

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN  
*SHOOTING* DAN *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT  
SMA DI KABUPATEN SLEMAN**

**TESIS**



Oleh:  
Hidayat Nur Wibawa  
21633251051

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN  
SHOOTING DAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT  
SMA DI KABUPATEN SLEMAN

TESIS

Hidayat Nur Wibawa  
21633251051

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta Tanggal 14 Maret 2024

DEWAN PENGUJI,

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Ketua Penguji)		27/3/2024
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. (Sekretaris)		27/3/2024
Dr. Yudanto, M.Pd. (Penguji I)		25/3/24
Prof. Dr. Komarudin, M.A. (Penguji II/Pembimbing)		26/3/24

Yogyakarta, 25 Maret 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 1983082008121002

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN  
*SHOOTING* DAN *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT  
SMA DI KABUPATEN SLEMAN**

**TESIS**

Hidayat Nur Wibawa  
NIM: 21633251051

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas  
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Yogyakarta, 4 Maret 2024



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Dr. Drs. Amat Komari, M.Si. Ma.  
NIP: 196204221990011001

Prof. Dr. Komarudin, M.A.  
NIP: 197409282003121002

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hidayat Nur Wibawa  
Nomor Induk Mahasiswa : 21633251051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani-S2  
Lembaga Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 28 Maret 2024

  
Hidayat Nur Wibawa

## ABSTRAK

**Hidayat Nur Wibawa:** Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan *Shooting* Dan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Sleman. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk: 1). Untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di Kabupaten Sleman. 2). Untuk mengetahui Pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman. 3). Untuk mengetahui Pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen *one group pretest-posttest* design dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga sepakbola sebanyak 76 siswa. Kemampuan *shooting* pada hasil penelitian *posttest* yang telah dilakukan dengan tingkat validitas 0,678 dan reliabilitas 0,062. Sedangkan untuk instrument kemampuan *passing* diadopsi dari Irianto S. (2016) dengan koefisien validitas 0,812 dan koefisien reliabilitas 0,879 Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T dan Maanova, sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Hasil penelitian dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan pengaruh signifikan permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMA N 1 Seyegan dan SMA 2 Nganglik. Kontribusi efektif variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 12,745%, artinya 87,255% dipengaruhi oleh faktor yang lain, misalnya kondisi perkembangan kognitif, emosi, maupun biologis. Penelitian ini tidak memperhatikan kondisi kognitif, emosi, maupun biologis anak. Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting* dan *passing*. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Dari 76 anak, hanya tiga puluh tiga anak yang tidak mengalami peningkatan ketepatan *shooting* dan *passing* setelah melakukan 12 kali *treatment*.

**Kata kunci:** Permainan Target, Kemampuan Shooting dan Kemampuan Passing

## ABSTRACT

**Hidayat Nur Wibawa: *The Effect of Target Play on Shooting and Passing Skills in Football Games in Special Class Students of High School Sports in Sleman Regency. Yogyakarta: Faculty of Sports and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2024.***

*This study aims to: 1). To determine the effect of target games on shooting ability in football games in special high school sports class students in Sleman Regency. 2). To determine the effect of target play on passing ability in football games in special high school sports class students in Sleman district. 3). To determine the effect of target play on passing and shooting ability in football games in special high school sports class students in Sleman district.*

*This research is a type of experimental research one group pretest-posttest design with 12 treatments. The subjects of this study were students of a special class of football sports as many as 76 students. The ability to shoot on the results of posttest research that has been carried out with a validity level of 0.678 and reliability of 0.062. As for the passing ability instrument adopted from Irianto S. (2016) with a validity coefficient of 0.812 and a reliability coefficient of 0.879 Data analysis techniques using T and Maanova Test analysis, have previously been tested for normality and homogeneity first.*

*The results of the study can be concluded that there is a positive and significant influence of the target game on the shooting ability in football games in special sports class students at SMA N 1 Seyegan and SMA 2 Nganglik. The effective contribution of the independent variable to the dependent variable was 12.745%, meaning that 87.255% was influenced by other factors, such as cognitive, emotional, and biological development conditions. The data also showed that most students experienced improvements in tests of accuracy of kicks, shooting, and passing. It can be seen that most students have a large difference score. The difference score is obtained by subtracting the post-test score from the pre-test score. Of the 76 children, only thirty-three children did not experience improvement in shooting and passing accuracy after 12 treatments.*

**Keywords:** *Target Game, Shooting Ability and Passing Ability*



Yogyakarta, 26 Maret 2024  
Disetujui  
Dosen Pembimbing.

