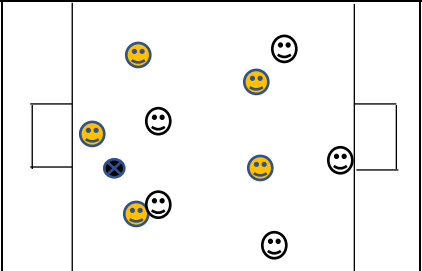
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 22 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 3 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 5 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 22 m.
5	Game		20 menit		Game 5v5 dengan 5 kali sentuh dan memperbanyak <i>shooting</i> ke gawang dan mengamati pemain pada saat melakukan <i>shooting</i> didalam permainan.
6	Pendinginan		10 menit	O XXXX XXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 10, 11, 12

Waktu Latihan : 60 Menit

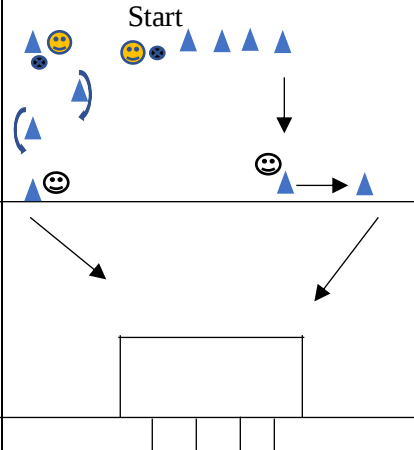
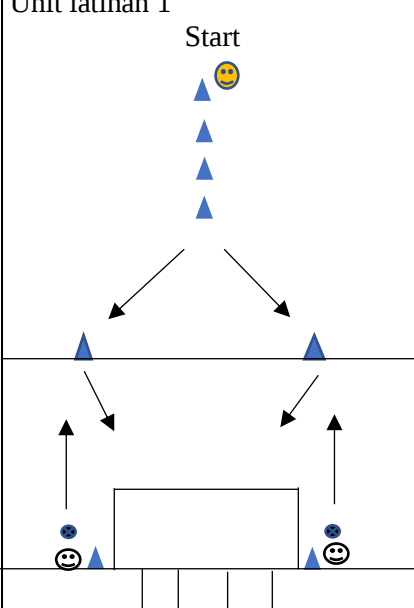
No.	Materi Latihan	Latihan		Formasi	Keterangan
		Int/Vol/Rec	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	X AAAAA AAAAA	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		15 menit	X AAAAA AAAAA	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Shooting Bola Aktif	Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 3x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 25m Jarak passing: 10m Antar pemain: 10 m	5-10 Menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain berdiri di cone tengah bersiap menerima <i>passing</i> dari teman lalu <i>back pass</i> kemudian teman memberikan <i>wall pas</i> ke cone tangan dan diakhiri <i>shooting</i> ke gawang, <i>shooting</i> dilakukan dari dua sisi diarahkan ke masing-masing sudut gawang.
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 3x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 25m Jarak passing: 10m Jarak antar pemain: 10m	5-10 Menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain bersiap menerima <i>passing</i> dari teman yang berdiri di cone pertama, kemudian pemain menerima bola dan mengiring bola ke cone tangan dan melakukan gerakan <i>dribbling zig zag</i> , kemudian pemain <i>dribbling</i> ke cone samping dan melakukan <i>shooting</i> bola jalan dengan power ke sudut kiri gawang.

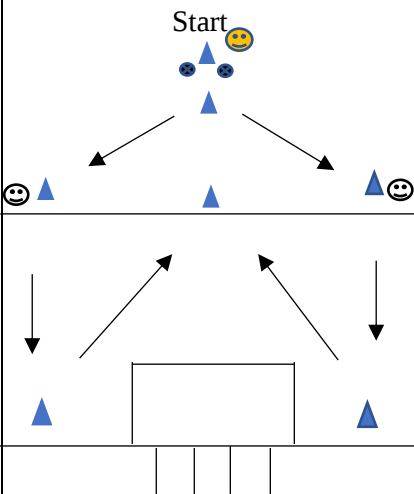
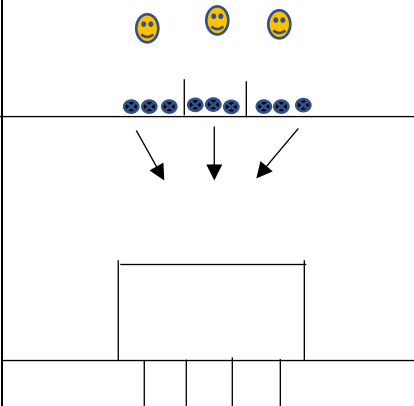
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 3x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 25m Jarak <i>passing</i>: 10m	5-10 Menit	Unit latihan 3 	Pertama pemain <i>dribbling</i> bola melewati <i>cone</i> dari sisi kanan lalu membawa bola ke <i>cone</i> tengah atas kemudian <i>passing</i> ke teman lalu meminta <i>wall pass</i> dan <i>shooting</i> ke gawang dengan kaki kiri, kemudian berlari ke <i>cone</i> sisi kiri untuk melakukan <i>passing</i> ke teman dan meminta <i>wall pass</i> dan <i>shooting</i> dengan kaki kanan.
4.	Shooting Bola Mati	Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 3x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 25 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 1 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 3 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 25 m.
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 3x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 25 jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 2 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 4 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 25 m.

