

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-11**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Disusun Oleh:

Dominicus Advento Chris Gherdianto

20602244011

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-
11**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

DOMINICUS ADVENTO CHRIS GHERDIANTO

NIM 20602244011

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 09 September 2024

Kordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



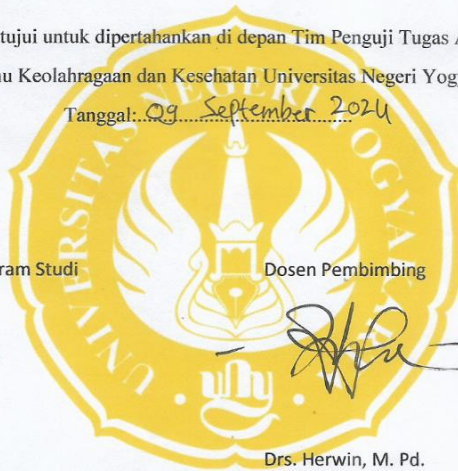
Dr. Fauzi, M.Si.

NIP 196312281990021002



Drs. Herwin, M. Pd.

NIP 196502021993121001



LEMBAR PENGESAHAN

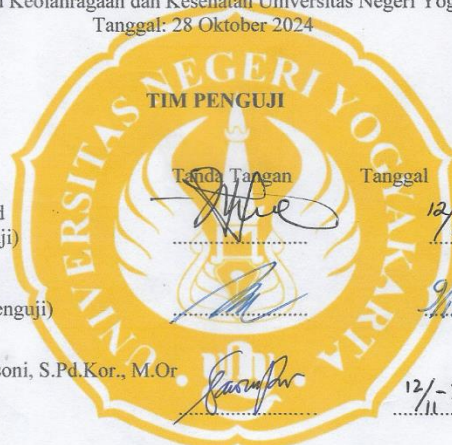
PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-11

TUGAS AKHIR SKRIPSI

DOMINICUS ADVENTO CHRIS GHERIANTO

NIM 20602244011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 28 Oktober 2024



Nama/Jabatan

Drs. Herwin, M.pd
(Ketua Tim Penguji)

Tanda Tangan

Tanggal

12/11-2024

Dr. Fauzi, M.Si
(Sekretaris Tim Penguji)

9/2824

Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or
(Penguji Utama)

12/-2024

Yogyakarta, 11 Desember 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Dr. Heri Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 197702182008011002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Dominicus Advento Chris Gherdianto

NIM: 20602244011

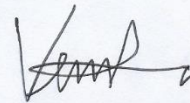
Departemen: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi: "Pengaruh Latihan Tendangan *Shooting* dengan Menggunakan Kaki bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Akurasi *Shooting ke Gawang* Pada RMF UNY U-11"

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak ada karya atau pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan kecuali sebagai referensi atau kutipan menurut tata cara penulisan karya ilmiah yang biasa.

Yogyakarta, 12. Nov..... 2024



Dominicus Advento Chris Gherdianto

NIM 20602244011

MOTTO

"Setiap kamu bertemu orang baru, jangan lupa selalu kosongkan gelasmu."

~Bob Sadino

"Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki."

~Bambang Pamungkas

"Berilah orang bijak nasihat, maka ia akan menjadi lebih bijak, ajarilah orang benar, maka pengetahuannya akan bertambah."

~Amsal 9:9

"Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu"

~Filipi 4:9

PERSEMBAHAN

Dengan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya penulis sederhana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, adik-adik saya, untuk ibu saya, Ibu Gertrudis Suharjilah, dan ayah saya Yohanes Kriswanto, sebagai ucapan terima kasih atas kasih sayang mereka, motivasi, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya selama ini. Kepada adik-adikku, Virginia Vita Hardiyani dan Micheline Anita Hardianti, serta keluargaku yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan motivasi kepadaku untuk menyelesaikan tugas akhir ini, serta kepada teman-temanku yang selalu menemaniku dalam keluh kesahku selama penulisan ini. Sehingga pekerjaan ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Penulis senantiasa memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini tanpa kendala yang berarti.

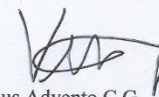
Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Tendangan *Shooting* dengan Menggunakan Kaki bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* ke Gawang pada RMF UNY U-11.” terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak yang sudah membantu. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana dan prasarana sehingga studi dapat berjalan dengan baik.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan selama penyusunan pra proposal.
4. Bapak Drs. Herwin, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing dan memberikan semangat serta dorongan untuk terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Adib Febrianta, M. Pd. selaku ahli materi yang sudah memberikan banyak masukan yang membangun untuk penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu bimbingan, motivasi dan pengalaman selama penulis berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Pengurus, Pelatih, dan pemain RMF kelahiran 2013 yang telah memberikan ijin dan membantu proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Kedua orang tua tercintaku, serta adik-adikku yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Yosefina Kristianita, orang terkasih dan pacar, yang selalu memberikan dukungan kepada penulis untuk tetap semangat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
10. Sahabat-sahabat saya Fidelis Finishtian Krisna, dan Teman-teman pengurus diorganisasi tercinta IKMK UNY yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk penulis agar bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 12 Nov..... 2024

Penulis



Dominicus Advento C.G

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-11**

Dominicus Advento Chris Gherdianto

20602244011

Pemain sepak bola memerlukan kecepatan dalam menghadapi situasi tertentu, khususnya dalam pergerakan, penguasaan bola, dan pertahanan. Latihan *shooting* yang berkelanjutan dan terstruktur penting untuk mencapai hasil optimal. Namun, siswa RMF UNY U-11 sering terburu-buru saat melakukan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada pemain usia 11 tahun, serta membandingkan efektivitasnya dengan tendangan punggung kaki penuh.

Penelitian ini merupakan eksperimen dan menggunakan desain *Two-Group Pretest-Posttest Design* dengan sampel 20 siswa dari populasi 35 atlet RMF UNY U-11, yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran, lalu dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis. validitas dan reliabilitas instrumen tes menunjukkan bahwa nilai validitas dan reliabilitas adalah 0,705 untuk validitas tes dan 0,77 untuk reliabilitas tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan kaki bagian dalam secara signifikan meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan nilai signifikansi 0,00 dan selisih rata-rata *pretest-posttest* sebesar 2,60. Sebaliknya, latihan dengan

punggung kaki penuh tidak menunjukkan hasil signifikan, dengan nilai signifikansi 0,001 dan selisih rata-rata *pretest-posttest* sebesar 2,50. Meskipun ada peningkatan, perbedaannya tidak cukup besar untuk membuktikan efektivitas teknik punggung kaki. Secara keseluruhan hasil penelitian menegaskan bahwa teknik kaki bagian dalam memberikan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan akurasi bola, sehingga lebih unggul dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain usia 11 tahun.

Kata kunci: tendangan *shooting*, akurasi, pemain U-11

ABSTRACT

THE EFFECT OF SHOOTING PRACTICE USING THE INSIDE OF THE FOOT AND THE INSTEP ON SHOOTING ACCURACY AT THE GOAL FOR RMF UNY U-11

Dominicus Advento Chris Gherdianto

20602244011

Football players need speed in dealing with certain situations, especially in movement, ball control and defense. Continuous and structured shooting practice is important to achieve optimal results. However, RMF UNY U-11 students often rush when shooting. This study aims to determine the effect of shooting training with the inside of the foot on shooting accuracy in players aged 11 years, and to compare its effectiveness with full instep kicks.

This research is an experiment and uses a Two-Group Pretest-Posttest Design with a sample of 20 students from a population of 35 RMF UNY U-11 athletes, who were selected using purposive sampling. Data was collected through tests and measurements, then analyzed using normality, homogeneity and hypothesis tests. The validity and reliability of the test instrument shows that the validity and reliability values are 0.705 for test validity and 0.77 for test reliability.

The results showed that training with the inside of the foot significantly increased shooting accuracy, with a significance value of 0.00 and an average pretest-posttest difference of 2.60. In contrast, training with full instep did not

show significant results, with a significance value of 0.001 and a pretest-posttest average difference of 2.50. Although there was improvement, the difference was not large enough to prove the effectiveness of the instep technique. Overall, the research results confirm that the inner foot technique provides better control over the direction and accuracy of the ball, so it is superior in improving shooting accuracy in players aged 11 years.

Keywords: *shooting technique, accuracy, U-11 players*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Latihan.....	10
2. Tujuan Latihan	16
3. Hakikat Latihan	17
4. Macam-Macam Teknik Tendangan.....	18
5. Hakikat Teknik Shooting dalam Sepakbola	22
6. SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta	32
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berfikir.....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	45

BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
1. Tempat Penelitian	47
2. Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	48
1. Populasi	48
2. Sampel	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
1. Variable Bebas (Independent)	49
2. Variable Terikat (Dependent)	50
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	50
1. Instrumen Penelitian	50
d. Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.	51
2. Teknik Pengumpulan Data	55
F. Teknik Analisis Data	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas	59
3. Uji Hipotesis	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Subjek Penelitian	58
B. Hasil Penelitian	61
1. Uji Validitas dan Realibilitas	62
2. Uji Prasyarat Analisis	63
3. Uji Hipotesis	65
C. Pembahasan	68
1. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain RMF UNY U-11	68

2. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Pemain RMF UNY U-11	70
3. Manakah Diantara Latihan Shooting Dengan Kaki Bagian Dalam dan Latihan Shooting Dengan Punggung Kaki Penuh yang Lebih Baik Terhadap Ketepatan Shooting Pemain RMF UNY U-11	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Simpulan	75
B. Implikasi	76
C. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Latihan SSO RMF UNY	31
Tabel 2 Pembagian Kelompok Penelitian	48
Tabel 3 Uji Normalitas Data	64
Tabel 4 Uji Homogenitas Data.....	65
Tabel 5 Uji Hipotesis Data Shooting dengan kaki bagian dalam.....	66
Tabel 6 Uji Hipotesis Data Shooting punggung kaki	67
Tabel 7 Uji Hipotesis Data perbandingan latihan shooting	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Menendang dengan kaki bagian dalam	19
Gambar 2 Menendang dengan punggung kaki	20
Gambar 3 Menendang dengan punggung kaki bagian dalam	21
Gambar 4 Menendang dengan kaki bagian luar.....	22
Gambar 5 Cara Shooting Dengan Kaki Dalam Sumber: Moh Gilang	25
Gambar 6 Teknik Menendang Bola Kaki Bagian Dalam	27
Gambar 7 Kaki yang menendang	29
Gambar 8 Bagian bola yang ditendang	29
Gambar 9 Sikap badan saat menendang.....	30
Gambar 10 Teknik Menendang bola dengan Punggung Kaki	31
Gambar 11 Bagan Kerangka Berfikir	42
Gambar 12 Desain Penelitian.....	47
Gambar 13 Instrumen Tes Menembak Ke Sasaran.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	82
Lampiran 2 Surat Pengantar Dosen Pembimbing	85
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Departemen	86
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	87
Lampiran 5 Surat Permohonan Validasi	88
Lampiran 6 Surat Pernyataan Validasi.....	89
Lampiran 7 Lampiran Hasil Validasi	90
Lampiran 8 Pencatatan Hasil Pretest.....	91
Lampiran 9 Pencatatan Hasil Posttest	106
Lampiran 10 Uji Normalitas	107
Lampiran 11 Uji Homogenitas.....	108
Lampiran 12 Uji T.....	108
Lampiran 13 Dokumentasi.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan hal yang penting bagi semua orang, olahraga memberikan kontribusi besar dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan manusia. Sepak bola telah ada selama ribuan tahun. Sepak bola adalah olahraga paling populer dan menikmati popularitas besar di kalangan penduduk. Sepak bola dikenal oleh orang Tionghoa sekitar 2.500 tahun yang lalu, ketika masyarakat adat Polinesia menyebut permainan yang merupakan salah satu jenis permainan sepak bola ini sebagai "Tu Chu". Gunakan bola yang terbuat dari bambu. Orang Eskimo juga tahu sepak bola. Mereka menggunakan bola kulit (Yudianto 2009: 1). Sebuah permainan sepak bola dimainkan oleh 11 orang pemain dalam satu tim. Di zaman modern ini, olahraga sepak bola telah berkembang pesat tidak hanya di Indonesia saja melainkan di seluruh dunia. Pemain sepak bola perlu mengembangkan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah.

Bermain sepak bola memiliki tujuan utama untuk meraih kemenangan, yang bisa dicapai apabila sebuah tim berhasil mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan. Namun, hal ini tidak mudah karena ada penjaga gawang atau kiper yang bertugas menghalau bola. Oleh karena itu, pemain tim lawan harus pintar dalam menemukan celah atau kelemahan dari kiper untuk mencetak gol. Bagian-bagian gawang yang sering menjadi titik lemah kiper adalah sudut-sudut atas dan bawah, baik di sisi kanan maupun kiri gawang. Hal ini terbukti dalam tes ketepatan tendangan ke gawang, di mana angka tinggi menunjukkan sudut-sudut tersebut sebagai target yang sulit dijangkau. (Soedjono, 2000).

Pemain harus memahami dan menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang tidak memiliki penguasaan teknik yang baik tidak akan bisa menjadi pemain sepak bola yang unggul. Sebuah tim yang baik adalah tim di mana setiap pemainnya mampu menendang bola dengan benar dan tepat. Tujuan utama dalam bermain sepak bola adalah meraih kemenangan, yang terjadi jika sebuah tim berhasil mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan. Namun, ini bukan hal yang mudah, karena ada penjaga gawang, atau kiper, yang bertugas menjaga gawang. Oleh sebab itu, pemain perlu cermat dalam menemukan kelemahan kiper untuk mencetak gol. Titik lemah pada gawang biasanya berada di sudut-sudut atas dan bawah, baik di sisi kanan maupun kiri. Ini terbukti dalam tes ketepatan tendangan ke arah gawang, di mana nilai tinggi cenderung terdapat di sudut-sudut tersebut (Soeharno, 2001).

Menendang merupakan aktivitas yang paling sering dilakukan dalam permainan sepak bola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik tidak akan mampu menjadi pemain yang baik. Tim yang kuat adalah tim yang setiap pemainnya menguasai teknik tendangan dengan baik. Karena menendang adalah faktor utama dan terpenting dalam sepak bola, setiap pemain perlu mengembangkan keahlian ini untuk menjadi pemain yang handal. Tendangan yang baik membutuhkan kemampuan untuk memperkirakan jarak dan arah yang tepat agar bola mencapai sasaran. Oleh karena itu, sebelum menendang bola, pemain harus memperkirakan seberapa jauh dan ke arah mana bola akan diarahkan. Dengan demikian, selain menguasai teknik dasar menendang, seorang pemain juga

harus memiliki kekuatan kaki yang cukup untuk menghasilkan tendangan yang akurat dalam jarak dan arah yang diinginkan (Sucipto, 2000).

Dalam permainan sepak bola, keterampilan menendang atau shooting menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan tim dalam mencetak gol. Pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang baik dapat menambah peluang tim untuk mencetak gol dalam pertandingan. Dalam hal ini, teknik dan latihan yang tepat sangat berpengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting pemain, khususnya pada kelompok usia dini seperti pemain U-11.

Para pemain sepak bola, termasuk pemain sepak bola profesional, melatih kekuatan fisiknya untuk meningkatkan performanya di meja kompetisi. Latihan *shooting* dalam sepak bola harus dilaksanakan secara terus menerus berdasarkan suatu program agar dapat mencapai tujuan. Namun banyak pelatih yang melatih pemainnya untuk meningkatkan teknik menembaknya tanpa program atau variasi, sehingga menyebabkan kelupaan dan kebosanan di kalangan pemain. Untuk meningkatkan kemampuan menembak seorang pemain maka perlu dilakukan variasi latihan yang dilakukan. Variasi latihan adalah penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dalam format atau cara yang berbeda untuk mencapai tujuan pelatihan yang dilakukan. Tujuan dari pelatihan variasi adalah agar peserta pelatihan dapat berlatih dengan sungguh-sungguh dan mencapai tujuannya tanpa merasa bosan. Lebih lanjut, latihan yang berbeda memungkinkan setiap orang mengalami gerakan yang berbeda untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilannya (Budiwanto, 2012: 23).

Faktor yang tidak kalah pentingnya dalam permainan sepak bola adalah kecepatan. Pemain sepak bola memerlukan kecepatan ketika menghadapi situasi dan kondisi permainan tertentu yang memerlukan tingkat kecepatan tertentu dalam pergerakan, penguasaan bola, dan pertahanan. Kecepatan juga menunjang gol, mengingat rata-rata waktu bermain dalam sebuah pertandingan sepak bola adalah 2x45 menit. Oleh karena itu, mencapai tujuan memerlukan situasi yang memerlukan permainan individu dan organisasi yang cepat. Seperti yang disampaikan Kurniawan dkk, (2016:10) “Seorang pemain dengan kecepatan dapat dengan cepat menggiring bola ke area lawan, dan juga lebih mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan”. Kecepatan lari dapat dilatih dengan atau tanpa bola. Salah satu cara yang efektif untuk melatih variasi menembak dan sprint untuk meningkatkan akurasi tembakan adalah melalui Sekolah Sepak Bola. Sekolah sepak bola merupakan organisasi olahraga yang mempunyai misi mengembangkan potensi atlet khususnya sepak bola. Tujuan sekolah sepak bola adalah melahirkan atlet-atlet yang memiliki skill hebat yang mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, memuaskan masyarakat, dan menjamin kelangsungan hidup organisasi. Akademi sepak bola merupakan forum yang memberikan solusi pembinaan kepada seluruh level klub dan organisasi sepak bola untuk merencanakan dan mempersiapkan pengembangan atlet (Curneen, 2013: 32).