Prof. Dr. Komarudin, M.A.  
NIP. 197409282003121002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan *Shooting* dan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Sleman”. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A, selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto M. Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengenyam pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Dr. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bekal ilmu yang baik tak ternilai harganya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini.
4. Sekretaris dan penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara

komprehensif terhadap tugas akhir tesis ini.

5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Kepala Sekolah dan Guru PJOK SMA Negeri 1 Seyegan dan SMA Negeri 2 Nganglik yang telah memberikan izin penelitian.
7. Peserta didik SMA Negeri 1 Seyegan dan SMA Negeri 2 Nganglik atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Teman-teman mahasiswa Program Magister khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dicatat seagai amal kebaikan dan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis sudah berusaha secara maksimal, namun jika masih terdapat kekurangan itu karena keterbatasan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat dibutuhkan. Penulis berharap tesis ini dapat memberikan kontribusi dalam bidang ilmiah dan bermanfaat bagi keseluruhan pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 04 Maret 2024



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 21633251051

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>Halaman Sampul</b> .....	<b>i</b>
<b>Lembar Pengesahan</b> .....	<b>ii</b>
<b>Lembar Persetujuan</b> .....	<b>iii</b>
<b>Lembar Keaslian</b> .....	<b>iv</b>
<b>Abstrak</b> .....	<b>v</b>
<i>Abstract</i> .....	<b>vi</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>vii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>ix</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Kajian Mengenai Kemampuan <i>Shooting</i> .....	11
1. Pengertian Kemampuan <i>Shooting</i> ke Arah Target.....	11
2. Teknik <i>Shooting</i> .....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> .....	14
B. Hakikat Permainan Target.....	15
1. Pengertian Permainan Target.....	15
2. Cara Bermain Target.....	24
C. Hubungan Permainan Target dengan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	25
D. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	26
E. Penelitian yang Relevan.....	31
F. Kerangka Berfikir.....	34
G. Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Desain Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional Variabel.....	39
C. Populasi Penelitian.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji Persyaratan Analisis.....	55
2. Uji Hipotesis.....	57

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data Responden .....	59
B. Hasil Penelitian. ....	59
C. Hasil Uji Prasyarat dan Hasil Regresi Linear Berganda. ....	60
D. Pengujian Hipotesis. ....	60
E. Hasil Pembahasan. ....	67
F. Keterbatasan Penelitian. ....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Deskripsi Rerata Nilai <i>Pretest-Posttest</i> VO <sub>2</sub> Max dan Kelincahan .....	54
<b>Tabel 2.</b> Hasil Uji Normalitas .....	56
<b>Tabel 3.</b> Hasil Uji Homogenitas .....	57
<b>Tabel 4.</b> <i>Pared Samples Tests</i> Kelompok Permainan Target .....	58
<b>Tabel 5.</b> <i>Paired Samples Tests</i> Kelompok <i>Fartlex training</i> .....	59
<b>Tabel 6.</b> <i>Multivariate Tests</i> .....	60