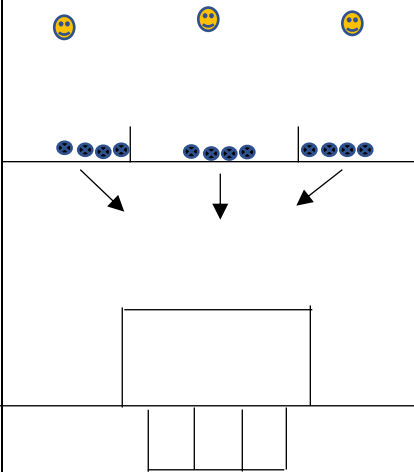
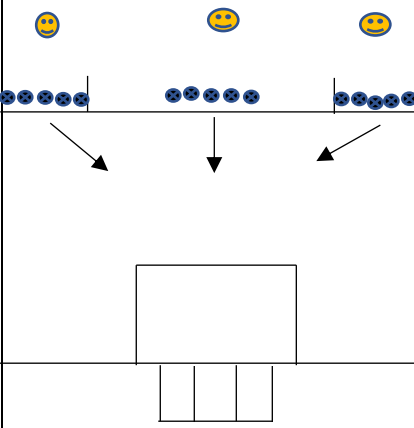
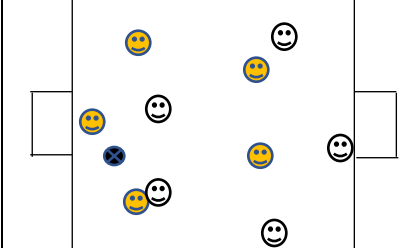
		Intensitas : 75-85 % (tinggi) Set : 3x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 25 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Dribbling bola Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 5 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 25 m.
5.	Game		20 menit		Game 5v5 dengan 5 kali sentuh dan memperbanyak <i>shooting</i> ke gawang dan mengamati pemain pada saat melakukan <i>shooting</i> didalam permainan.
6.	Pendinginan		10 menit	X AAAAA AAAAA	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 13, 14

Waktu Latihan : 60 Menit

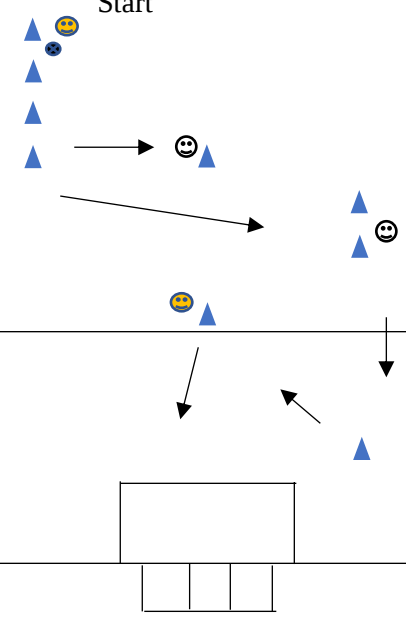
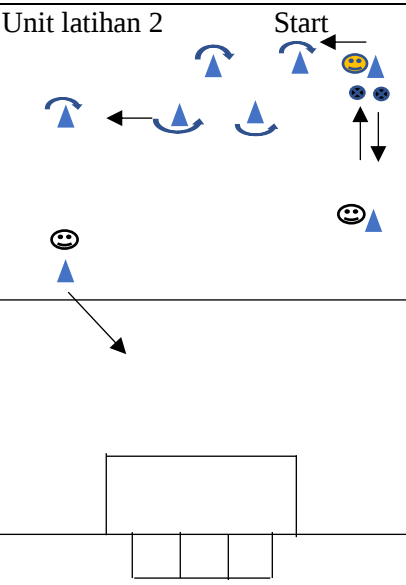
No.	Materi Latihan	Latihan		Formasi	Keterangan
		Int/Vol/Rec	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	X AAAAA AAAAA	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		15 menit	X AAAAA AAAAA	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Shooting Bola Aktif	Intensitas : 85-95 % (sub maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 28m	5-10 Menit	Unit latihan 2 	Shooting dua post, pertama pemain dribbling zig zag ke samping lalu passing ke teman dan wall pass ke samping dan pemain shooting dengan kaki kiri, kemudia pindah ke post kedua pemain dribbling melewati cone dan dribbling melewati teman lalu shooting dengan kaki kanan.
		Intensitas : 85-95 % (sub maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 28m Jarak passing: 28m	5-10 Menit	Unit latihan 1 	Dimulai pemain melakukan zig zag melewati cone dan berlari ke cone kanan dan kiri dan bersiap menerima umpan yang diberikan teman di samping gawang dan pemain melakukan shooting ke sudut kanan dan kiri gawang dengan satu sentuhan dengan power, dilakukan dua kali dari kanan dan kiri.