RMF UNY U-11 adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Sleman. Berdasarkan observasi awal yang langsung survei ke lapangan oleh peneliti, RMF UNY miliki siswa rentang usia 6-14 Tahun. Jadwal latihan RMF UNY U-11 tiga kali dalam seminggu yaitu Selasa, Kamis, Sabtu. RMF UNY U-11

juga memiliki dua orang pelatih, RMF UNY hanya fokus latihan pada usia 6-14 tahun, karena di usia tersebut masih dalam kategori usia anak-anak yang membutuhkan perhatian lebih dalam melakukan permainan sepakbola dengan teknik dasar yang benar. RMF UNY U-11 juga sudah banyak mengikuti berbagai turnamen sepakbola antar SSB Kota atau Kabupaten.

Pada tingkat usia dini, seperti tim RMF UNY U-11, pengembangan keterampilan dasar sepak bola menjadi fokus utama. Penggunaan teknik yang tepat dalam melakukan shooting akan membantu meningkatkan akurasi dan efisiensi dalam mencetak gol. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam umumnya memberikan kontrol yang lebih baik dan arah yang lebih terarah, sedangkan tendangan dengan punggung kaki sering kali menghasilkan kekuatan yang lebih besar, meski kadang kurang akurat

Masalah dengan latihan selama sesi game adalah ketika *shooting*, tembakan sering kali melenceng dari gawang dari pada mengarah ke gawang, dan tidak terjadi gol. Pemain selalu terburu-buru dalam melakukan *shooting*, sehingga sering kali bola berakhir di sisi kiri gawang, di sisi kanan gawang, dan di atas gawang. Hasil *shooting* para pemain menunjukkan bahwa kontak antara bola dan kaki tidak akurat, beberapa pemain menendang bola tepat di bagian bawah bola sehingga menyebabkan bola terbang menjauh, dan beberapa pemain akhirnya menendang bagian belakang bola. Bola dibelokkan ke samping gawang karena melengkung ke samping. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya jangka waktu latihan khusus untuk latihan menembak dan kurangnya variasi latihan. Variasi sasaran latihan yang dilakukan pelatih masih sedikit. Terlihat masih banyak cara

pengambilan gambar yang kurang tepat. Untuk *shooting* dengan benar, Pelatih perlu memperhatikan posisi awal, posisi bola, kontak dengan bola di kaki, ayunan kaki, arah tembakan, dan pandangan ke sasaran. Tentu saja memasukkan bola ke gawang lawan bukan perkara mudah. Membutuhkan teknik dasar, keterampilan, dan koordinasi yang baik. Selain teknik, bermain sepak bola memerlukan unsur fisik serta taktik dan strategi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan *Shooting* dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* ke Gawang Pada RMF UNY U-11”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan dapat diketahui bahwa permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas identifikasi masalah yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui bagaimana pengaruh latihan menembak menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi menembak pemain RMF U-11.
2. Belum diketahui bagaimana pengaruh latihan menembak menggunakan punggung kaki terhadap akurasi menembak pemain RMF U-11.
3. Belum diketahui bagaimana pengaruh latihan menembak menggunakan kaki bagian dalam dan seluruh punggung kaki terhadap akurasi menembak pemain RMF U-11.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas tentang:

1. Pengaruh latihan *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap akurasi *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa usia 11 tahun RMF UNY.
2. Latihan *shooting* yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menembak ke gawang dalam permainan sepakbola bagi siswa usia 11 tahun di RMF UNY adalah latihan *shooting* yang menggunakan kaki bagian dalam dibandingkan dengan latihan *shooting* yang menggunakan punggung kaki.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

1. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11?
2. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain RMF UNY U-11?
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* pemain RMF UNY U-11?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada pemain usia 11 tahun RMF UNY. Dan mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pada pemain usia 11 tahun RMF UNY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a) Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses latihan.
- b) Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* usia 11 tahun RMF UNY melalui metode latihan *shooting* menggunakan bagian kaki dalam.
- c) Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* usia 11 tahun RMF UNY melalui metode latihan *shooting* menggunakan punggung kaki.
- d) Dapat memberikan bukti secara ilmiah perbandingan peningkatan *shooting* usia 11 tahun RMF UNY melalui metode *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan metode menggunakan punggung kaki.

2. Manfaat Praktis

a) Pelatih

Memberi gambaran peningkatan kemampuan *shooting* usia 11 tahun RMF UNY melalui metode *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Pelatih dapat memberi gambaran peningkatan kemampuan *shooting* usia 11 tahun RMF UNY melalui metode *shooting* menggunakan punggung kaki. Pelatih mendapat gambaran metode mana yang lebih efektif diterapkan dalam RMF UNY.

b) Pemain

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan *shooting* masing-masing, sehingga pemain dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

c) Tim

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang hingga menjadi lebih mudah. Latihan-latihan itu sendiri seringkali dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan keterampilan individu atau kelompok. Harsono (2018:50) menjelaskan: “Olahraga disebut juga dengan aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang-ulang secara terstruktur agar dapat melakukan gerakan tersebut dengan lebih efisien dari sebelumnya”. Cara mencapai kualitas yang terbaik Tentu saja untuk mencapainya memerlukan usaha yang besar. Artinya diperlukan program latihan yang dilaksanakan dengan baik dan benar serta dilakukan secara berkala. Seperti halnya atlet yang ingin meningkatkan keterampilannya melalui latihan dan meningkatkan keterampilannya untuk mencapai kesuksesan, kesuksesan juga dapat dicapai melalui latihan yang teratur dan terprogram. Latihan adalah suatu proses sistematis peningkatan beban latihan dan latihan secara berulang-ulang.

Dari penjelasan tersebut maksud dari sistematis adalah program latihan haruslah dilakukan dengan berulang-ulang dengan peningkatan beban disesuaikan dengan tingkat masing atlet, dari yang paling mudah ke yang paling sulit, dari yang sedang ke yang berat. Imbas latihan dapat dirasakan setelah melakukannya latihan yang terprogram menurut Muhajir dalam Satria, (2019:39) berpendapat bahwa: Atlet yang menyelesaikan latihan fisik intensif 6-8 minggu sebelum musim

pertandingan akan mengalami peningkatan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan yang semakin baik sepanjang musim pertandingan.

Pendapat tentang imbas latihan tersebut juga diperkuat oleh Sumosardjono yang dikutip dalam Satria, (2019:39) berpendapat bahwa “apabila latihan sudah berlangsung dalam jangka panjang, minimal 4-8 minggu, dan dengan latihan teratur dengan porsi waktu yang cukup, maka terjadilah efek latihan (*training effect*)”.

a. Prinsip Latihan

Sebagai pelatih haruslah mempunyai prinsip dalam melatih agar hasil dari pada latihan bisa tercapai, prinsip latihan haruslah diterapkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan atlet tersebut. Dengan mengetahui prinsip latihan diharapkan prestasi atlet dapat meningkat serta tujuan dari pada latihan bisa maksimal sesuai target yang diinginkan. Dalam Ronzi & Taufik, (2021:2284) juga menjelaskan bahwa “latihan dengan intensitas yang tinggi, bahkan jika dilakukan dalam beberapa detik dapat membiasakan tubuh untuk sintesis ATP aerobik dan anaerobik”. Fenanlampir, (2020:54) berpendapat bahwa “program latihan hendaknya tak lupa akan pentingnya prinsip-prinsip dasar latihan dengan tujuan meningkatkan kinerja fisik yang maksimal bagi seorang atlet”. Prinsip kepelatihan perlu dipahami agar proses kepelatihan atlet dapat tercapai sesuai dengan sasaran yang diinginkan dari sekian banyak prinsip yang mendukung proses kepelatihan atlet, tiga diantaranya dianggap sebagai hukum karena merupakan prinsip yang paling mendasar dari proses kepelatihan atlet. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya adalah prinsip beban lebih (*overload*), prinsip keberlanjutan (*reversibility*), dan prinsip kekhususan (*specivicity*). Prinsip beban lebih (*overload principle*) prinsip

beban lebih atau *overload* ini adalah prinsip yang paling mendasar guna meningkatkan kemampuan seorang atlet. Dalam olahraga, atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat dari kemampuannya. Artinya, atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban kerja diatas ambang batas kepekaanya.

Menurut Bompa dikutip dalam Nugroho, (2007:4) menjelaskan bahwa: Memberikan beban latihan yang lebih dari kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur memiliki tujuan agar sistem fisiologis bisa menyeraskan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

1. Prinsip Keberlanjutan (*reversibility*)

Reversibility mengharuskan atlet untuk berlatih secara progresif dan berkelanjutan. Tingkat kebugaran atau kualitas fisik yang semakin meningkat dapat dihasilkan dari latihan yang berkelanjutan. Peningkatan beban yang berkelanjutan ini diistilahkan dengan *progressive overloading*. *Progressive overloading* dengan beban yang *progressive* ini menjadi titik tengah dalam setiap program latihan. Penerapan sistem *overload* ini tidak boleh memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang mana atlet merasa itu tidak mungkin. Jika beban latihan terlalu berat, sistem fisiologis tubuh kita tidak akan mampu beradaptasi dengan stres. Fenanlampir, (2020:55). Menurut Djoko P.I dikutip dalam Nugroho, (2007: 4) bahwa “Kebugaran yang dicapai seseorang berangsur-angsur menurun dan bisa hilang apabila olahraga tidak dilakukan secara teratur dengan porsi yang tepat”.

2. Prinsip Kekhususan (*specivicity*)

Prinsip kekhususan menuntut atlet latihan dengan beban yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan fisik (biomotor abilities) cabang olahraga dan kondisi obyektif dari atlet, misalnya, umur kronologis, umur perkembangan, kemampuan fisik dan mental. Menurut Bompas dikutip dalam Nugroho, (2007: 4) berpendapat bahwa: Latihan harus memiliki sifat khusus yang cocok dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis berhubungan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

3. Prinsip Beban Lebih (*over load principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *over load* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar dari pada *repetition*. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin

kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-setres yang ditimbulkan olah latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Kita tahu bahwa sistem dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015:52) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *over load*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *over load* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

4. Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:7) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”. Sedangkan menurut Harsono (2015:64) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang apalagi lebih yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi

tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara: (a) Masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *over load* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

5. Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas atau bermutu, adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksikoreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015:76) menjelaskan, Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan. Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan dari pada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2. Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet untuk berprestasi. Prestasi tidak akan didapatkan tanpa adanya latihan yang terstruktur dan terprogram dengan baik. Agar prestasi atlet dapat meningkat secara lebih baik maka pelatih harus terus berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihan. Hal ini sangatlah penting karena sasaran dan tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasi dan keterampilan atlet sebanyak mungkin. Menurut Fenanlampir, (2020:51) “Dalam menggapai tujuan

latihan, terdapat empat aspek latihan yang perlu dilatih dan diperhatikan oleh atlet dengan seksamayaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”.

3. Hakikat Latihan

Berbagai jenis pelatihan dituntut untuk menyajikan materi latihan dengan cara yang mudah dipahami oleh peserta pelatihan. Hazeldine (Budiwanto, 2012: 23) menjelaskan bahwa pelatihan berisiko menimbulkan kebosanan dan monoton karena memerlukan waktu yang lama untuk mencapai adaptasi fisiologis yang berguna. Atlet perlu berlatih dengan disiplin, namun mungkin yang lebih penting, tetap termotivasi dan waspada dengan memvariasikan latihan fisik dan rutinitas latihan lainnya. Waktu latihan merupakan suatu kegiatan yang memerlukan beberapa jam kerja motorik. Ruang lingkup dan intensitas latihan terus ditingkatkan, dan latihan diulangi beberapa kali. Untuk mencapai keterampilan tingkat tinggi membutuhkan lebih dari 1000 jam latihan per tahun.

Morgans, et. Al, (2014) menyatakan “*Effective training requires a structured approach to plan the variation in training load albeit across relatively short time periods in soccer*”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 1259), perubahan merujuk pada suatu tindakan atau hasil yang berbeda dengan keadaan semula. Dengan mengubah perilaku agar sesuai dengan hasil yang diinginkan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan bervariasi adalah latihan yang dilakukan dengan tindakan yang berubah-ubah sesuai tujuan yang ingin dicapai.

Untuk mengatasi kebosanan dan pelatihan yang monoton, pelatih harus kreatif dan memiliki banyak pengetahuan serta berbagai jenis latihan yang dapat

diubah secara berkala. Penerapan pola gerak teknik yang sama dapat memperkuat keterampilan dan latihan serta mengembangkan keterampilan gerak yang diperlukan melalui olahraga (Budiwanto, 2012: 23).

4. Macam-Macam Teknik Tendangan

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Teknik menendang bola sesuai dengan perkenaannya sebagai berikut: 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000:17).

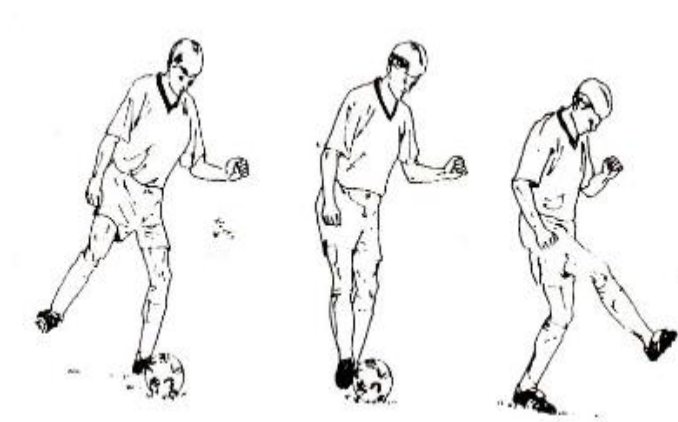
Teknik menendang ada dua macam yaitu: tendangan yang biasa kita lakukan dan tendangan yang tidak biasa kita lakukan. Tendangan yang biasa kita lakukan adalah tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam, tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki, tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Tendangan yang tidak biasa kita lakukan adalah tendangan dengan ujung kaki, tendangan dengan menggunakan kaki bagian belakang (tumit), tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar.

1) Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian

dalam sebagai berikut : 1) badan menghadap sasaran dibelakang bola, 2) kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola, 5) pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola, 6) gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran, 7) pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, 8) kedualengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk, 2000:18).

Gambar 1 Menendang dengan kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000:18)

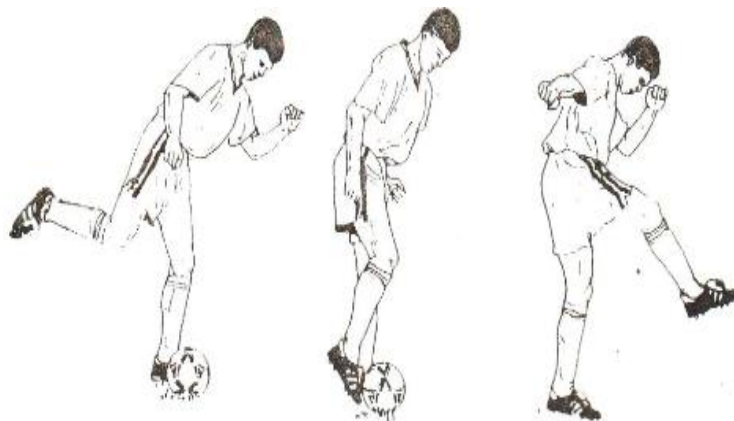


2) Menendang Dengan Menggunakan Punggung Kaki

Umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki

adalah sebagai berikut : 1) badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran, 3) kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, 6) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto dkk, 2000:20).

Gambar 2 Menendang dengan punggung kaki (Sucipto dkk, 2000:20)

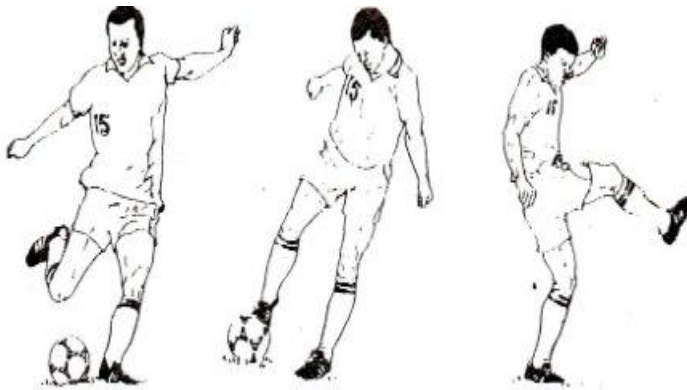


3) Menendang Dengan punggung kaki bagian dalam

Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: 1) posisis badan badan berada

di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membentuk sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus bola, 2) kaki tendang berada di belakang boladengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tandang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan, 3) gerak lanjut kaki tendang diangkan dan diarahkan ke depan, 4) pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, 5) lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan (Sucipto dkk, 2000:21).

Gambar 3 Menendang dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000:21)

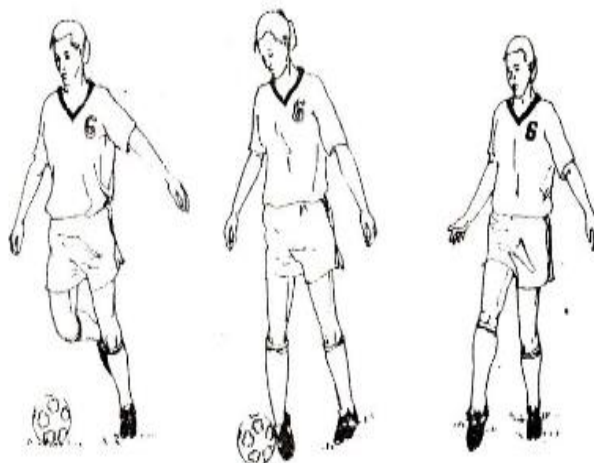


4) Menendang Dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakan tendangan dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut : 1) posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di

samping bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat ditengah-tengah bola, pada saat perkenaan bola pergelangan kaki ditegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran, 6) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, 7) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan (Sucipto dkk, 2000:19).