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	14
<b>Gambar 2.</b> Bagian Perkenaan Kaki pada Bola.....	14
<b>Gambar 3.</b> <i>Teaching Games for Understanding</i> .....	18
<b>Gambar 4.</b> Pengembangan Model TGfU .....	21
<b>Gambar 5.</b> Model TGfU .....	23
<b>Gambar 6.</b> Pembagian Wilayah Skoring .....	42
<b>Gambar 7.</b> <i>Shooting</i> Sebelum Titik Pinalti.....	44
<b>Gambar 8.</b> Desain <i>Ball Technique Test 1</i> .....	45
<b>Gambar 9.</b> Desain <i>Ball Technique Test 2</i> .....	46
<b>Gambar 10.</b> Desain <i>Ball Technique Test 3</i> .....	47
<b>Gambar 11.</b> Desain <i>Ball Technique Test 4</i> .....	47
<b>Gambar 12.</b> Desain <i>Ball Technique Test 5</i> .....	48
<b>Gambar 13.</b> Desain <i>Ball Technique Test 6</i> .....	49
<b>Gambar 14.</b> <i>Passing</i> dengan target.....	51
<b>Gambar 15.</b> <i>Passing</i> berhadapan.....	52
<b>Gambar 16.</b> <i>Passing</i> melalui terowongan .....	53
<b>Gambar 17.</b> Tembak Aku .....	54
<b>Gambar 18.</b> <i>Passing</i> Merobohkan Botol Plastik.....	54
<b>Gambar 19.</b> <i>Passing</i> melewati holahop .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Tanpa disadari aktivitas olahraga sering dilakukan di mana aktivitas ini berkaitan dengan berbagai macam gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga termasuk kebutuhan hidup dari manusia yang harus terpenuhi, karena dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, dan dapat banyak manfaat juga yang didapatkan dengan melakukan kegiatan berolahraga (Khamdani, 2020:11).

Pendidikan jasmani sangat penting untuk semua jenjang pendidikan. Olahraga itu sendiri termasuk segala bentuk aktivitas fisik atau kompetisi, yang tujuannya adalah untuk menggunakan, mempertahankan atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik, setidaknya sebagian, melalui partisipasi biasa atau terorganisir, sambil memberikan kesenangan (Burhaein, 2017; Kasriman, 2017; Mahfud & Fahrizqi, 2020). Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran siswa. Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani diajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Di

antara bermacam-macam cabang olahraga yang diajarkan di sekolah antara lain adalah permainan sepakbola (Hasrion et al., 1(1), 16-24, 2020).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat di dunia. Hal tersebut bisa dilihat dari perkembangan olahraga sepakbola yang begitu pesat dengan antusiasnya masyarakat yang melakukan olahraga sepakbola baik anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Olahraga ini termasuk ke dalam olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dan mengandalkan kekompakan tim (Kargapolova et al., 2019:16). Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 dan dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing beranggotakan 11 orang (Paramitha, et al., 2020: 419).

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula (sumarna, et al, p. 2, 2021). Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. kemampuan (*Shooting*) bola adalah usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengamankan area sendiri dalam keadaan diserang lawan (Ruslan, R., Hamdiana, H., Simon, S., & Ismawan, H. 2020). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karna kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal (sumarna, et al, p. 4, 2021).

Kegiatan pembelajaran sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling digemari di Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Sleman (SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman). Berdasarkan observasi terbukti banyaknya siswa yang antusias mengikuti pembelajaran sepakbola di sekolah. akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan *shooting* ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting*

memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim.

Meskipun kemampuan tersebut penting dimiliki pemain, temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian siswa yang masih kesulitan untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Berdasarkan wawancara pada tanggal 10 Maret 2022 terhadap siswa di Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Sleman (SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman), menyatakan bahwa kesulitan melakukan *shooting* dengan baik, dikarenakan sering kurang konsentrasi, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Kelas Khusus Olahraga di Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Sleman (SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman) ditemukan bahwa terdapat siswa yang memiliki keterampilan yang baik dan ada pula yang memiliki keterampilan yang kurang serta metode dalam latihan shooting juga masih konvensional, yang di mana hal tersebut membuat siswa sangat jenuh dan kurang bersemangat. Semua itu dapat dilihat pada hasil

saat praktik di lapangan. Program latihan di Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Sleman (SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman) selama ini yang diberikan terhadap siswa,

yaitu;

Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala siswa dalam melakukan *shooting* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut, di perlukan permainan target dan passing untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola.

Permainan target merupakan permainan di mana pemain akan mendapatkan skor apabila bola ditendang dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit tendangan menuju sasaran semakin baik(Lumbantoruanet al, 2021). Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat(Hanafi,2020:33).

Permainan target adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya (Nuriawati et al., 2020:8). Latihan target juga merupakan latihan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan cepat merasa

bosan ketika melakukan latihannya (Anwari et al., 2023:6). Maka dari itu peneliti meyakini bahwa menurut (Buya et al, 2021:2) mengatakan bahwa permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin di capai, Salah satu bentuk latihan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah latihan permainan target. Mengontrol bola(*passing*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik *shooting* bola (Astuti, 2020; Muhlisin et al., 2021).