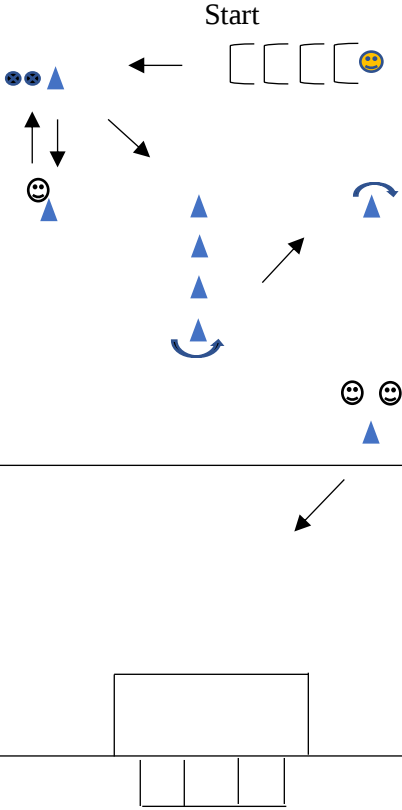
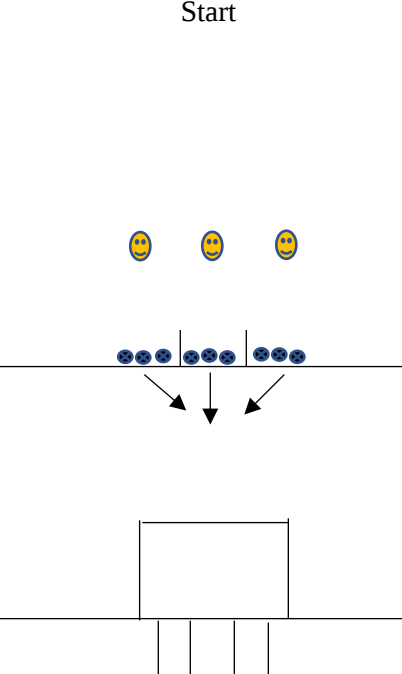
		Intensitas : 85-95 % (tinggi) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28m Jarak <i>passing</i>: 28m	5-10 Menit	Unit latihan 3 	Pemain <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> ke dua passing ke teman yang berada di <i>cone</i> samping kanan kiri lalu teman <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> samping gawang lalu pemain berlari ke <i>cone</i> tengah untuk menerima <i>cut back</i> dari teman lalu diakhiri <i>shooting</i> satu sentuhan dari pemain ke arah sudut kanan kiri gawang. dilakukan 2 kali dari sisi kanan dan kiri.
4.	Shooting Bola Mati	Intensitas : 85-95 % (sub maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 1 Srart 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 3 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 28 m.

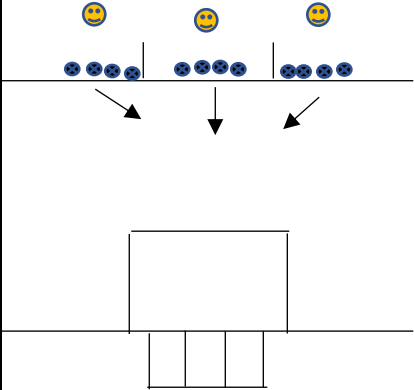
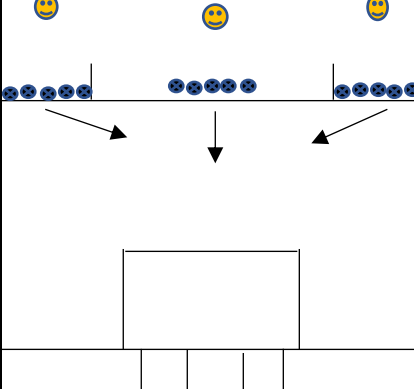
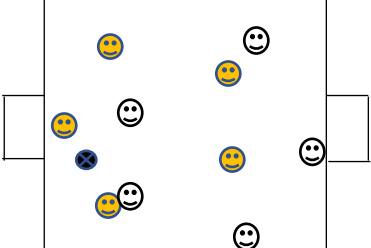
		Intensitas : 85-95 % (sub maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 4 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 28 m.
		Intensitas : 85-95 % (sub maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 5 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 28 m.
5.	Game		20 menit		Game 5v5 dengan 5 kali sentuh dan memperbanyak <i>shooting</i> ke gawang dan mengamati pemain pada saat melakukan <i>shooting</i> didalam permainan.
6.	Pendinginan		10 menit	X AAAAA AAAAA	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 15, 16