Gambar 4 Menendang dengan kaki bagian luar (Sucipto dkk, 2000:19)



5. Hakikat Teknik *Shooting* dalam Sepakbola

a) Pengertian *Shooting* dalam Sepakbola

Salah satu teknik dalam permainan sepak bola adalah *shooting*. “*Shooting is an effort that aims to put the ball into the opposing goal*” (FIFA, 2015: 66). Burcak (2015) menyatakan: “Tanpa kemampuan teknik yang kuat, pemain sepak bola tidak dapat mencetak gol atau bertahan secara efektif. *Passing, dribbling, heading, shooting*, Teknik dasar seperti *collect* sangat penting bagi semua pemain dan harus

dikembangkan dan terus ditingkatkan. Menurut Bozkurt & Kucuk (2018), hal yang sama juga berlaku:

Technical proficiency is particularly important in the development of young football players. Technical skills including such as long passing, shooting, dribbling, ball control. Moreover, it is often assumed that being equally skilled with both feet (i.e., two-footedness) is an advantage in soccer and a prerequisite for soccer expertise

Bridle (2011: 96) mempunyai pendapat berbeda. Sepak bola tidak ada artinya tanpa gol. Selain menyundul bola, memanfaatkan gol bunuh diri, atau memanfaatkan defleksi keberuntungan, satu-satunya cara untuk mencetak gol adalah dengan menembak. Hal ini dapat dilakukan dari hampir semua posisi lapangan, namun semakin dekat anda ke gawang lawan saat anda menembak, semakin besar kemungkinan anda berhasil. Ada banyak cara untuk mencetak gol.

Sebuah tim sepak bola bermain lebih efektif jika lebih banyak tembakannya mengenai gawang. Seperti yang dikemukakan Rathke (2016: 515), mencetak gol merupakan tolak ukur kinerja. Menurut banyak penelitian, tim pemenang melakukan lebih banyak tembakan ke gawang karena lebih efektif. Tidak dapat dipungkiri bahwa pertandingan sepak bola seharusnya dimenangkan dengan mencetak lebih banyak gol daripada kebobolan (Danurwindo et al., 2017: 14). *“In soccer, effective kicking techniques are extremely important for skilful ball manipulations during passes and shots” (Honga, et. al., 2011: 166).*

Avry (2015:66) menyatakan bahwa menembak memerlukan kualitas teknik (menendang bola dengan baik dan akurat), kualitas fisik (kekuatan, kekuatan,

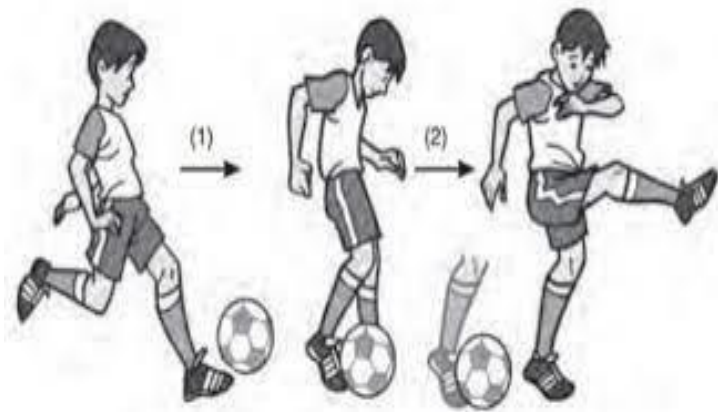
koordinasi, keseimbangan), dan mental (tekad, keberanian, kepercayaan diri). Mielke (2007: 71) “Menembak sangat penting ketika pemain dan bola berada di area penalti lawan. Kecuali jika pemain diblok atau dijaga ketat oleh bek lawan, tindakan yang tepat di area penalti adalah menembak.”

Foundation (2008: 124) menyatakan bahwa upaya pengembangan tembakan akurat menembus tubuh harus dilakukan dengan mekanisme yang benar, presisi, daya ledak, dan ketepatan waktu, termasuk aspek penting lainnya yaitu mental menyatakan akan dilakukan. Koger (2009: 10) berpendapat bahwa latihan menembak membantu meningkatkan kepercayaan diri pemain, namun pelatih sebaiknya mencoba berlatih menembak karena lebih baik daripada tidak berlatih sama sekali. Sangat penting bagi pemain untuk mempelajari dan meningkatkan seluruh teknik *shooting* setelah berlatih menggiring bola, mengontrol, dan rotasi berulang kali (Schrener & Elgert, 2013: 126).

Ada enam cara menendang bola dalam pertandingan sepak bola, tergantung bagian kaki mana yang anda gunakan. yaitu menendang dengan bagian dalam kaki, menendang dengan bagian luar telapak kaki, menendang dengan seluruh bagian atas kaki, menendang dengan ujung jari, menendang dengan bagian dalam bagian atas kaki, dan menendang dengan bagian atas kaki tumit (Sukatamsi, 2002: 47). Tembakan bola adalah suatu tembakan ke gawang dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Agar berhasil *shooting* bola dalam permainan sepak bola, Anda harus bisa menilai jarak dan arah melempar bola. Oleh karena itu, seorang pemain yang ingin shooting bola harus memperkirakan sejauh mana bola yang ditendang akan melaju dan ke arah mana. Faktor-faktor

yang diperlukan seorang pemain agar berhasil *shooting* bola antara lain faktor fisik, teknik, taktis, dan mental.

Gambar 5 Cara Shooting Dengan Kaki Dalam Sumber: Moh Gilang(2007:3)



Secara umum *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Bagian kaki yang digunakan untuk menembak adalah kaki belakang. Avshar & Soylu (2010) menyatakan “*Instep kicks in soccer, are known to be used when the player needs to generate a faster ball speed, nevertheless, the inside kick is considered the most frequently used technique when a shorter and precise pass or shot is required*”. Tendangan punggung kaki dalam sepak bola, diketahui digunakan ketika seorang pemain perlu menghasilkan kecepatan bola yang lebih cepat, namun tendangan ke dalam dianggap sebagai teknik yang paling sering digunakan ketika diperlukan umpan atau tembakan yang lebih pendek dan tepat.

Langkah-langkah *shooting* menurut Bridle (2011: 96) bahwa: “*Place your standing foot firmly next to the ball and pointing toward the goal. Make contact with the center of the ball or a spot slightly below it*” Letakkan kaki Anda dengan

kuat di samping bola dan arahkan ke arah gawang. Lakukan kontak dengan bagian tengah bola atau tempat sedikit di bawahnya. Kapidžić, Huremović, & Biberovic (2014:82) menyatakan bahwa: Dijelaskan bahwa biomekanik tendangan dalam sepak bola sangat penting untuk membimbing dan memantau proses latihan. Studi biomekanik tendangan punggung kaki berfokus pada banyak variabel dalam populasi yang berbeda, namun semua upaya untuk menetapkan variabel optimal, atau variabel yang paling memprediksi keberhasilan, paling sering ditentukan oleh kecepatan bola yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

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

a) Teknik *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik menendang ini adalah teknik yang paling sering dilakukan dan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa

dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Sukatamsi (2002: 116)

menyatakan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam:

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

Lebih lanjut menurut Sukatamsi menendang bola dengan kaki bagian dalam dilakukan dengan cara:

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

Gambar 6 Teknik Menendang Bola Kaki Bagian Dalam Sumber: (Sukatamsi 2002:116)



Dalam permainan sepak bola, tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk:

(a) memberikan umpan jarak pendek dan jarak jauh, (b) membebaskan serangan

lawan di daerah pertahanan, (c) tendangan sudut atau corner kick, (d) tendangan kiper, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Kosasih, 1994: 87). Dalam teknik sepak bola, gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja tetapi juga secara keseluruhan. Mulai dari posisi kaki penyangga, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata dan gerakan selanjutnya. Dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepak bola merupakan rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lain. Penerapan tendangan dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

1) Kaki Tumpu

Kaki penopang adalah kaki yang bertumpu pada tanah sebagai persiapan menendang dan merupakan tempat meletakkan beban tubuh. Posisi kaki penopang atau tempat meletakkan kaki penopang di atas bola, posisi kaki penopang di atas bola akan menentukan arah lintasan bola serta tinggi rendahnya pantulan bola. Lutut kaki penyangga sedikit ditekuk dan pada saat menendang lutut diluruskan. Gerakan lutut menekuk lalu meluruskan merupakan gaya dorong ke depan. Kaki penyangga diletakkan 20-30 cm di belakang bola. Arah kaki penyangga membentuk sudut 400 dengan garis lurus searah dengan datangnya bola.

2) Kaki Ayun (yang menendang)

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

Gambar 7 Kaki yang menendang (Kuntiyo, 2016)



3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan.

Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

Gambar 8 Bagian bola yang ditendang

(<http://arhyerna.blogspot.co.id/2012/05/bermain-sepakbola.html>)



4) Sikap Badan

Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap diatas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau

melambung sedang. Sedangkan apabila posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola akan melambung tinggi.

Gambar 9 Sikap badan saat menendang (Kuntiyo, 2016)



5) Pandangan Mata

Mata terutama digunakan untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, namun pada saat menendang bola mata harus melihat ke arah bola dan ke arah gawang Sucipto (2000: 21). Analisa gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, agak miring $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, titik tumpu kaki diletakkan di belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki tegak 40° terhadap bola. garis lurus bola.
- 2) Kaki penendang berada di belakang bola dengan ujung kaki menyudut ke arah luar. Kaki yang menendang menarik bola ke belakang dan mengayunkannya ke depan sehingga mengenai bola. Kontak kaki dengan

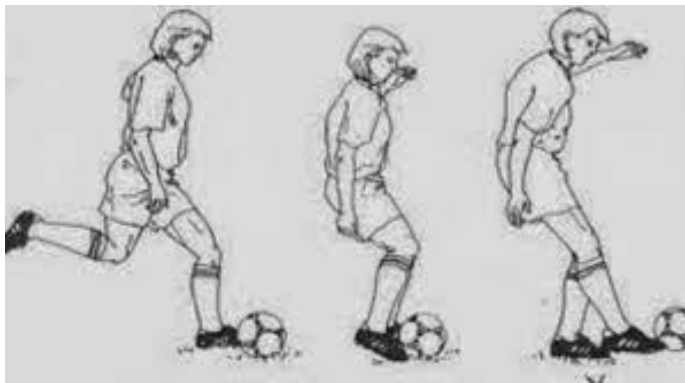
bola tepat di bagian dalam punggung kaki dan tepat di tengah-tengah bagian bawah bola dan pada saat kaki menyentuh bola pergelangan kaki terkunci.

3) Gerakan kaki tingkat lanjut, kaki yang menendang diangkat dan diarahkan ke depan

4) Mata mengikuti jalur bola menuju sasaran

5) Lengan dibuka di samping badan untuk keseimbangan

Gambar 10 Teknik Menendang bola dengan Punggung Kaki



Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam teknik sepak bola, gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja tetapi juga secara keseluruhan. Mulai dari posisi kaki penyangga, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata dan gerakan selanjutnya. Jadi dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepak bola merupakan rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lain.

6. SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta

Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan olahraga yang memberikan kesempatan bagi perkembangan bakat sepakbola, khususnya di Indonesia. Dengan menyasar anak-anak berusia 7-14 tahun, RMF UNY ini diharapkan dapat menjadi kontributor penting dalam mengembangkan sepakbola di tingkat nasional. Selain fokus pada aspek prestasi, RMF UNY juga menitikberatkan perhatian terhadap aspek sosial dalam sistem pendidikannya. Pendekatan pendidikan holistik yang unik yang dimiliki SSO RMF UNY bertujuan agar para siswanya tidak hanya memiliki keterampilan olahraga, tetapi juga membentuk karakter yang kuat. Dengan demikian, harapannya adalah menciptakan peserta didik yang tidak hanya mahir secara teknis, melainkan juga memiliki nilai-nilai sosial yang positif.

SSO Real Madrid Foundation UNY diresmikan pada tanggal 3 Maret 2012 oleh Menteri Pemuda dan Olahraga, yang diwakilkan oleh Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Kemenpora, Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, 31 M.Kes. Acara peresmian ini juga menjadi momen penting karena menandai pembukaan tujuh sekolah serupa di Indonesia. Peresmian ini dilaksanakan di Stadion Sepakbola UNY.

Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation UNY merupakan sekolah sepakbola yang dikelola FIKK UNY yang bekerja sama dengan yayasan Real Madrid. SSO RMF UNY berpusat di stadion sepakbola UNY yang mendidik anak-anak usia 7-14 tahun yang dibagi menjadi 6 kelas terdiri

dari kelas Happy game, A, B, C, D, dan E, setiap kelas di dampingi pelatih kepala dan dibantu asisten pelatih yang melatih serta membuat program latihan setiap bulannya dengan tujuan dan sasaran latihan setiap kelas.

Jadwal latihan SSO Real Madrid Foundation:

Tabel 1 Jadwal Latihan SSO RMF UNY

(Sumber : Admin SSO RMF UNY)

No	Kelas	Hari	Waktu	Tempat
1	Happy Game Usia 7-9 tahun	Selasa dan Kamis	14.30 - 16.00	Stadion UNY
		Minggu	07.00 - 08.30	Lap. Terpadu
2	A Usia 10 tahun	Selasa dan Kamis	14.30 - 16.00	Stadion UNY
		Minggu	07.00 - 08.30	Lap. Terpadu
3	B Usia 11 tahun	Selasa dan Kamis	14.30 - 16.00	Stadion UNY
		Sabtu	14.30 – 16.00	Lap. Terpadu
4	C Usia 12 tahun	Selasa dan Kamis	15.30 - 17.30	Stadion UNY

		Sabtu	14.30 – 16.00	Lap. Terpadu
5	D Usia 13 tahun	Selasa dan Kamis	15.30 - 17.30	Stadion UNY
		Minggu	08.00 – 10.00	Lap. Terpadu
6	E Usia 14 tahun	Selasa dan Kamis	15.30 - 17.30	Stadion UNY
		Sabtu	15.30 - 17.30	Lap. Terpadu

b) Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut (Muhammad Satrio, 2017) anak yang berumur antara 10 tahun sampai dengan 12 tahun, mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

a. Jamsani

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai meningkat
- 2) Ada kesadaran tentang tubuh
- 3) Anak laki-laki lebih ahli dalam bermain kasar
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat badan kurang baik
- 5) Kekuatan otot tidak mendukung pertumbuhan
- 6) Waktu reaksi menjadi lebih baik
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
- 8) Koordinasi menjadi lebih baik

9) Tubuh lebih sehat dan kuat

- 10) Anggota badan mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan anggota tubuh bagian atas
- 11) Perlu diketahui bahwa terdapat perbedaan kekuatan dan keterampilan otot antara anak laki-laki dan perempuan.

b. Psikis atau Mental

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi
- 3) Sikap kepahlawanan kuat
- 4) Belum mengetahui masalah kesehatan masyarakat
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkan
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

c. Sosial dan Emosional

- 1) Pengantaran rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani

- 2) Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini
- 3) Mudah dibangkitkan
- 4) Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki
- 5) Ledakan emosi biasa saja
- 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa
- 7) Senang sekali memuji dan mengagumkan
- 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa
- 9) Laki-laki membenci putri, sedangkan putri membenci laki-laki yang lebih tua
- 10) Rasa bangga berkembang
- 11) Ingin mengetahui segalanya
- 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa
- 13) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi dan mempertahankan sesuatu atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan
- 14) Merindukan pengakuan dari kelompoknya
- 15) Kerja sama meningkat, terutama sesama anak laki-laki, kualitas kepemimpinannya mulai nampak
- 16) Senang pada kelompok dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin
- 17) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu dan mudah untuk bertemu.

- 18) Senang merasakan apa yang mereka kehendaki
- 19) Loyal terhadap kelompok atau gangnya
- 20) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

d. Tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai tahap ini:

- 1) Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung, dan tungkai
- 2) Koreksi kekurangan dan kelebihan pada otot dengan latihan yang benar
- 3) Mengkoreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari
- 4) Memperbaiki semua kekurangan pada kesegaran jasmani.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmuddin & Tarmizi (2017) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Shooting After Dribble* dengan Latihan *Shooting After Centering Pass* terhadap Hasil *Shooting* pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shooting after dribble* dengan *shooting after centering pass* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama Medan Johor. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive random

sampling (sampel bersyarat dan ciri-ciri). Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil analisis data yang menggunakan uji-t menunjukkan peningkatan terhadap hasil kemampuan *shooting*. Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis pertama diperoleh $t_{hitung} (17,10) > t_{tabel} (1,83)$, maka hipotesis pertama dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa latihan *shooting after dribble* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*. Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis kedua diperoleh $t_{hitung} (6,10) > t_{tabel} (1,83)$, maka hipotesis kedua dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa latihan *Shooting after centering pass* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*. Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis ketiga *Shooting after dribble* memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada *shooting after centering pass* terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting*, dikarenakan $t_{hitung} (2,28) > t_{tabel} (1,73)$.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rajidun (2014) yang berjudul “Model Latihan *Shooting* Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak”. *Shooting* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Untuk itu peneliti akan mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola yang nantinya dapat dijadikan sebagai acuan oleh pelatih dalam menerapkan model-model latihan yang dibutuhkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola di UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak yang dapat

digunakan sebagai bahan acuan dalam melaksanakan latihan *shooting*. Model pengembangan dalam penelitian ini menggunakan *research and development* dari Borg dan Gall. Secara garis besar hasil pengembangan model latihan *shooting* ini terdiri dari 12 model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nitro (2008) yang berjudul “Perbedaan Kemampuan *Shooting* pada Permainan Sepak bola Menggunakan Bola Standar dengan Bola Modifikasi Siwa Kelas XII SMK Negeri 1 Pedan Klaten”. Penelitian ini relevan tentang kemampuan *shooting*. Dengan hasil penelitian ada perbedaan kemampuan *shooting* menggunakan bola standard dan bola modifikasi, diketahui $t_{hit} = 4,177$ lebih besar dari $t_{tab} = 2,0111$. Ada perbedaan yang signifikan. Rerata hasil tes bola standar 13,52, bola modifikasi 17,12. jadi *shooting* menggunakan bola modifikasi lebih baik.

4. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizka Miftakhul Huda (2013) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Antara Pemain Depan, Tengah, Belakang Pada Pemain SSB KU-14 Yogyakarta”. Penelitian ini relevan tentang ketepatan *shooting*. Dengan hasil penelitian ada perbedaan ketepatan *shooting* antara pemain depan dan pemain tengah memperoleh hasil $t_{hitung} = 2.190 > t_{tabel} = 2.14479$ dan $p = 0.046 < 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %, (2) ada perbedaan ketepatan *shooting* ke arah gawang antara pemain depan dengan pemain belakang. ada perbedaan ketepatan *shooting* ke arah gawang antara pemain depan, pemain tengah dan pemain belakang.

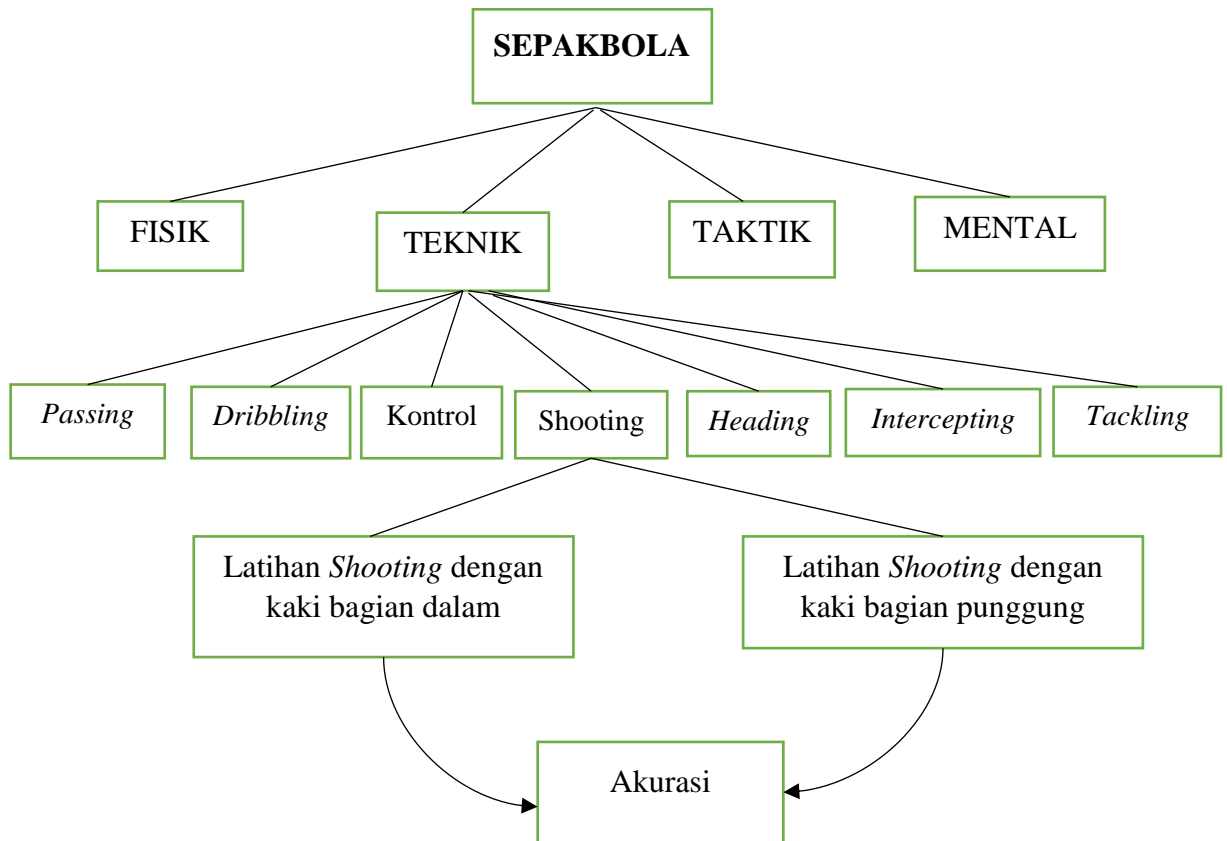
Berdasarkan hasil analisis statistika tersebut dapat diketahui hitung= 10.969 dan nilai $p < 0.05$ pada taraf signifikansi 5 %.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiono (2024) Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan instrumen tes *shooting*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani semester 3 yang berjumlah 16 mahasiswa. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 6 orang atau 37,7%. Keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, cukup 6 orang atau 37,5%, kurang 3 orang 18,75% dan kurang sekali 2 orang atau 12,5%.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Lukman Heriyanto (2016) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang

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

C. Kerangka Berfikir

Gambar 11 Bagan Kerangka Berfikir



1. Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Shooting*.

Shooting merupakan suatu teknik yang digunakan dalam pertandingan sepak bola untuk mengirim bola ke arah gawang lawan dengan memanfaatkan secara maksimal berbagai keterampilan individu guna memenangkan pertandingan antar tim. Tindakan yang dimaksud adalah pelaksanaan tendangan sederhana, biasanya lebih sulit dari pada umpan, yang menghalangi penjaga gawang lawan untuk mencapai bola dan memberikan kemungkinan untuk masuk ke gawang. *Shooting* juga merupakan elemen penting dalam sepak bola dan harus dilatih

dengan harapan kualitas pemain individu dan tim akan meningkatkan peluang mereka dan meningkatkan peluang mereka untuk mencetak gol.

Teknik ini merupakan metode menendang yang menggunakan bagian dalam kaki untuk melakukan umpan pendek. Teknik menembak ini penting dan sering kali dilakukan dengan cukup akurat untuk memungkinkan umpan dan tembakan jarak dekat, dan biasanya digunakan untuk melakukan tendangan penalti. Bagian dalam kaki merupakan bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena mempunyai luas permukaan paling besar untuk menendang bola dibandingkan bagian kaki lainnya. Dengan menggunakan sudut elevasi 45° maka akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan mendarat paling besar, sehingga memudahkan dalam menendang atau menembak ke arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa mengarahkan bola dan bola akan meluncur setinggi yang diinginkan, sehingga memudahkan penendang untuk membidik. Bola langsung jatuh ke sasaran.

2. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting*.

Shooting merupakan salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Tindakan yang dimaksud adalah dengan melakukan tendangan sederhana yang umumnya lebih keras dari umpan dan berpeluang menghasilkan gol dimana penjaga gawang tidak mampu menjangkau bola. *Shooting* merupakan komponen penting dalam sepak bola yang harus dilatih dengan harapan kualitas permainan individu dan tim akan menciptakan peluang dan peluang yang lebih

besar untuk mencetak gol. Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).

Menendang dengan punggung kaki penuh merupakan bagian yang sering digunakan untuk umpan-umpan panjang atau mengusir bola menjauh dari gawang karena bagian dalam kaki merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit atau ditendang. Bola tidak akan melintir, karena bidang kontak kaki dengan bola melebar dan kesalahan dalam memegang bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Namun karena lambung bola yang kurang tinggi, sulit mengarahkan bola ke sasaran yang jauh.

3. Perbedaan Latihan *Shooting* dengan kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting*.

Teknik menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk passing jarak pendek (*short pass*). Teknik menembak ini paling sering digunakan dengan akurasi yang cukup untuk menyelesaikan operan dan tembakan jarak dekat, dan biasanya digunakan untuk melakukan tendangan penalti. Umumnya tendangan dengan telapak kaki digunakan untuk umpan jarak jauh (*long pass*). Oleh karena itu, di RMF UNY U-11, kami melatih kaki bagian dalam dan seluruh punggung kaki dalam 16 sesi, dengan meningkatkan intensitas di setiap sesinya, yang diharapkan dapat meningkatkan akurasi tembakan atlet atau pemain.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11.
3. Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

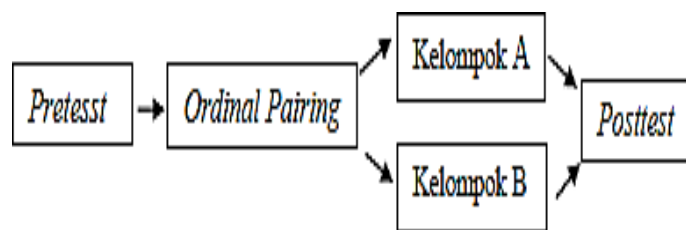
Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya menjaga agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot atau tidaknya mutu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, dimana satu kelompok menerima perlakuan dengan metode latihan *shooting* menggunakan

kaki bagian dalam, sementara kelompok lainnya menerima perlakuan dengan metode latihan *shooting* menggunakan punggung kaki. Menurut Suharsimi Arikunto (2002, p. 272) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksudkan guna mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Kelompok dalam penelitian ini diberi *Pretest* dan *Posttest*. Kelompok A diberi perlakuan (*Treatment*) latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, dan Kelompok B diberi perlakuan (*treatment*) latihan *shooting* menggunakan punggung kaki. Desain penelitian dijelaskan dalam bentuk gambar berikut:

Gambar 12 Desain Penelitian



Keterangan:

Eksperimen I: Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Eksperimen II: Latihan *shooting* menggunakan punggung kaki

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Stadion UNY, Jalan Colombo, Kabupaten Sleman sebagai tempat latihan rutin berlatih sepak bola. Adapun tempat untuk uji coba tes instrument *shooting* dilakukan di Stadion UNY.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan, adapun jadwal latihan di RMF UNY untuk usia 11 tahun yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu. Lama waktu latihan 90 menit setiap pertemuannya, jumlah pertemuan yang akan diambil sebanyak 16 kali. Dari 16 pertemuan 2 diantaranya adalah pertemuan khusus untuk *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada saat awal pertemuan dan akhir. Untuk latihan dimulai sore hari pada pukul 14.30-16.00.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari obyek-obyek dan obyek-obyek yang mempunyai sifat dan sifat tertentu yang peneliti terapkan dalam penelitiannya dan menarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 117). Sampel hanyalah sebagian kecil dari populasi dan karakteristiknya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet RMF UNY berusia 11 tahun yang berjumlah 35 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2007:56). Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Menurut Sugiyono (2009:124) bahwa, total sampling merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sampel. Jumlah sampel Penelitian setelah itu ditentukan dengan Teknik *Purposive sampling* maka jumlah sampel yang dibutuhkan menjadi 20 siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dikenai *pre-test*. Dan

post-test dan setelahnya diberikan perlakuan dengan metode menendang ke berbagai sasaran gawang dan metode menendang dengan menggunakan penjaga gawang.

Dari kesimpulan *purposive sampling* penelitian ini adalah (1) siswa RMF UNY, (2) berusia 11 tahun. (3) posisi pemain yaitu seluruh posisi dalam sepakbola (4) konsisten mengikuti latihan. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 20 orang yaitu: siswa RMF UNY yang berusia 11 tahun sebanyak 20 orang.

Seluruh sampel yang sudah dinyatakan memenuhi syarat tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*. Dirangking nilai *pre-test*nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A. Kemudian dibagi kelompok, kelompok A di beri perlakuan latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran ke gawang sedangkan kelompok B di beri perlakuan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:161). Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dan terikat.

1. Variable Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Suharsimi Arikunto, 2010:162). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu:

1. Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam
2. Latihan *shooting* menggunakan punggung kaki

2. Variable Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variabel tergantung (Suharsimi Arikunto, 2010:162). Adapun variabel terikat pada penelitian ini adalah ketepatan *shooting* ke arah gawang.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Model latihan variasi yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan kaki dalam dan punggung kaki dalam permainan sepakbola.
2. Latihan *shooting* adalah modal awal dalam permainan sepakbola, tujuannya agar pemain dapat melakukan permainan sepakbola dengan maksimal dan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

a. Bentuk Instrumen *Shooting*

Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpulan data. Benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrument pengumpulan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Adapun dalam penelitian ini penulis memodifikasi instrumen tes menendang bola ke sasaran (shooting) dari (Stone & Oliver, 2009) dengan skor area gawang 5, 3, 1, 3, dan 5. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada Gambar 14.

Gambar 13 Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran yang Dimodifikasi



Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 13 meter di depan gawang atau sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba ya testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 4 kali kesempatan.
- d. Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 13 meter dari sasaran.

Tabel 4. Norma *Shooting*

Kriteria	Skor
17-20	Sangat Baik
13-16	Baik
9-12	Cukup
5-8	Kurang
0-4	Sangat Kurang

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas *Shooting*

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Menurut (Sugiyono, 2014) uji validitas adalah pengujian kelayakan suatu instrument penelitian telah dinyatakan valid memiliki maka instrument tersebut dapat mengukur variable yang akan diukur. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukan pengukuran tersebut. Untuk mengetahui derajat validitas instrument tes ketepatan shooting menggunakan metode Aiken`s.

Validitas ini melibatkan 9 pelatih ahli yang merupakan pelatih yang memiliki license. Proses validitas dilakukan dengan meminta validator untuk

menelaah dan menilai validitas tes yang terlampir pada lampiran. Kemudian di analisis dengan rumus untuk menghitung koefisien validitas Aiken's V adalah sebagai berikut (Aiken, 1985):

$$V = \sum S/[n(c - 1)]$$

Keterangan :

S = r - lo

r = Angka yang diberikan penilai

lo = Angka penilaian validitas terendah

N = Jumlah penilai

C = Angka penilaian validitas tertinggi

Berdasarkan rumus di atas, skor yang di peroleh dari penilaian 9 pelatih pada kontruksi tes ketepatan shooting dalm bentuk kuesioner dianalisis. Hasil analisis dapat di kategorikan valid apabila memenuhi batas koefisien V Aiken. Tiap aspek penilaian dalam item mendapatkan skor Aiken di atas 0.71 yang terlampir di lampiran. Oleh karena itu, dari enam item penskoran di total nilai Aikennya sebesar 0.93 dimana di atas 0.71 dinyatakan valid sehingga instrument penelitian ketepatan shooting dapat digunakan.

2. Reliabilitas Shooting

Menurut (Sugiyono, 2014) yang dikutip oleh Yusuf Efendi dan Achmad Widodo, reliabilitas merupakan alat ukur yang memiliki konsistensi aitem. Reabilitas adalah tingkat konsistensi suatu tes untuk mengukur sejauh mana suatu tes tersebut dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang relatif tidak berubah dan

berbeda-beda dengan beberapa situasi. Adapun reabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's* dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = [K/(K-1)] \times [1 - \sum Si^2/St^2]$$

Keterangan:

α = Nilai Alpha Cronbach

K = Jumlah item dalam skala

Si^2 = Varians setiap item dalam skala

St^2 = Varians skala keseluruhan

Secara Teknik perhitungan dapat di bantu dengan menggunakan program SPSS, kemudian hasilnya di interpretasikan terhadap koefisien korelasi yaitu (Tavakol, 2011):

$\text{Alpha} \geq 0.9$: sangat Baik

$0.8 \leq \text{Alpha} < 0.9$: Baik

$0.7 \leq \text{Alpha} < 0.8$: Dapat Diterima

$0.6 \leq \text{Alpha} < 0.7$: Cukup

$0.5 \leq \text{Alpha} < 0.6$: Buruk

$\text{Alpha} < 0.5$: Tidak Dapat Diterima

Hasil uji reliabilitas menunjukan bahwa instrument penelitian yang di modifikasi reliabel dengan koefisien Alpha Cronbach 0.785. Maka dapat disimpulkan hasil data instrument penelitiang memiliki Tingkat reliabilitas yang dapat diterima, atau dengan kata lain dapat di percaya. Instrument dapat digunakan

untuk mengukur ketepatan shooting pemain SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode tes dan pengukuran.

Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok *treatment* dari 20 pemain dirangking nilai *pretest*-nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dilakukan *treatment*. Teknik *matched-pair* membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok Eksperimen I diberi metode latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kelompok Eksperimen II diberi metode latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh.

Tabel 1 Pembagian Kelompok Penelitian

<i>Pre-test</i>	Kelompok	Pelaksanaan (<i>treatment</i>)	<i>Post-test</i>
Tes ketepatan <i>shooting</i>	I	<i>Shooting</i> menggunakan kaki bagian dalam	Tes ketepatan <i>shooting</i>
Tes ketepatan <i>shooting</i>	II	<i>Shooting</i> menggunakan punggung kaki	Tes ketepatan <i>shooting</i>

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. *Pre-test* atau tes awal

Tes awal dilakukan di lapangan RMF UNY U-11. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menendang bola ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal. Penjelasan tes awal sebagai berikut:

a) Pelaksanaan Tes

Bola diam terletak di tanah, dengan ancang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh ke arah sasaran gawang secara bergantian, jarak tempat menendang dengan sasaran adalah 13 meter. Kesempatan menendang bola 4 kali dengan kaki bagian dalam 4 kali dengan punggung kaki

penuh. Prestasi atau poin dihitung dengan jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran.

- Poin 5 apabila bola mengarah ke area 5.
- Poin 3 apabila bola mengarah ke area 3.
- Poin 1 apabila bola mengarah ke tengah.
- Poin 0 apabila bola tidak mengarah ke sasaran.

b) Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Bola
- b. Tali
- c. Marker
- d. Nomor-nomor
- e. Blangko dan alat tulis

2. *Treatment* atau perlakuan

Setelah pelaksanaan tes awal, subyek dipisahkan menjadi kelompok eksperimen A dengan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kelompok eksperimen B latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti. Tentang beberapa kali frekuensi latihan, disebutkan bahwa frekuensi latihan sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali dalam satu minggu (M. Sajoto, 1988; 487).