Tujuan *passing* merupakan mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dengan mudah. Dengan baiknya *passing* yang dilakukan oleh pemain sepak bola, maka pemain tidak perlu merasa khawatir agar bola dengan mudah direbut oleh pemain lainnya. Dengan demikian kemampuan untuk mengontrol bola meningkatkan sentuhan pada bola, memberikan keyakinan yang lebih besar untuk menggiring bola sehingga pemain lebih akurat dalam *shooting* bola (Afandi et al., 2020; Bozkurt et al., 2020). Menurut Mickle (2007:3) *Passing* adalah cara dimana momentum bola di transfer dari satu pemain ke pemain lainnya.

Kemampuan *passing* yang baik berguna untuk menjaga area pertahanan dan membangun serangan yang baik. *Passing* dapat dibedakan menjadi 2 jenis, *passing* pendek atau *passing* bawah (*short*

*pass*) dan *passing* atas *long pass* (Yulianto f. et al., 2021). *Short pass* atau umpan pendek dalam permainan sepak bola lebih dominan digunakan karena lebih efektif untuk memberi umpan kepada tim dengan jarak pemain yang berdekatan sehingga lebih sulit diambil alih oleh pemain lawan (Irawan, Sugiarto, & Kurniawan, 2019).

Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti bermaksud menguji cobakan penelitian target untuk mengatasi kelemahan *shooting* ke arah target oleh siswa di Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Sleman (SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman). Atas dasar hal tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian “ Pengaruh Permainan Target Dan kontrol bola Terhadap Keterampilan *shooting* permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Tingkat Sma di Kabupaten Sleman ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa masih kesulitan dalam mengontrol bola.
2. Siswa kurang konsentrasi dalam melakukan *shooting* ke arah sasaran yang tepat.
3. Dikarenakan intensitas latihan kemampuan *shooting* yang dilakukan siswa masih kurang hanya dilakukan saat pembelajaran, maka kemampuan *shooting* ke arah target siswa

belum maksimal.

4. Siswa mengalami kejenuhan dan bosan dengan metode latihan masih konvensional.
5. Siswa belum dapat menguasai *passing* yang baik.
6. Belum diketahuinya cara meningkatkan kemampuan *shooting* melalui permainan target.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari paparan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta adanya keterbatasan dari peneliti berupa waktu, biaya, tenaga, dan kemampuannya. Maka dari itu, peneliti akan mengangkat permasalahan yaitu pengaruh permainan target terhadap keterampilan *shooting* dan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga di Kabupaten Sleman.

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di Kabupaten Sleman.
2. Bagaimana pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman.
3. Bagaimana pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas

khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman.

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di Kabupaten Sleman.
2. Untuk mengetahui Pengaruh permainan target terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman.
3. Untuk mengetahui Pengaruh permainan target terhadap kemampuan passing dan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritik dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi siswa

Mengetahui tingkat kemampuan *shooting* dan *passing* siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan *shooting* dan *passing* melalui teknik permainan target.

### b. Bagi guru atau pelatih

Sebagai bahan evaluasi dan masukan Mengetahui tingkat kemampuan *shooting* dan *passing* siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan *shooting* dan *passing* melalui teknik permainan target.

### c. Bagi sekolah

Guru atau pelatih dapat memanfaatkan permainan target untuk melatih kemampuan *shooting* dan *passing* siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Mengenai Kemampuan *Shooting***

##### **1. Pengertian Kemampuan *Shooting* ke Arah Target**

Subagyo Irianto (2010:15) mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Sesuai dengan pendapat di atas, Sukatamsi (2001: 21) menyatakan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola, seperti: lari cepat, melompat, *zig-zag*, berbelok, dan berputar, sedangkan teknik dengan bola meliputi: *shooting, dribiling, stoping, passing, heading, sliding tackle, throw-in*, dan *goal keeping*. Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Untuk dapat menguasai semua keterampilan atau teknik dasar, seorang pemain perlu untuk berlatih secara intensif.