Waktu Latihan : 60 Menit

No.	Materi Latihan	Latihan		Formasi	Keterangan
		Int/Vol/Rec	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	X AAAAA AAAAA	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		15 menit	X AAAAA AAAAA	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Shooting Bola Aktif	Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 28m Jarak passing: 10-15m Antar pemain: 10-15m	4 Menit	Unit latihan 1 Start 	Pemain melakukan <i>dribbling</i> melewati <i>cone</i> kemudian passing ke teman yang berada di <i>cone</i> tangan dan melakukan <i>wall pass</i> lalu pemain <i>passing</i> ke teman yang berdiri di <i>cone</i> samping kanan, kemudian teman mengiring bola ke <i>cone</i> ujung untuk melakukan umpan <i>cut back</i> dan pemain berlari ke <i>cone</i> tengah untuk melakukan <i>shooting</i> ke sudut kiri gawang dengan satu sentuhan, dilakukan dengan cepat.
		Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak shooting: 28m Jarak passing: 10m Antar pemain: 10m	5-10 Menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain bersiap melakukan <i>passing backpass</i> sama teman, kemudian <i>dribbling</i> bola melewati <i>cone</i> lalu <i>dribbling</i> bola ke cone unjuk kiri kemudian pemain berhadapan 1vs1 sama teman, pemain berusaha melewati hadangan teman dan melakukan <i>shooting</i> ke sudut kanan gawang dengan power, gerakan dilakukan dengan cepat.

		Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28m Jarak passing: 10 m Antar pemain: 10 m	5-10 Menit	Unit latihan 3 	Pertama pemain melakukan gerakan lompat pagar lalu pemain berlari ke <i>cone</i> ujung untuk melakukan <i>backpass</i> sama teman, kemudian pemain <i>mendribbling</i> bola ke <i>cone</i> tengah untuk melakukan gerakan melewati <i>cone</i> dengan <i>zig zag</i>, lalu dilanjutkan <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> ujung kanan untuk berhadapan 1v2 dengan teman, pemain berusaha melewati hadangan teman dan melakukan <i>shooting</i> ke sudut kiri gawang dengan power, dilakukan dua kali dan dilakukan dengan cepat.
4.	Shooting Bola Mati	Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 1 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 3 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 28 m.

		Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 2 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 4 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 28 m.
		Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 4x Repetisi : 9x Recovery antar set : 1 menit Recovery antar repetisi : 15-30 detik Jarak <i>shooting</i>: 28 m Jarak antar bola: 50 cm Tiap ganti sesi bola digeser kesamping 3 m	5-10 Menit	Unit latihan 3 Start 	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan bola mati dari sisi kanan, kiri dan tengah, masing-masing menggunakan 5 bola, bola dari kanan ke sisi kiri, bola kanan ke sisi kiri, bola tengah ke sisi tengah gawang dengan power dengan jarak 28 m.
5.	Game		20 menit		Game 5v5 dengan 5 kali sentuh dan memperbanyak <i>shooting</i> ke gawang dan mengamati pemain pada saat melakukan <i>shooting</i> didalam permainan.
6.	Pendinginan		10 menit	X AAAAA AAAAA	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

KETERANGAN GAMBAR PROGRAM LATIHAN

1. Pemain yang akan melakukan latihan *shooting* : 😊
2. Teman yang membantu pemain dalam latihan *shooting* : 😊
3. *Cone* penanda atau pembatas latihan : ▲
4. Hurdle alat latihan lompat pagar : 🏊
5. Bola : ⚽
6. Gawang : 🏠
7. Kotak pinalti : 🏠
8. Pembatas *shooting* : ———
9. A & X
Atlet : Pelatih dan