3. *Post-test* atau tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain, baik kelompok eksperimen A ataupun kelompok eksperimen B setelah mengikuti latihan.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 29. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

2. 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 *chi-square* dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 29.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 29, 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 SPSS 29.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari 20 pemain sepak bola dari SSB RMF UNY dengan usia 11 tahun. Berat badan pemain bervariasi mulai dari 30 kg hingga 45 kg, dan tinggi badan pemain berkisar antara 130 cm hingga 155 cm. Berikut adalah rincian rentang subjek pada penelitian ini. Berikut adalah rincian subjek pada penelitian:

1. Berat Badan Pemain RMF UNY

Tabel 2. Berat Badan

Berat Badan (Kg)	Jumlah Pemain	%
25-37	15 Orang	95%
38-44	5 Orang	5%
45-52	-	0%
53-60	-	0%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel berat badan, para pemain memiliki berat badan yang terbagi dalam beberapa kategori. Sebanyak 15 pemain memiliki berat badan 25 hingga 37 kg, 5 pemain berada dalam rentang 38 hingga 44 kg, sedangkan tidak ada pemain yang berada dikategori 45 hingga 52 kg dan 53 hingga 60 kg. Dari data di atas terlihat bahwa sebagian besar pemain memiliki berat badan diantara 25 sampai 37 kg.

2. Tinggi Badan Pemain RMF UNY

Table 3. Tinggi Badan

Tinggi Badan (CM)	Jumlah Pemain	%
130-133	1 Orang	10%
134-138	6 Orang	20%
139-142	9 Orang	45%
143-146	1 Orang	10%
147-153	3 Orang	15%
Jumlah	20	100%

Tabel tinggi badan mengelompokkan pemain ke dalam beberapa kategori. Sebanyak 1 pemain memiliki tinggi badan antara 130 sampai 133 cm, 6 pemain berada dalam rentang 134 sampai 138 cm, 9 pemain memiliki tinggi badan 139 sampai 142 cm, 1 pemain memiliki tinggi badan 143 hingga 146 cm, 3 pemain memiliki tinggi badan 147 hingga 153 cm. Dari data ini, terlihat bahwa sebagian besar pemain memiliki tinggi badan antara 139 hingga 142 cm.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan *shooting* dengan punggung kaki terhadap akurasi *shooting* pada pemain RMF UNY U-11. Penelitian ini dilaksanakan dari mulai 20 Maret 2024, kemudian dilakukan pengambilan

data awal dan data akhir dan dilanjutkan dengan *treatment* latihan *shooting* selama 16 kali pertemuan.

Pre-test dilakukan pada awal penelitian 20 Maret 2024 di Lapangan Terpadu FIKK dan *post-test* dilaksanakan pada akhir 21 Mei 2024 di Stadion UNY. Untuk mendapatkan data *shooting* dengan kaki bagian dalam dan *shooting* dengan punggung kaki pada pemain RMF UNY U-11. Berikut ini adalah hasil penelitian yang telah terlaksana.

1. Uji Validitas dan Realibilitas

a. Uji Validitas

Skor yang diperoleh dari penilaian 9 pelatih pada konstruksi tes ketepatan shooting dalam bentuk kuesioner dianalisis dengan menggunakan analisis validitas V Aiken. Hasil analisis dapat dikategorikan valid apabila memenuhi batas koefisien V Aiken. Tiap aspek penilaian dalam item mendapatkan skor Aiken di atas 0,71. Oleh karena itu, enam item penskoran tersebut dinyatakan valid sehingga layak digunakan. Skor rata – rata V Aiken disajikan dalam Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Analisis Validitas Aiken`s

NO	Butir	Aiken,s	Tabel	Keterangan
1	Butir 1	0,925	0,71	Valid
2	Butir 2	1	0,71	Valid
3	Butir 3	0,925	0,71	Valid
4	Butir 4	0,81	0,71	Valid
5	Butir 5	0,88	0,71	Valid

6	Butir 6	1	0,71	Valid
---	---------	---	------	-------

Lampiran 10 analisis hasil validasi halaman101

b. Uji Realibilitas

Uji reliabilitas menggunakan uji coba lapangan tes ketepatan shooting. Hasil data seperti pada tabel 5 dibawah ini.

No	Subjek	Realibilitas	Interval	Keterangan
1	Ketepatan Shooting	0,77	0,61-0,80	Tinggi

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah sebaran data mengikuti distribusi normal, yang penting untuk analisis statistik lebih lanjut. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi di bawah 0,05, maka data menunjukkan perbedaan signifikan dari distribusi normal dan dianggap tidak normal; sebaliknya, jika nilai signifikansi di atas 0,05, data tidak menunjukkan perbedaan signifikan dari distribusi normal dan dianggap normal.

Tabel 7 Uji Normalitas Data

Sumber: SPSS 29

Tests of Normality

Hasil		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Shooting dengan Kaki Bagian Dalam	Pretest	,224	10	,168
	Posttest	,157	10	,200
Shooting dengan Punggung Kaki	Pretest	,208	10	,200
	Posttest	,204	10	,200

a. Lilliefors Significance Correction
Lampiran 15 uji normalitas halaman 107

Hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk *shooting* dengan kaki bagian dalam pada *pretest* adalah 0,168 dan pada *posttest* adalah 0,200, sedangkan untuk *shooting* dengan punggung kaki, nilai signifikansi pada *pretest* adalah 0,200 dan pada *posttest* adalah 0,200. Karena semua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data untuk kedua teknik tendangan, baik kaki bagian dalam maupun punggung kaki, mengikuti distribusi normal. Dengan kata lain, tidak terdapat perbedaan signifikan antara data yang diuji dan distribusi normal, sehingga data tersebut dianggap 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 dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 29.

Tabel 8 Uji Homogenitas Data

Sumber: SPSS 29

Test of Homogeneity of Variances				
Intervensi	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam	,463	1	18	,505
<i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki	,560	1	18	,464

Lampiran 16 uji homogenitas halaman 108

Hasil uji homogenitas varians menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk *shooting* dengan kaki bagian dalam adalah 0,505, dan untuk *shooting* dengan punggung kaki adalah 0,464. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa varians antara kelompok data untuk masing-masing teknik tendangan tidak berbeda secara signifikan. Dengan kata lain, data pada kedua teknik tendangan lolos uji homogenitas varians, yang berarti bahwa varians antar kelompok dapat dianggap homogen atau sama.

c. Uji Hipotesis

a. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Shooting*

Uji hipotesis latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 9 Uji Hipotesis Data *Shooting* dengan kaki bagian dalam

Sumber: SPSS 29

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttes	2,6000	1,5055	,476	-3,677	-1,523	5,461	9	,000

Lampiran 17 uji t kaki bagian dalam halaman 108

Berdasarkan hasil uji-t, pengolahan data dengan SPSS diatas data pretest dan posttest nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, serta memiliki nilai t hitung sebesar 5,461 dan t tabel 2,262. Nilai t hitung $5,461 > t \text{ tabel } 2,262$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest shooting* dengan kaki bagian dalam.

b. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting*

Uji hipotesis latihan *shooting* dengan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 10 Uji Hipotesis Data *Shooting* punggung kaki

Sumber: SPSS 29

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttes	2,500	1,509	,477	-3,579	-1,420	5,238	9	,001

Lampiran 18 uji t punggung kaki halaman 109

Berdasarkan hasil uji-t pengolahan data dengan SPSS diatas data *pretest* dan *posttest* nilai sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, serta memiliki nilai t hitung sebesar 5,238 dan t tabel 2,262. Nilai t hitung $5,238 > t \text{ tabel } 2,262$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest shooting* dengan menggunakan punggung kaki.

c. Manakah Diantara Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam dan Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Penuh yang Lebih Baik Terhadap Ketepatan *Shooting*

Uji hipotesis untuk mengetahui perbandingan latihan dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 11 Uji Hipotesis Data perbandingan latihan shooting

Sumber: SPSS 29

Group Statistics

Intervensi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Kaki Bagian Dalam	10	12,01	1.96921	,62272
	Punggung Kaki	10	12,10	2.75681	,87178

Lampiran 19 uji perbandingan data shooting halaman 109

Berdasarkan hasil uji tersebut, dapat diketahui bahwa nilai latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam memiliki nilai rata-rata 12,01 sedangkan Latihan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki memiliki nilai rata-rata 12,10, maka dapat disimpulkan bahwa Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih baik untuk ketepatan *shooting* dari pada Latihan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki.

C. Pembahasan

1. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain RMF UNY U-11

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah 2,60, yang mengindikasikan adanya peningkatan akurasi *shooting* setelah pemain RMF UNY U-11 menjalani latihan menggunakan teknik kaki bagian dalam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan

shooting dengan kaki bagian dalam memiliki pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* para pemain.

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam, seperti yang dijelaskan oleh Sucipto dkk (2000), melibatkan posisi tubuh yang stabil, perkenaan kaki yang tepat pada bola, dan pandangan fokus pada sasaran. Analisis ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan ketepatan *shooting* setelah latihan dengan teknik kaki bagian dalam. Latihan yang mengikuti langkah-langkah teknis ini memungkinkan pemain RMF UNY U-11 meningkatkan akurasi mereka, seperti terlihat dari peningkatan rata-rata skor *pretest* 9,50 menjadi 12,40 pada *posttest*. Teknik yang benar membantu pemain lebih efektif mengarahkan bola ke gawang, meningkatkan ketepatan *shooting* mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sugiono (2024) yang menunjukkan variasi keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong, di mana keterampilan berkategori baik sebanyak 31,25% dan cukup 37,5%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dengan teknik kaki bagian dalam dapat meningkatkan akurasi *shooting*. Dalam konteks pemain RMF UNY U-11, peningkatan ketepatan *shooting* juga terlihat setelah latihan, sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari teknik kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting*, mendukung pentingnya pelatihan teknik yang baik untuk mencapai hasil optimal.

Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan pada pemain RMF UNY U-11. Peningkatan skor rata-rata sebesar 2,60 setelah latihan menunjukkan bahwa metode ini membantu pemain lebih akurat dalam mengarahkan bola ke gawang. Implikasinya, program pelatihan ini dapat diadopsi secara luas oleh pelatih sepak bola usia dini untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain, terutama pada kelompok usia U-11. Latihan yang konsisten dengan teknik kaki bagian dalam bisa menjadi fokus dalam sesi pelatihan untuk memaksimalkan keterampilan dasar para pemain.

2. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain RMF UNY U-11

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih besar dari 0,05, mengindikasikan tidak adanya perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Selisih rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* sebesar menghasilkan peningkatan sebesar 2,50. Meskipun ada sedikit peningkatan skor setelah latihan, nilai signifikansi menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain RMF UNY U-11.

Teknik menendang dengan punggung kaki, seperti dijelaskan oleh Sucipto dkk (2000:20), digunakan untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat dalam menembak ke gawang. Analisis gerak ini menekankan posisi tubuh yang stabil, perkenaan tepat pada punggung kaki, serta

pandangan fokus pada sasaran. Meskipun teknik ini umumnya digunakan untuk *shooting*, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh pada pemain RMF UNY U-11 tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting*, dengan peningkatan rata-rata hanya 2,50 poin. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknik ini efektif untuk kekuatan tendangan, peningkatan akurasi mungkin memerlukan metode latihan tambahan atau lebih intensif.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Lukman Heriyanto (2016), yang menunjukkan bahwa latihan variasi menendang ke berbagai sasaran menggunakan punggung kaki memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Depok, dengan nilai t hitung $10,118 > t$ tabel $2,093$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$ serta peningkatan sebesar 19,43%. Sementara dalam penelitian ini, latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh pada pemain RMF UNY U-11 tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan selisih rata-rata hanya 0,65 poin dan nilai signifikansi sebesar 0,011, sehingga tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting*.

Latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain RMF UNY U-11. Implikasi dari hasil ini adalah bahwa metode pelatihan dengan punggung kaki mungkin perlu dievaluasi ulang atau dipadukan dengan teknik lain untuk menghasilkan dampak yang lebih signifikan. Pelatih mungkin perlu mempertimbangkan metode pelatihan yang lebih

efektif, seperti fokus pada teknik kaki bagian dalam, yang telah terbukti memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

3. Manakah Diantara Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam dan Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Penuh yang Lebih Baik Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain RMF UNY U-11

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam menghasilkan rata-rata nilai *posttest* sebesar 12,01, lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki yang memiliki rata-rata *posttest* sebesar 12,10. Meskipun perbedaan ini tidak terlalu besar, hasil ini menunjukkan bahwa latihan dengan kaki bagian dalam lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11. Penggunaan kaki bagian dalam mungkin memberikan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan akurasi bola dibandingkan dengan punggung kaki, yang lebih fokus pada kekuatan.

Menurut Avry (2015), kualitas *shooting* yang baik membutuhkan keterampilan teknis, fisik, dan mental yang memadai. Kualitas teknis mencakup kemampuan menendang bola dengan akurat, sedangkan kualitas fisik melibatkan power, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Faktor mental, seperti tekad, keberanian, dan kepercayaan diri, juga berperan penting. Dalam penelitian ini, latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam menghasilkan peningkatan ketepatan *shooting* yang lebih baik dibandingkan dengan punggung kaki.

Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih unggul dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dibandingkan dengan latihan menggunakan punggung kaki. Implikasinya, pelatih sebaiknya lebih memfokuskan latihan pemain usia muda, khususnya U-11, pada teknik kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi *shooting* mereka. Meskipun latihan dengan punggung kaki juga penting untuk memperkuat tendangan, mengombinasikan kedua teknik ini secara seimbang dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam hal ketepatan dan kekuatan tendangan.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang terbatas, durasi latihan yang singkat, serta tidak adanya kontrol terhadap variasi kondisi lapangan dan faktor psikologis pemain.

1. Ukuran Sampel Terbatas

Penelitian ini hanya melibatkan pemain RMF UNY U-11 dalam jumlah yang terbatas, sehingga hasilnya mungkin kurang representatif untuk populasi pemain sepak bola usia muda secara lebih luas.

2. Durasi Latihan yang Terbatas

Durasi latihan mungkin terlalu singkat untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan dengan jangka waktu lebih lama bisa memberikan dampak yang berbeda terhadap peningkatan akurasi *shooting*.

3. Faktor Psikologis dan Motivasi

Faktor psikologis seperti tingkat motivasi dan kondisi mental pemain tidak diperhitungkan secara spesifik dalam penelitian ini,

4. Keterbatasan Teknik yang Diuji

Penelitian ini hanya berfokus pada dua teknik *shooting*, yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh. Teknik lain, seperti tendangan dengan ujung kaki atau menggunakan instep, tidak diuji, sehingga hasilnya kurang mencakup keseluruhan teknik *shooting* yang digunakan dalam permainan sepak bola.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka Kesimpulan dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam memiliki hasil uji statistik dengan nilai signifikansi 0,00 (lebih kecil dari 0,05) dan selisih rata-rata antara *pretest* dan *posttest* sebesar 2,60 menunjukkan adanya peningkatan akurasi *shooting* setelah latihan. Dengan demikian, teknik kaki bagian dalam efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain tersebut.
2. Latihan *shooting* dengan punggung kaki memiliki hasil statistik dengan nilai signifikansi 0,001 (lebih besar dari 0,05) dan selisih rata-rata antara *pretest* dan *posttest* sebesar 2,50 menunjukkan bahwa meskipun ada sedikit peningkatan skor, perbedaan ini tidak cukup signifikan untuk menyimpulkan bahwa teknik punggung kaki penuh efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.
3. Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan punggung kaki penuh dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *posttest* untuk teknik kaki bagian dalam adalah 12,40, sedangkan untuk teknik punggung kaki penuh adalah 12,10. Meskipun perbedaan ini tidak terlalu besar, teknik kaki bagian dalam

terbukti memberikan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan akurasi bola, sehingga lebih unggul dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

B. Implikasi

1. Hasil menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam secara signifikan meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain RMF UNY U-11. Oleh karena itu, teknik ini harus diutamakan dalam program latihan sepak bola untuk anak usia dini guna meningkatkan akurasi tembakan.
2. Latihan *shooting* dengan punggung kaki tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketepatan *shooting*. Pelatih sebaiknya mempertimbangkan teknik lain yang lebih efektif atau menggabungkan teknik ini dengan metode lain untuk hasil yang lebih baik.
3. Latihan dengan kaki bagian dalam terbukti lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dibandingkan dengan punggung kaki penuh. Pelatih disarankan untuk fokus pada teknik kaki bagian dalam untuk memaksimalkan akurasi tembakan pemain.

C. Saran

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk memprioritaskan teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam dalam program latihan mereka, karena teknik ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Integrasikan latihan

ini secara rutin dalam sesi latihan untuk memaksimalkan keterampilan tembakan pemain.

2. Bagi Pemain

Pemain disarankan untuk fokus pada teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam selama latihan dan pertandingan, karena teknik ini dapat meningkatkan akurasi tembakan. Latihlah teknik ini dengan konsisten untuk meningkatkan performa di lapangan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi teknik *shooting* lainnya dan variabel tambahan, seperti kondisi lapangan atau faktor psikologis, untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting*. Penelitian dengan sampel lebih besar dan durasi yang lebih panjang juga dapat memberikan hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2017). Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Pada mahasiswa SMA Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). *Jurnal Ilmiah Mahamahasiswa Pendidikan Jasmani, Keesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 225-233.
- Avry, Y., Bernet, M., Corneal, A., Malouche, B., & Thondoo, G. (2015). Grassroots. Zurich: *FIFA Education and Technical Development Departement*.
- Bozkurt, S & Kucuk, V. (2018). Comparing of technical skills of young footballplayers according to preferred foot. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 6(1): 19-22.
- Bridle, B. (2011). *Esential soccer skills. Published in the United States*: DK Publishing.
- Budiwanto, S. (2012), *Metodologi Latihan Olahraga*, FIK UNM, Malang.
- Curneen, G. (2013). *The modern soccer coach: pre-season training*. Toronto: Human Kinetics.
- Danurwindo, P.G., Siddik, B., & Prahara, J.L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: High Performance Unit PSSI.
- Gill Harvey. (2003). *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakata: PT Gapuramitra Sejati.
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp N 2 Depok Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(5).