Salah satu teknik dasar yang penting dimiliki pemain adalah keterampilan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Hal ini karena tujuan permainan sepakbola, yaitu untuk mencetak goal ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menendang (*shooting*) merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17). Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola ke gawang (Indra Gunawan, 2009:32).

## **2. Teknik *Shooting***

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

Ada beberapa cara yang dapat ditempuh pemain dalam melakukan *shooting*. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam.

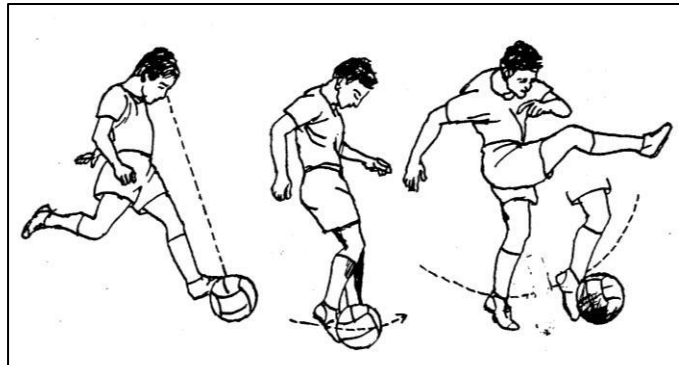
Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Teknik menggunakan punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012: 34) yaitu gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dapat dilakukan dengan cara:

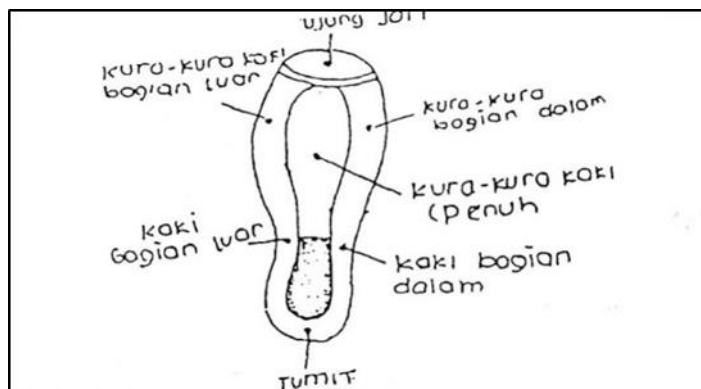
- a) Mempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b) Mempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- c) Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting.
- d) Mengkonsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- e) Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- f) Memposisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- g) Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan

bola dalam melanjutkan shooting ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 1. Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992 : 31)



Gambar 2. Bagian Perkenaan Kaki pada Bola (Sukatamsi, 2001:41)



### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting*

Menurut Soedjono ( 2015: 63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting*, antara lain :

- a) Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

- b) Sikap badan saat melakukan shooting, yaitu badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, dan kaki sedikit ditebuk.
- c) Konsentrasi dan pandangan mata.
- d) Perkenaan atau sentuhan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.

## **B. Hakikat Permainan Target**

### **1. Pengertian Permainan Target**

*Teaching games for understanding (TGfU) is understood as problem-based approach to games teaching where the play of a game is taught to situated skill development* (Hopper & Kruisselbrink, 2002:1). Games mengajar untuk pemahaman (TGfU) dipahami sebagai pendekatan berbasis masalah untuk pembelajaran permainan di mana bermain permainan untuk mengajarkan pengembangan skill.

Pendekatan TGfU merupakan salah satu pendekatan yang mengakomodir kebutuhan anak dalam bermain (Aris Fajar Pambudi, 2011). Guru tidak dapat berperan secara dominan, tugas belajar yang diberikan menyenangkan karena lebih menyerupai permainan. Hal ini membuat siswa lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran. Light (Sanmuga Nathan K. Jeganathan,2014:31) menyatakan bahwa pendekatan pengajaran

permainan yang menggunakan taktikal seperti model TGfU memberi peluang kepada pelajar mensintesis pengalaman lampau dengan pengalaman yang sedang berjalan merupakan proses pembelajaran permainan adalah tidak linear karena para pelajar dengan lingkungan yang tidak menentu, disandarkan pada teori konstruktivisme.