Lampiran Hasil Penelitian

DATA SISWA SSB JATAYU SUKOHARJO USIA 15-17 TAHUN

SHOOTING BOLA MATI

N0.	Nama	Umur	Posisi	<i>Pretest Shooting Bola Mati</i>					<i>Posttest Shooting Bola Mati</i>				
				1	2	3	4	Total	1	2	3	4	Total
1.	ADIEL	15	LW	20	10	0	40	70	20	40	10	20	90
2.	REVALIN O	15	CF	10	40	0	20	70	40	20	20	20	100
3.	ONTO	16	RB	50	0	10	0	60	50	20	0	40	110
4.	RIZAL	15	CM	40	0	20	20	80	20	40	10	40	110
5.	RAJU	16	CAM	0	20	10	40	70	20	50	10	10	90
6.	HILMI	17	CF	40	0	10	20	70	10	50	20	20	100
7.	ALI	16	GK	20	10	0	50	80	50	40	10	20	120
8.	FAIRUZ	17	CB	10	10	10	20	50	40	20	20	10	90
9.	CANDRA	16	LW	50	10	0	0	60	50	20	10	20	100
10.	LUFFA	17	LB	20	20	20	20	80	20	10	40	40	110

DATA SISWA SSB JATAYU SUKOHARJO USIA 15-17 TAHUN

SHOOTING BOLA AKTIF

No.	Nama	Umur	Posisi	<i>Pretest Shooting Bola Mati</i>					<i>Posttest Shooting Bola Mati</i>				
				1	2	3	4	Total	1	2	3	4	Total
1.	FERDIAN	15	CM	20	0	20	10	50	40	20	10	10	80
2.	FIKY	17	CB	0	40	20	0	60	20	10	0	50	80
3.	ENGGAR	17	LB	40	10	0	10	60	50	10	20	20	100
4.	ZANU	17	CAM	0	0	50	0	50	20	20	40	10	90
5.	ABAS	17	LW	40	0	10	20	70	40	20	20	10	90
6.	RIFAI	16	LW	10	0	40	10	60	20	40	10	10	80
7.	RISKY	16	RW	0	50	20	0	70	20	20	40	20	100
8.	ANUNG	15	CAM	10	20	0	40	70	40	10	20	20	90
9.	FAIZ	16	CF	10	0	40	0	50	40	20	0	20	80
10.	RINO	15	CF	20	10	10	20	60	40	20	10	0	70

Lampiran Daftar Hadir

DAFTAR HADIR SISWA SSB JATAYU SUKOHARJO USIA 15-17 TAHUN

No.	Nama Siswa	Pretest	Pertemuan Treatment																Posttest
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1.	FERDIAN	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
2.	FIKY	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	-	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
3.	ENGGAR	<i>[Signature]</i>	✓	-	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
4.	ZANU	<i>[Signature]</i>	✓	✓	-	✓	✓	i	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	<i>[Signature]</i>
5.	ABAS	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
6.	RIFAI	<i>[Signature]</i>	✓	i	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	<i>[Signature]</i>
7.	RISKI	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	<i>[Signature]</i>
8.	ANUNG	<i>[Signature]</i>	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
9.	FAIZ	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	<i>[Signature]</i>
10.	RINO	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
11.	ADIEL	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
12.	REVALINO	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
13.	ONTO	<i>[Signature]</i>	✓	-	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	<i>[Signature]</i>
14.	RIZAL	<i>[Signature]</i>	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
15.	RAJU	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
16.	HILMI	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
17.	ALI	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	<i>[Signature]</i>
18.	FAIRUZ	<i>[Signature]</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
19.	CANDRA	<i>[Signature]</i>	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>
20.	LUFFA	<i>[Signature]</i>	✓	✓	i	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<i>[Signature]</i>

Keterangan:

1. Hadir : v
2. Izin : i
3. Tanpa Keterangan : -

Lampiran Foto Penelitian

Peralatas dan Sasaran Penelitian



Pelaksanaan *Pretest*

Pretest shooting bola mati



Pretest shooting bola aktif



Pelaksanaan *Treatment* Program Latihan Bola Mati

Treatment shooting bola mati

Pertemuan 1-3



Pertemuan 4-6



Pertemuan 7-9



Pertemuan 10-12



Pertemuan 13-14



Pertemuan 15-16



Pelaksanaan *Treatment* Program Latihan Bola Aktif

Treatment shooting bola aktif

Pertemuan 1-3



Pertemuan 4-6



Pertemuan 7-9



Pertemuan 10-12



Pertemuan 13-14



Pertemuan 15-16



Pelaksanaan *Posttest*

Posttest shooting bola mati



Posttest shooting bola aktif