- Kapidžić, Huremović, T, & Biberovic, A. (2014). Kinematic analysis of the instepkick in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics, Volume 42/2014,81-90*.
- Koger, R. (2009). *The baffled parent's guide to fix – it drills for youth soccer*. New York: Mc Graw Hill.
- Kurniawan, Doni ,dkk.(2016). "Hubungan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB UNIBRAW 82 Malang". *Pendidikan jasmani, Volume 26, Nomor 2(hlm. 381-397)*.
- Kuntiyo, (2016). Perbedaan menendang bola ke sasaran pada permainan sepakbola dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri (Penelitian eksperimen Pada PS Klapasawit Brebes Tahun 2016).
- LA84 Foundation. (2008). *LA84 foundation soccer coaching manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Lukman,Yudianto. (2009). *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.
- Mahmuddin & Tarmizi. (2017). Perbedaan pengaruh metode latihan *shooting after dribble* dengan latihan *shooting after centering pass* terhadap hasil *shooting* pada pemain sepakbola Sejati Pratama. *Jurnal Prestasi, Vol. 1No. 1, 17-22*.
- Schreiner, P., & Elgert, N. (2013). *Attacking soccer mastering the modern game*.
- Soedjono. (2000). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Soeharno, HP. (2001). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

- Sucipto, D. (2000). Sepakbola. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.*
- Sugiono, S., Putro, W. A. S., & Istiyono, I. (2024). Analisis Keterampilan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. *EDUCATIONAL JOURNAL: General and Specific Research*, 4(1), 139–147.
- Sukatamsi. (2002). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Rathke, A. (2016). *An examination of expected goals and shot efficiency in soccer. Journal of Human Sport & Exercise*, Volume 12.
- Rajidun. (2014). Model latihan *shooting* ke gawang pada mahasiswa UKM sepakbola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 3, No. 2.
- Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Timo Scheunemann. (2014). *Ayo Indonesia!*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 5, No. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM : 20602244011
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	15-2-2024	1. Jelas belalang : kugapa/juga nya masalah untuk di klinik 2. Variabel karp & cek 3. Shabiy menuliskan umur tink apa saja? 4. Hubungan dengan accuracy?	
2.	22-2-2024	1. Foto tulis penelitian Pendahuluan 2. Daftar & kuesioner kedelapan 2. bing 3. Pustaka peng 4. Daftar referensi.	
3.	26-2-24	1. Foto tulis lihat Pustaka 2. Instrumen ts & pengukur 3. Program cat yg akan & grade & butir dga Curret	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM : 20602244011
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
4.	29.24 2	- Tala tulis: skripsi, gambar, tabel - Penelitian yg relevan - Kertas bibliografi - Buat program latihan.	
5	8-24 3	- Labela pre test - Siapkan program lat - rencanakan uji validasi program.	
6	14.24 3	- uji validasi program dgn Pake ADB - Buat hasil u uji validasi.	
7	4-24 4	- Hasil pre tes diandaikan Cari validasi dan reliabilitas - Hasil revisi program selesai/validasi dan reliabilitas pada punchcard	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM : 20602244011
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
8	5-2024	- Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas kuadrat PPSC - Program latihan: 4 grid/ulungan - Latihan lari jarak pendek	
9	8-2024	- Hasil latihan uji daya tahan - Latihan jarak 10 km, 15 km, 20 km - Program latihan apa saja - Bagaimana latihan - Uji daya tahan	
10	15-2024	- Cek dan perbaikan supply dan pembiasaan atlet	
11	22-2024	- Busan dan perlengkapan - Cek administrasi - Daftar latihan	
12	17/10-24	- Daftar latihan	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 2 Surat Pengantar Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN 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 : 033/PKO/II/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM : 20602244011

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN SHOOTING DENGAN MENGGUNAKAN KAKI
BAGIAN DALAM PUNGGUNG KAKI TERHADAP AKURASI SHOOTING KE
GAWANG PADA RMF UNY-11

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

Yogyakarta, 15 Februari 2024
Ketua Departemen PKO




*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002


Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Departemen

SURAT IZIN PENELITIAN		https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian	
		KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN <small>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</small>	
Nomor : B/1181/UN34.16/PT.01.04/2024		14 Maret 2024	
Lamp. : 1 Bendel Proposal			
Hal : Izin Penelitian			
Yth . RMF UNY		Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:			
Nama	:	Dominicus Advento Chris Gherdianto	
NIM	:	20602244011	
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Latihan Tendangan Shooting Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Akurasi Shooting Ke Gawang Pada RMF UNY U-11	
Waktu Penelitian	:	19 Maret - 18 Mei 2024	
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.			
 			
Tembusan :		Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002	
1. Kepala Layanan Administrasi;			
2. Mahasiswa yang bersangkutan.			
1 dari 1		14/03/2024, 11.47	

Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian

		SELABORA SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Sekretariat: Kantor Selabora FIKK UNY (GOR UNY Sayap Barat), Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 0895-3288-41133		
Nomor : 120/SELABORA-UNY/VI/2024		
Hal : Surat Keterangan		
Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta di tempat		
Salam Olahraga! Jaya!		
Dengan Hormat. Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Selabora FIK UNY, menerangkan bahwa:		
Nama	:	Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM	:	20602244011
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY
Judul Penelitian	:	Pengaruh Latihan Tendangan <i>Shooting</i> Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Ke Gawang Pada RMF UNY U-11
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di Sekolah Laboratorium Olahraga FIKK UNY cabang olahraga Sepakbola pada tanggal 20 Maret sampai dengan 19 Mei 2024.		
Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.		
Yogyakarta, 29 Juni 2024 Ketua Selabora FIKK UNY		
  Dr. Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or. NIP. 199008262023212021		

Lampiran 5 Surat Permohonan Validasi



**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

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal Skripsi
1 Bendel Program Latihan *Shooting* dengan kaki dalam dan *Shooting* dengan punggung kaki

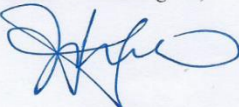
Kepada Yth,
Bapak Adib Febrianta, M.Pd.
Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

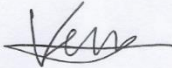
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM : 20602244011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Judul : PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-11

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan ini dibuat, atas bantuan dan perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing TA,

Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Yogyakarta, 15 Maret 2024
Pemohon,

Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM. 206022411

Lampiran 6 Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.
NIP : 12009920225742
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:


Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
NIM : 20602244011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Judul : PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-11

setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Dengan demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Maret 2024
Validator,

Adib Febrianta, M.Pd.
NIP. 12009920225742

Catatan:

☐ Beri tanda ✓

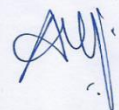
Lampiran 7 Lampiran Hasil Validasi

HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Nama : Dominicus Advento Chris Gherdianto
 NIM : 20602244011
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
 Judul : PENGARUH LATIHAN TENDANGAN *SHOOTING* DENGAN
 MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI
 TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA RMF UNY U-11
 Co?

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Shooting	shooting menggunakan kaki bagian dalam lebih dikenal dengan istilah 'placing'
2.	Akurasi	Bisa diberikan target point
3.	RMF UNY U-11	Sesuaikan model latihan dengan perkembangan usia siswa.
Komentar/Usulan/Lain-lain: Desain latihan dan tata tulis perlu diperbaiki kembali		

Yogyakarta, 15 Maret 2024
 Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.
 NIP. 12009920225742

Lampiran 8 Pedoman Penilaian Pelatih

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Akmal Dwi Fiqhi Saputra

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat			v	
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat				v
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Akmal Dwi Fiqhi Saputra)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Giovedi Catur Gunawan

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang			v	
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat			v	
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat				v
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Giovedi Catur Gunawan)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Robby Rodzak

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat		v		
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat			v	
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Robby Rodzak)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Dimas Setiyawan

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola			v	
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang			v	
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat				v
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat			v	
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Dimas Setiyawan)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Fahri Rayhan Alfarizi

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat				v
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat				v
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Fahri Rayhan Alfarizi)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Ruli Sofaerih

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola			v	
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat			v	
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat				v
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Ruli Sofaerih)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Yakun Jainudin

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat				v
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat				v
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Yakun Jainudin)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Garda Noriesca Antasena

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat				v
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat				v
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Garda Noriesca Antasena)

Kuesioner tersebut diisi oleh

Nama Lengkap : Muh. Khafid Ansori

Sebagai Ahli : Pelatih Sepakbola

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah gambar tes sesuai dengan <i>shooting</i> dalam permainan bola sepak bola				v
2	Apakah penskor dalam gawang pada instrument tes untuk <i>shooting</i> sesuai				v
3	Apakah sudah tepat jarak <i>shooting</i> dengan gawang				v
4	Apakah jumlah ulangan 4 kali dalam tes <i>shooting</i> sudah tepat				v
5	Apakah tanda mulai <i>shooting</i> sudah tepat			v	
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				v

..... November 2024

Yang mengisi Kuesioner

(Muh. Khafid Ansori)

Lampiran 9 Pedoman Lembar Penilaian

Petunjuk Pengisian Lembar Penilaian Ahli

Beri tanda V pada skala 4 bila item sesuai, tepat

Beri tanda V pada skala 3 bila item cukup sesuai atau cukup tepat

Beri tanda V pada skala 2 bila item kurang sesuai atau kurang tepat

Beri tanda V pada skala 1 bila item tidak sesuai atau tidak tepat

Lembar Penilaian

NO	Item	Nilai Skala			
		1	2	3	4
1	Apakah materi tes sesuai dengan shooting dalam permainan bola sepak bola				
2	Apakah urutan skor dalam gawang pada instrumen tes sesuai permainan sepak bola				
3	Apakah sudah tepat jarak shooting dengan gawang				
4	Apakah jumlah ulangan tes sudah tepat				
5	Apakah tanda mulai shooting sudah tepat				
6	Apakah prosedur pelaksanaan jelas sudah tepat				

Lampiran 10 Analisis Hasil Validasi

ITEM	R ₁	R ₂	R ₃	R ₄	R ₅	R ₆	R ₇	R ₈	R ₉	R _t	$\sum s$	Aiken
1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	34	25	0.93
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	27	1
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	34	25	0.93
4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	31	22	0.82
5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	33	24	0.89
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	27	1
Total												0.93

Lampiran 11 Analisis Uji Realibitas

$r_{tabel} = 0,632$

Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, Maka ada hubungan yang signifikan.

Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, Maka tidak ada hubungan yang signifikan.

❖ Korelasi antara T1 dan T2

NO	NAMA	X	Y	X ²	Y ²	$\sum xy$
1	Geva	4	4	16	16	16
2	Axel	5	5	25	25	25
3	Ziya	5	5	25	25	25
4	Nico	5	5	25	25	25
5	Keenand	5	5	25	25	25
6	Fairel	4	4	16	16	16
7	Ricky	4	5	16	25	20
8	Arkan	3	4	9	16	12
9	Za'im	3	4	9	16	12
10	Devin	4	4	16	16	16
Total (\sum)		42	45	182	205	192

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,801$$

Kesimpulan; $0,801 > 0,632$ (Terdapat hubungan yg signifikan antara T1&T2)

❖ Korelasi antara T1 dan T3

NO	NAMA	X	Y	X ²	Y ²	$\sum xy$
1	Geva	4	3	16	9	12
2	Axel	5	5	25	25	25
3	Ziya	5	4	25	16	20
4	Nico	5	4	25	16	20
5	Keenand	5	4	25	16	20
6	Fairel	4	1	16	1	4
7	Ricky	4	3	16	9	12
8	Arkan	3	1	9	1	3
9	Za'im	3	1	9	1	3
10	Devin	4	3	16	9	12
Total (\sum)		42	29	182	103	131

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,894$$

Kesimpulan; $0,894 > 0,632$ (Terdapat hubungan yg signifikan antara T1 & T3)

❖ **Korelasi antara T1 dan T4**

NO	NAMA	X	Y	X ²	Y ²	Σ xy
1	Geva	4	4	16	16	16
2	Axel	5	5	25	25	25
3	Ziya	5	4	25	16	20
4	Nico	5	5	25	25	25
5	Keenand	5	5	25	25	25
6	Fairel	4	3	16	9	12
7	Ricky	4	5	16	25	20
8	Arkan	3	3	9	9	9
9	Za'im	3	4	9	16	12
10	Devin	4	3	16	9	12
Total (Σ)		42	41	182	175	176

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,640$$

Kesimpulan; 0,640 > 0,632 (Terdapat hubungan yg signifikan antara T1&T4)

❖ **Korelasi antara T2 dan T3**

NO	NAMA	X	Y	X ²	Y ²	Σ xy
1	Geva	4	3	16	9	12
2	Axel	5	5	25	25	25
3	Ziya	5	4	25	16	20
4	Nico	5	4	25	16	20
5	Keenand	5	4	25	16	20
6	Fairel	4	1	16	1	4
7	Ricky	5	3	25	9	15
8	Arkan	4	1	16	1	4
9	Za'im	4	1	16	1	4
10	Devin	4	3	16	9	12
Total (Σ)		45	29	205	103	136

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,800$$

Kesimpulan; 0,800 > 0,632 (Terdapat hubungan yg signifikan antara T2&T3)

❖ **Korelasi antara T2 dan T4**

NO	NAMA	X	Y	X ²	Y ²	Σ xy
1	Geva	4	4	16	16	16
2	Axel	5	5	25	25	25
3	Ziya	5	4	25	16	20
4	Nico	5	5	25	25	25
5	Keenand	5	5	25	25	25
6	Fairel	4	3	16	9	12
7	Ricky	5	5	25	25	25
8	Arkan	4	3	16	9	12
9	Za'im	4	4	16	16	16
10	Devin	4	3	16	9	12
Total (Σ)		45	41	205	175	188

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,842$$

Kesimpulan; 0,842 > 0,632 (Terdapat hubungan yg signifikan antara T2&T4)

❖ **Korelasi antara T3 dan T4**

NO	NAMA	X	Y	X ²	Y ²	Σ xy
1	Geva	3	4	9	16	12
2	Axel	5	5	25	25	25
3	Ziya	4	4	16	16	16
4	Nico	4	5	16	25	20
5	Keenand	4	5	16	25	20
6	Fairel	1	3	1	9	3
7	Ricky	3	5	9	25	15
8	Arkan	1	3	1	9	3
9	Za'im	1	4	1	16	4
10	Devin	3	3	9	9	9
Total (Σ)		29	41	103	175	127

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,709$$

Kesimpulan; 0,709 > 0,632 (Terdapat hubungan yg signifikan antara T3 & T4)

Lampiran 12 Analisis Uji coba tes ketepatan *Shooting*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
T1	10	2	5	4.30	.949
T2	10	4	5	4.40	.516
T3	10	2	5	4.20	.919
T4	10	3	5	4.30	.675
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 13 Pencatatan Hasil *Pretest*

Pre-Test Shooting dengan Kaki Bagian Dalam

No	Nama	T1	T2	T3	T4	Hasil
1	Geva	1	5	5	0	11
2	Axel	0	0	5	3	8
3	Ziya	0	3	3	3	9
4	Nico	3	1	1	3	8
5	Keenand	3	0	3	3	9
6	Fairel	3	0	5	0	8
7	Ricky	3	0	3	5	11
8	Arkan	0	1	1	5	7
9	Za'im	3	1	3	1	8
10	Devin	5	0	0	3	8

Pre-Test Shooting dengan Punggung Kaki

No	Nama	T1	T2	T3	T4	Hasil
1	Zio	1	0	5	1	7
2	Varo	5	3	5	0	13
3	Pax	3	5	1	0	9
4	Olla	3	0	3	5	11
5	Leiva	1	5	5	1	12
6	Aditya	1	0	5	1	7
7	Ell	3	3	3	3	12
8	Yudan	3	3	5	1	12
9	Al- father	1	5	3	0	9
10	Killian	3	0	1	5	9

Lampiran 14 Pencatatan Hasil Posttest

Post-Test Shooting dengan Kaki Bagian Dalam

No	Nama	T1	T2	T3	T4	Hasil
1	Geva	3	5	3	0	11
2	Axel	1	3	1	5	10
3	Zia	0	3	3	3	9
4	Nico	3	3	0	3	9
5	Keenand	5	0	3	3	11
6	Fairel	5	1	5	0	11
7	Ricky	3	3	3	5	14
8	Arkan	1	3	0	5	9
9	Za'im	3	1	3	3	10
10	Devin	5	3	5	0	13

Post-Test Shooting dengan Punggung Kaki

No	Nama	T1	T2	T3	T4	Hasil
1	Zio	1	3	5	3	12
2	Varo	5	5	3	5	18
3	Pax	3	5	3	1	12
4	Leiva	3	0	5	5	13
5	Olla	1	5	1	5	12
6	Aditya	3	3	3	5	14
7	Ell	5	5	3	3	16
8	Yudan	3	1	5	5	14
9	Al-fathir	1	3	3	5	12
10	Killian	3	5	0	5	13

Lampiran 15 Uji Normalitas

Tests of Normality

Hasil		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Shooting dengan Kaki Bagian Dalam	Pretest	,224	10	,168
	Posttest	,157	10	,200
Shooting dengan Punggung Kaki	Pretest	,208	10	,200
	Posttest	,204	10	,200