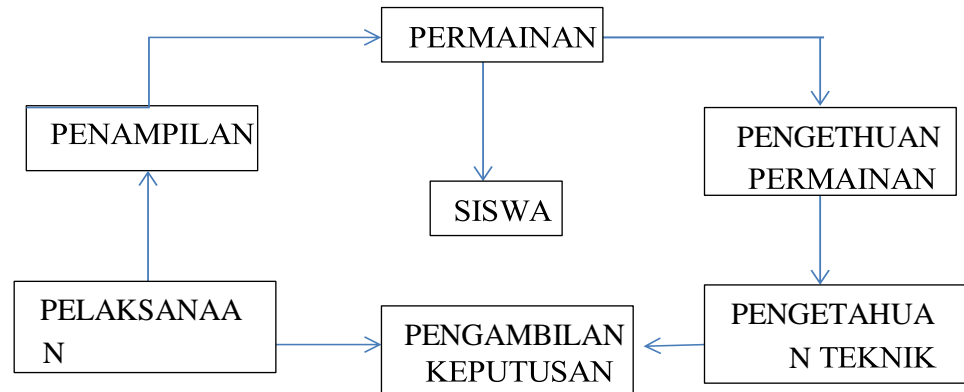
Piaget & Inhelder (Sunmuga Nathan K. Jeganathan,2014:32) menyatakan pula bahwa model TGfU dapat dikaitkan dengan proses kognisi yang dicetuskan oleh Piaget. Piaget berpendapat bahwa interaksi pelajar dengan lingkungan seperti dalam permainan adalah pengetahuan baru yang diperoleh yang menggantikan skema pengetahuan lama melalui proses asimilasi, akomodasi, dan ekuiliberasi. Teori kostruktivisme dapat dikaitkan dengan model TGfU karena model TGfU menggunakan beberapa ciri-ciri pengajaran seperti permainan yang dimodifikasi, penemuan terbimbing, dan menggunakan permasalahan terbimbing melalui permasalahan taktikal, yaitu “Apa yang akan dilakukan?” dan diikuti persoalan keterampilan yaitu, “Bagaimana cara melakukannya?” (Sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014:33). Berkaitan dengan pembahasan mengenai TGfU, penelitian ini akan menggunakan permainan target sebagai *treatmen* untuk

mengatasi kendala-kendala melakukan *shooting* tepat sasaran.

Pendekatan TGfU akan memberikan perhatian yang sangat luas pada domain kognitif dan psikomotor. Sebagai contoh, domain kognitif diperoleh dari ujian pada sekolah tinggi dan menengah. Pengukuran tingkah laku dilakukan untuk mengukur keefektifan dan keterlibatan dari permainan yang dikembangkan untuk memberikan sumbangan pada pengukuran perbuatan dan keterampilan yang diukur dalam hubungannya dengan domain kognitif. Sangat sedikit sekali perhatian yang diberikan pada peneliti maupun pendidik pada domain afektif. Pengaruh kerja dan kesenangan dalam olahraga akan memberikan lebih besar pengaruh melalui pembelajaran permainan. Sebagai contoh, anak-anak, pelatih dan orang tua semuanya harus mengetahui permainan itu dan situasi permainan yang lebih menyenangkan dari pada latihan terus-menerus yang berorientasi pada teknik.

Konsep ini juga menekankan bahwa siswa berada dalam pusat model TGfU. Oleh karena itu peneliti permainan dalam pendidikan jasmani harus mempertimbangkan proses pembelajaran yang dialami oleh siswa. Sedangkan guru harus mempertimbangkan hubungan antara ranah perilaku, afektif, dan kognitif ketika memilih lingkungan pengajaran.

Gambar 3. *Teaching Games for Understanding* (Hooper. T, 2002)



Gambar 3. *Teaching Games for Understanding* (Hooper. T, 2002)

Dalam salah satu artikel yang membicarakan siswa dari perspektif psikologi, Thorpe menganalisis bahwa dalam meletakkan psikologi dalam TGfU dalam kerangka kerja pendorong. TGfU menekankan pada permainan dan mengarahkan siswa untuk menemukan permainan itu, yang merupakan modal dalam berafiliasi (interaksi sosial, kedamaian sosial, dan mencari teman) dengan berharap anak-anak dapat mengembangkan peraturan, dan tantangannya untuk dapat mencapai bekerja dengan taktik yang tepat. Keterampilan dilatih secara individual atau dalam kelompok kecil, sebagai antisipasi anak-anak dapat bekerjasama dengan yang lain dalam usaha membantu perkembangan berafiliasi. Di dalam TGfU, siswa mengevaluasi dan mengembangkan penampilan mereka sendiri dalam situasi permainan yang secara bertahap, di bawah bimbingan guru, berkembang ke arah permainan dewasa yang

lebih canggih.