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Intervensi	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Shooting dengan Kaki Bagian Dalam	,463	1	18	,505
Shooting dengan Punggung Kaki	,560	1	18	,464

Lampiran 17 Uji T kaki bagian dalam

Paired Samples Test

Paired Differences

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttes	2,600	1,5055	,476	-3,677	-1,523	5,461	9	,000

Lampiran 18 Uji T punggung kaki

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttes	2,500	1,509	,477	-3,579	-1,420	5,238	9	,001

Lampiran 19 Uji Data Perbandingan Shooting

Group Statistics					
Intervensi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Kaki Bagian Dalam	10	12,01	1,96921	,62272
	Punggung Kaki	10	12,10	2,75681	,87178

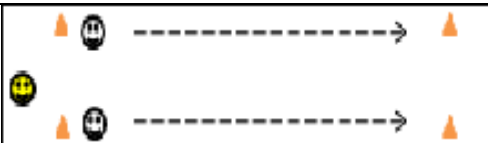
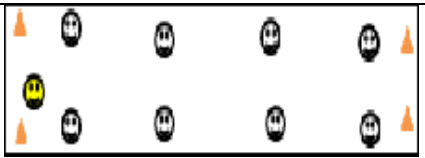
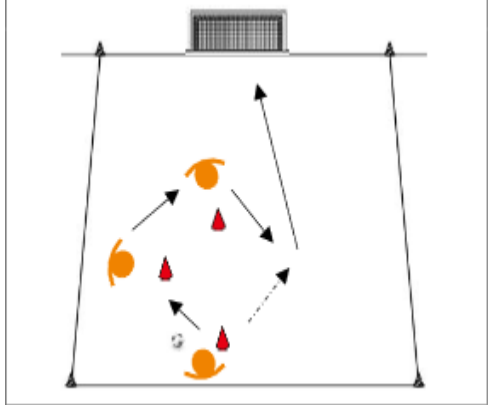
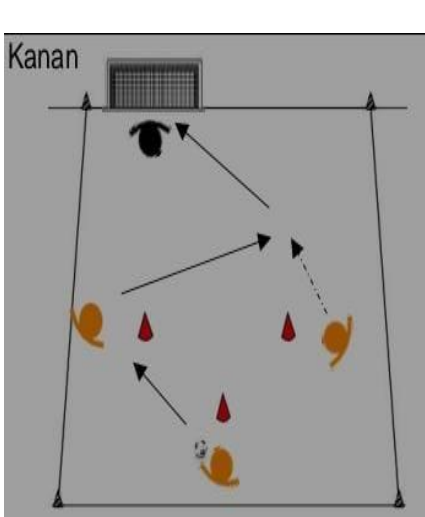
Lampiran 20 Dokumentasi



<p>Pengantar <i>Pre test</i></p> 	<p>Pelaksanaan <i>Pre test</i></p> 
<p><i>Treatment</i></p> 	<p><i>Treatment</i></p> 
<p>Pengantar <i>Post test</i></p> 	<p>Pelaksanaan <i>Post test</i></p> 

Lampiran 21 Program Latihan

SESI LATIHAN



Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

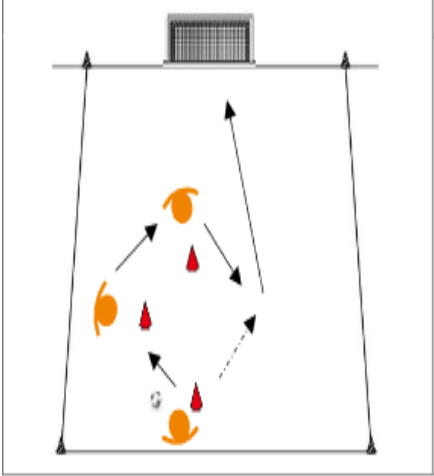
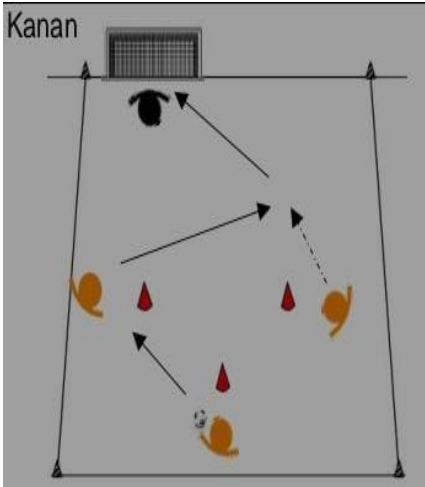


Penjelasan Materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan kombinasi kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri. II: <i>Shooting</i> dengan	30'	 Grid 20x 40 m	 Grid 20x 35 m

punggung kaki Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.			
<i>Cooling down</i> dan Penutup	10'		

SESI LATIHAN

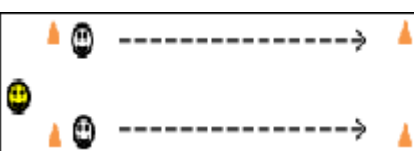
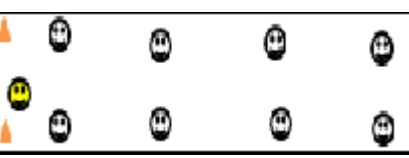
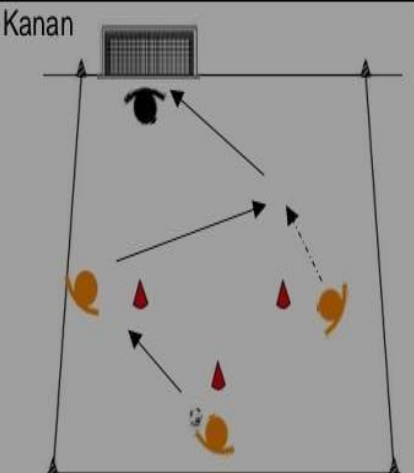
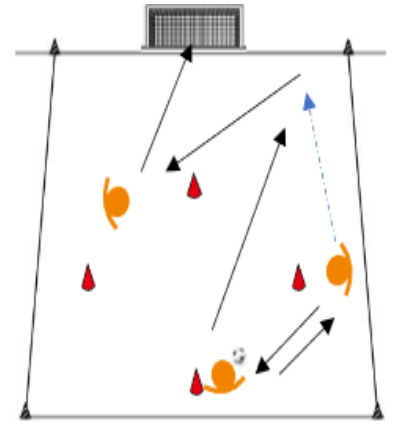
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	


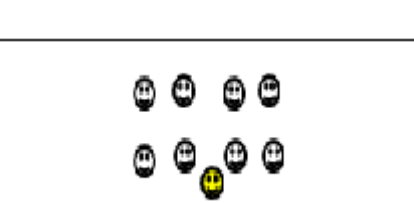
Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
Stretching Statis & Dinamis	10'		

<p>I: Shooting kaki dalam Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri.</p> <p>II: Shooting dengan punggung kaki Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.</p>	30'	 <p>Grid 20x 40 m</p>	 <p>Grid 20x 35 m</p>
<p><i>Cooling down</i> dan Penutup</p>	10'		

SESI LATIHAN


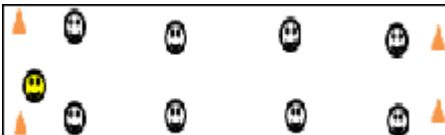
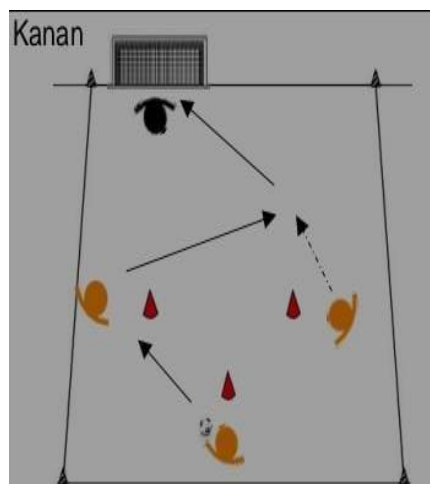
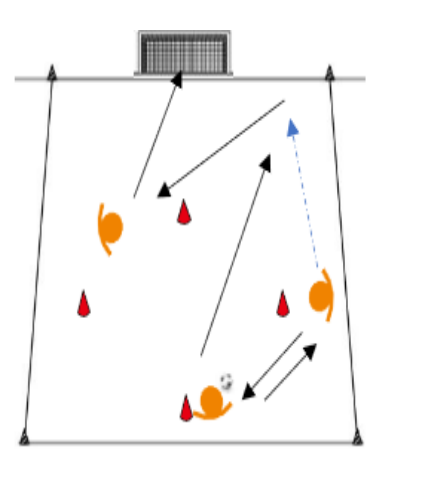
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	


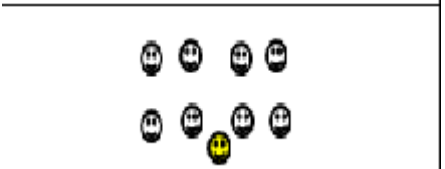
Penjelasan materi	Dosis	Treatment I <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	Treatment II <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar. II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan	30'	 <p>Grid 20x 35 m</p>	 <p>Grid 20x 35 m</p>

<i>Shooting exercise</i>			
<i>Cooling down</i> dan Penutup	10'		

SESI LATIHAN

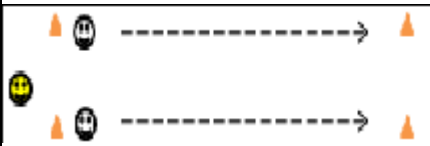
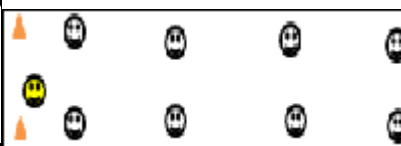
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

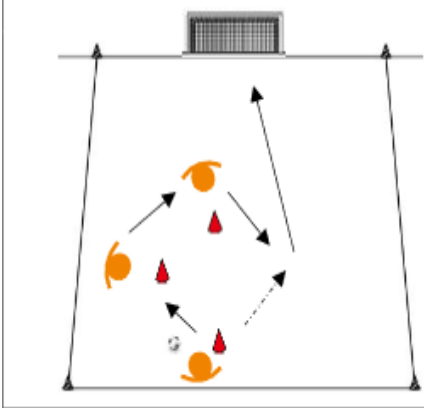
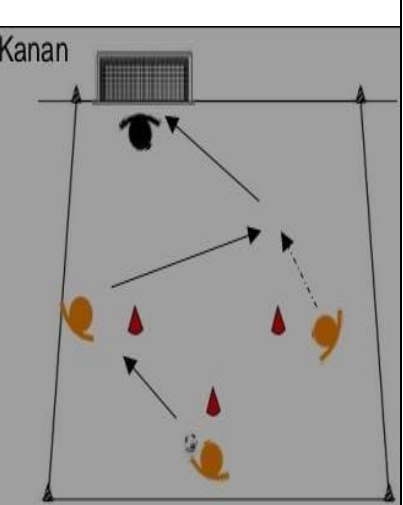
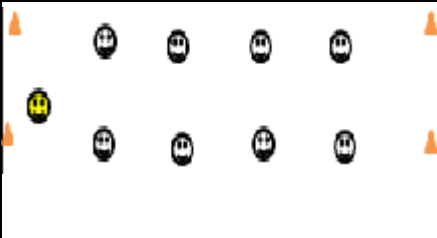
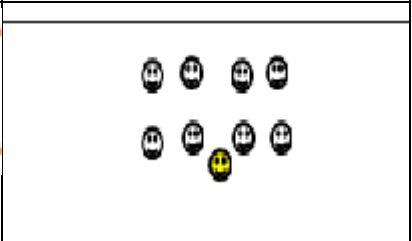
Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.	30'		

II: Shooting dengan punggung kaki Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan <i>Shooting</i> <i>exercise</i>		Grid 20x 35 m	Grid 20x 35 m
<i>Cooling</i> <i>down</i> dan Penutup	10		

SESI LATIHAN

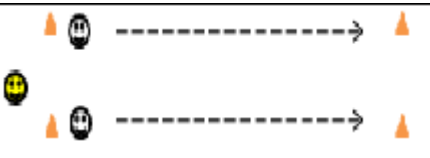
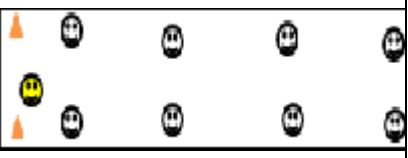
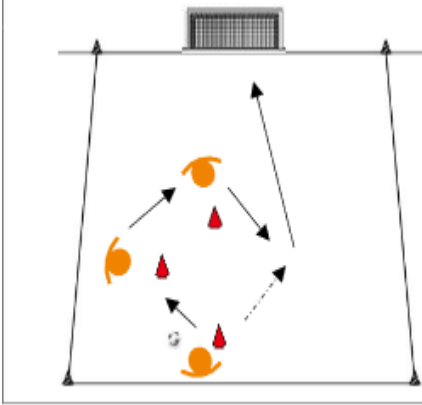
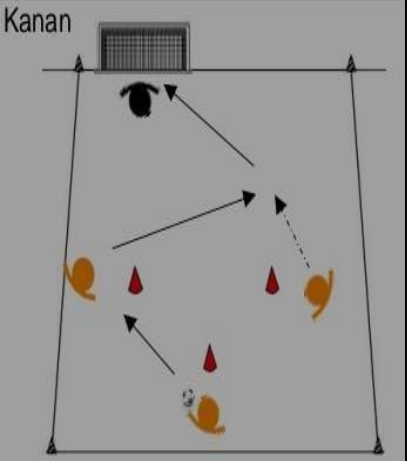
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	



Penjelasan materi	Dosis	Treatmen I <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	Treatmen II <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		

<p>I: Shooting kaki dalam Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri.</p> <p>II: Shooting dengan punggung kaki Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.</p>	30'	 <p>Grid 20x 40 m</p>	 <p>Grid 20x 35 m</p>
<p><i>Cooling down</i> dan Penutup</p>	10'		

SESI LATIHAN


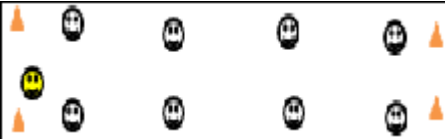
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

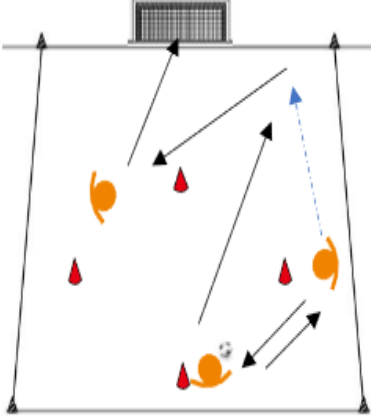
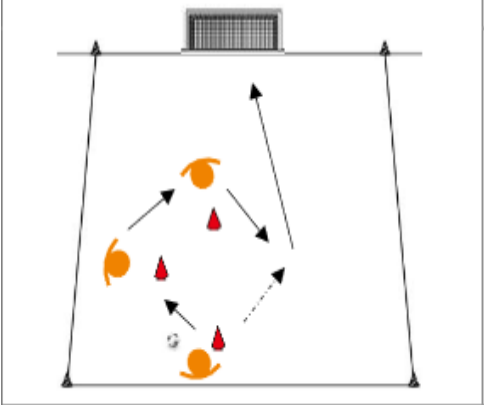

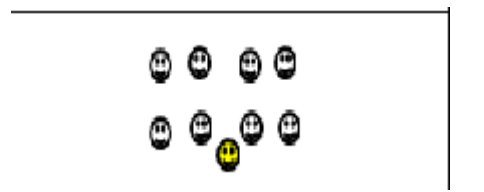
Penjelasan materi	Dosis	Treatment I <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	Treatment II <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri. II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki	30'	 Grid 20x 40 m	 Grid 20x 35 m

Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.			
<i>Cooling down</i> dan Penutup	10'		

SESI LATIHAN

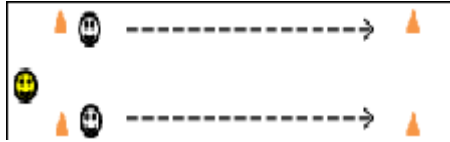
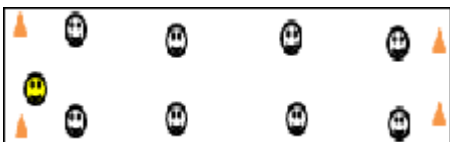
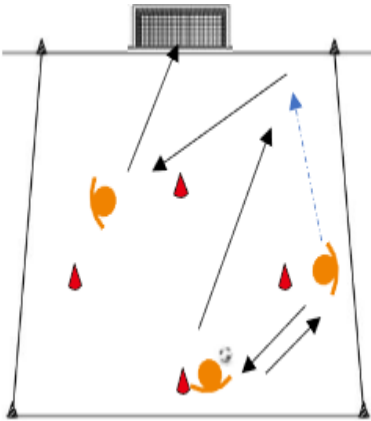
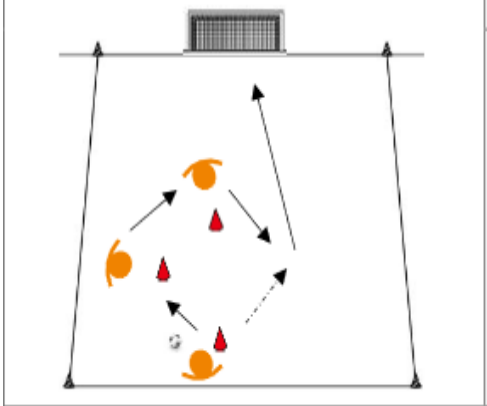
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		

<p>I: Shooting kaki dalam Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan <i>Shooting exercise</i></p> <p>II: Shooting dengan punggung kaki Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri.</p>	30'	 <p>Grid 20x 35 m</p>	 <p>Grid 20x 40 m</p>
<p><i>Cooling down</i> dan Penutup</p>	10'		

SESI LATIHAN

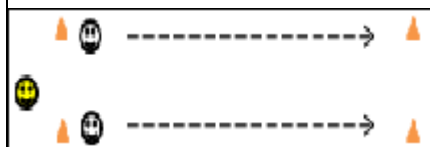
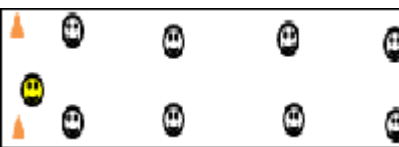
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

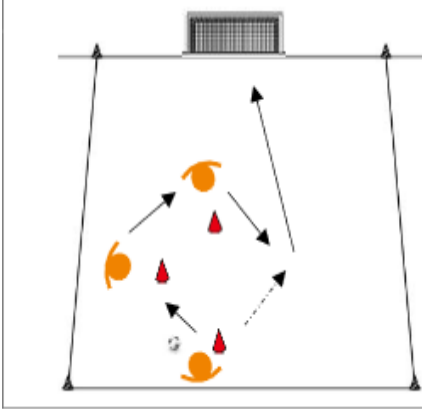
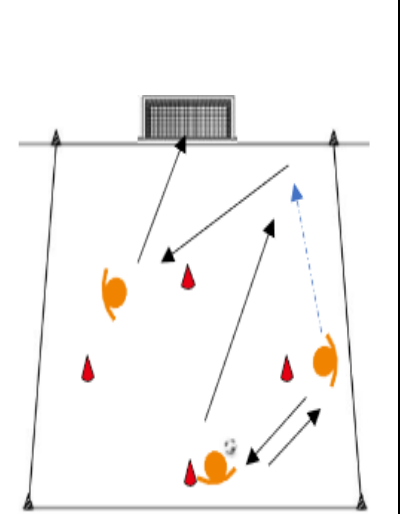
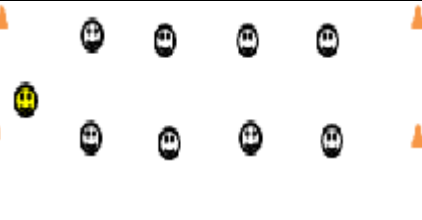
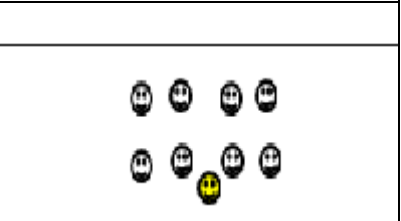
Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan <i>Shooting exercise</i> II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan	30'	 Grid 20x 35 m	 Grid 20x 40 m

kanan dan kiri.			
<i>Cooling down</i> dan Penutup	10'		

SESI LATIHAN

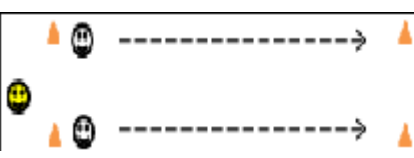
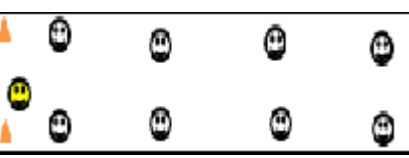
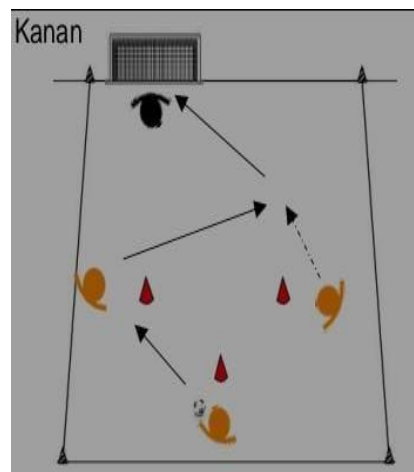
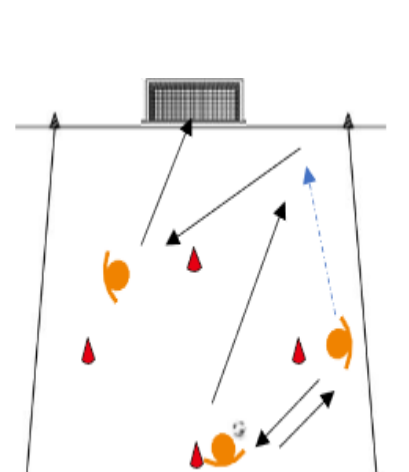
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	



Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		

<p>I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan kombinas i <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasik an kanan dan kiri.</p> <p>II: <i>Shooting</i> dengan pungg g kaki Lakukan <i>passing</i> kombinas i dan <i>Shooting</i> <i>excercise</i></p>	30'	 <p>Grid 20x 40 m</p>	 <p>Grid 20x35 m</p>
<p><i>Cooling</i> <i>down</i> dan Penutup</p>	10'		

SESI LATIHAN



Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

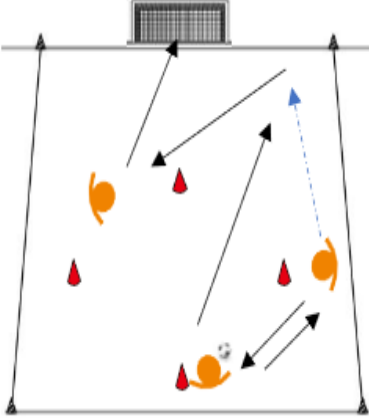
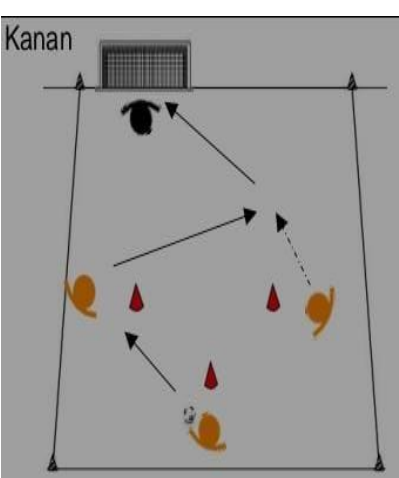

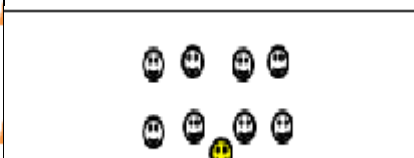
Penjelasan materi	Dosis	Treatment I <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	Treatment II <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar	30'		
II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan		Grid 20x 35m	Grid 20x 35 m

<i>Shooting exercise</i>			
<i>Cooling down dan Penutup</i>	10'		

SESI LATIHAN

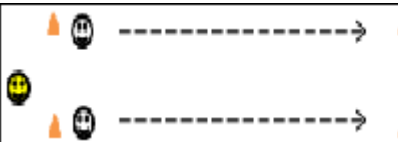
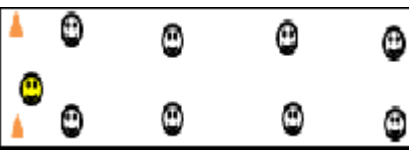
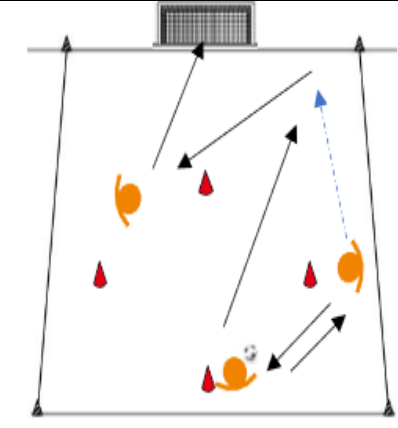
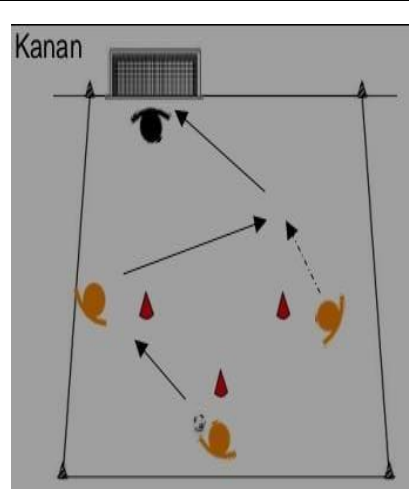
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	


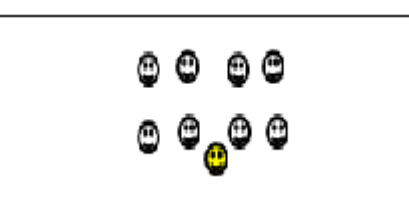
Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching Statis & Dinamis</i>	10'		

<p>I: <i>Shooting kaki</i> dalam Lakukan <i>passing</i> kombinas i dan <i>Shooting</i> <i>excercise</i></p> <p>II: <i>Shooting</i> dengan punggun g kaki Lakukan <i>passing</i> <i>excercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar</p>	<p>30'</p>	 <p>Grid 20x 35 m</p>	 <p>Grid 20x 35m</p>
<p><i>Cooling</i> <i>down</i> dan Penutup</p>	<p>10'</p>		

SESI LATIHAN



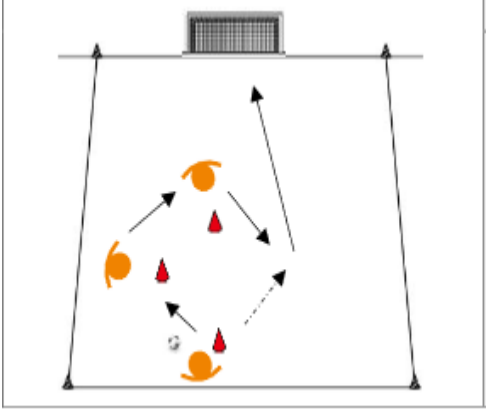
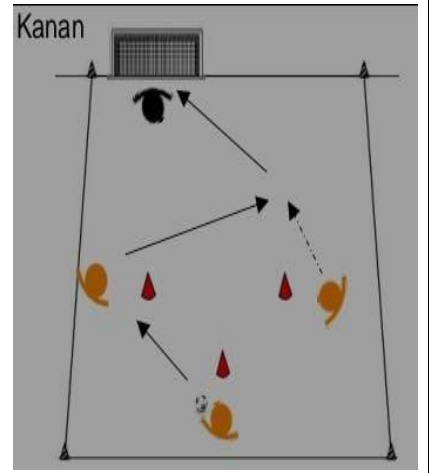


Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching</i> Statis & Dinamis	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan <i>Shooting exercise</i> II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti	30'	 Grid 20x 35 m	 Grid 20x 35m

pada gambar			
<i>Cooling down</i> dan Penutup	10'		



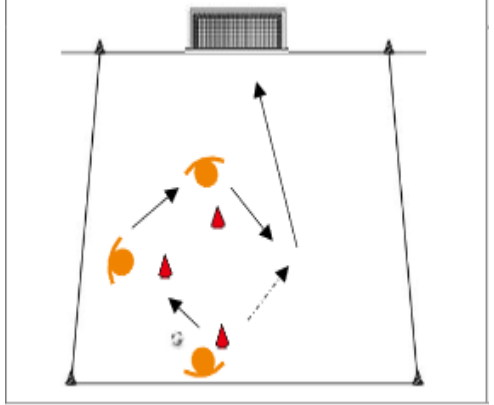
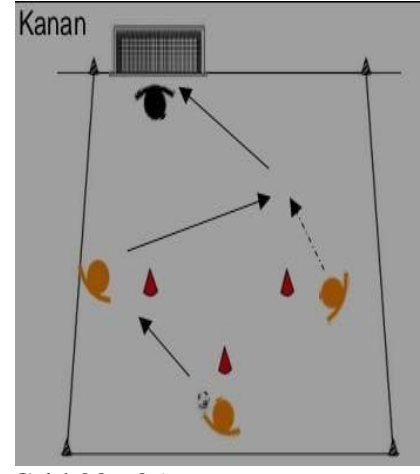
SESI LATIHAN

Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, cone, gawang	

Penjelasan Materi	Dosis	Treatmen I <i>Shooting dengan kaki bagian dalam</i>	Treatmen II <i>Shooting dengan punggung kaki</i>
<i>Stretching Statis & Dinamis</i>	10'		
I: Shooting kaki dalam Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri. II: Shooting dengan punggung kaki Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar	30'	 Grid 20x 40 m	 Grid 20x 35m
<i>Cooling down dan Penutup</i>	10'		

SESI LATIHAN

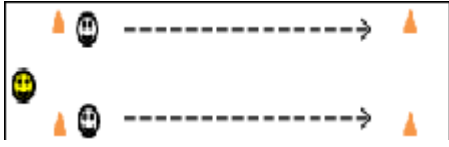
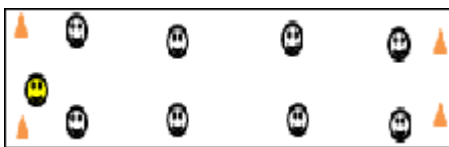
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, <i>cone</i> , gawang	

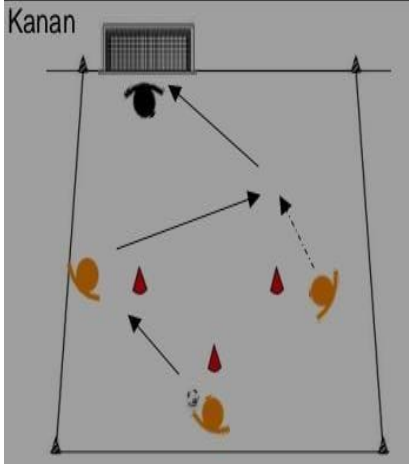
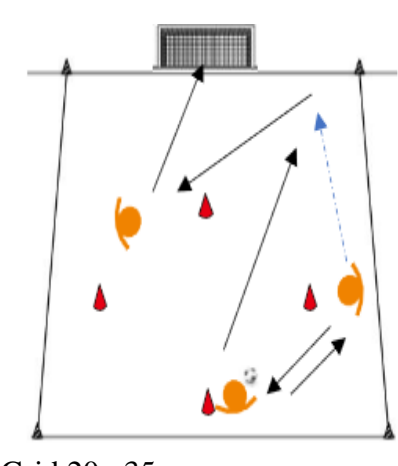


Penjelasan Materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching Statis & Dinamis</i>	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan kombinasi <i>passing</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar, divariasikan kanan dan kiri. II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i>	30'	 Grid 20x 40 m	 Grid 20x 35m

seperti pada gambar			
<i>Cooling down</i> dan Penutup	10'		

SESI LATIHAN

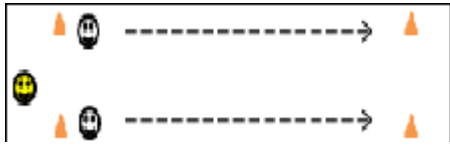
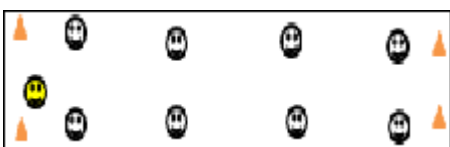
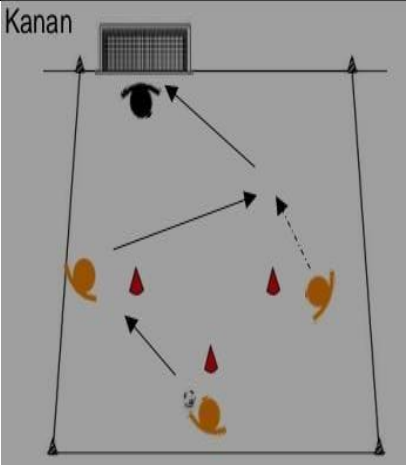
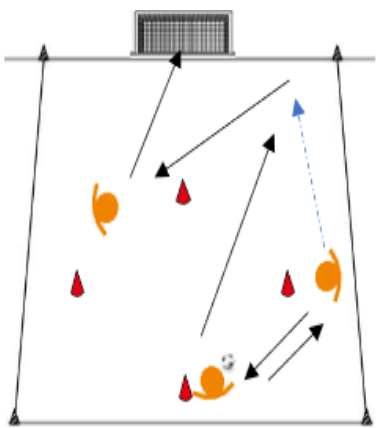
Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, <i>cone</i> , gawang	

Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching Statis & Dinamis</i>	10'		

<p>I: <i>Shooting kaki dalam</i> Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.</p> <p>II: <i>Shooting dengan punggung kaki</i> Lakukan <i>passing kombinasi</i> dan <i>Shooting exercise</i></p>	30'	<p>Kanan</p>  <p>Grid 20x 35m</p>	 <p>Grid 20x 35 m</p>
<p><i>Cooling down</i> dan Penutup</p>	10'		

SESI LATIHAN

Hari/tanggal:	Tujuan Latihan: <i>Shooting</i> bola ke gawang
Klub/SSB: RMF UNY	Kelompok I: <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam
Kelompok umur: 11 Tahun	Kelompok II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki penuh
Jumlah Atlet: 20 Orang	Waktu/Intensitas: 50 menit/ Sedang
Peralatan latihan: marker, <i>cone</i> , gawang	

Penjelasan materi	Dosis	<i>Treatmen I</i> <i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam	<i>Treatmen II</i> <i>Shooting</i> dengan punggung kaki
<i>Stretching Statis & Dinamis</i>	10'		
I: <i>Shooting</i> kaki dalam Lakukan <i>passing exercise</i> dan <i>shooting</i> seperti pada gambar.	30'	 Grid 20x 35 m	 Grid 20x 35 m
II: <i>Shooting</i> dengan punggung kaki Lakukan <i>passing</i> kombinasi dan			

<i>Shooting exercise</i>			
<i>Cooling down dan Penutup</i>	10'		