Prinsip-prinsip Pedagogi TGfU Thorpe kemudian memperkenalkan empat dasar prinsip pendidikan yang digunakan dalam hubungannya dengan model kurikulum TGfU untuk mengembangkan program pendidikan jasmani. Empat dasar prinsip pendidikan itu tidak mendapatkan perhatian dalam literatur pendidikan jasmani sama halnya dengan model TGfU. Empat dasar prinsip pendidikan itu adalah *Sampling*, *Modification-Representation*, *Modification-Exaggeration*, *Tactical Complexity*. (Holt, Streat, and Garcia Bengoechea, 2002: 168- 169). Prinsip sampling didasarkan pada premis bahwa permainan harus dipilih sehingga variasi pengalaman dapat ditawarkan, dan kemungkinan yang ada untuk menunjukkan kesamaan antara jenis-jenis permainan yang berbeda.

Semua itu membawa pada pemahaman akan permainan yang jauh lebih baik. Dengan cara mensampling dari berbagai tipe permainan yang berbeda, fokus dari kurikulum bermain memberikan perspektif yang secara radikal berbeda, dari pada mengajar permainan hanya sekedar karena para siswa pernah diajar sebelumnya atau hanya karena peralatan yang tersedia *Modification-representation*. Prinsip modifikasi dibagi menjadi

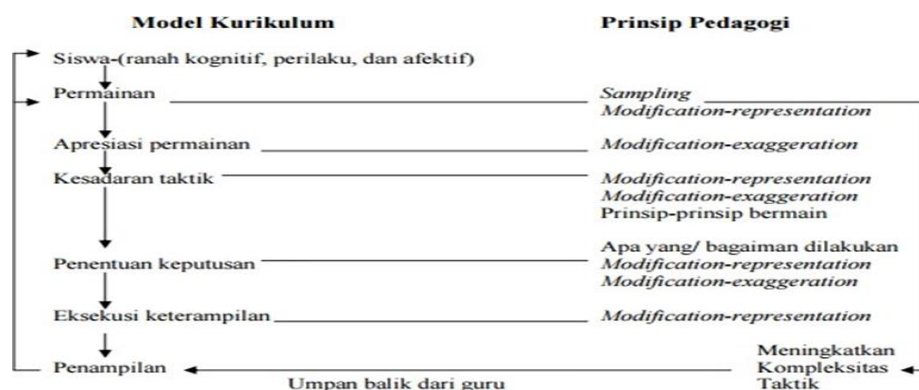
dua kategori mendasar. Pertama, *modification-representation* berarti “bahwa permainan dikembangkan yang mengandung struktur taktis yang sama dari permainan orang dewasa tetapi dimainkan dengan adaptasi untuk menyesuaikan dengan ukuran anak, usia, dan kemampuan (misalnya mini-games). Namun demikian, penggunaan mini-games itu sendiri mungkin tidak merupakan cara yang terbaik untuk menghampiri pemahaman permainan karena anak tidak akan belajar hanya dengan memainkan versi mini dari permainan dewasa.

Oleh karena itu prinsip eksagerasi juga dibutuhkan *Modification- exaggeration*. Kategori modifikasi mendasar kedua, eksagerasi, adalah penting karena meskipun *mini-games* memungkinkan anak untuk mengasosiasikan dengan model dewasa, solusi yang mungkin untuk masalah-masalah taktik yang dihadirkan dari *mini-games* mungkin terlalu sulit bagi anak-anak. Setelah usai melakukan permainan yang melibatkan peraturan-peraturan utama dan struktur taktik yang sama, guru sebaiknya memperkenalkan peraturan-peraturan sekunder untuk mengembangkan (*exaggerate*) problem taktik tertentu.

Permainan dengan kompleksitas yang rendah membentuk titik awal untuk pengembangan permainan untuk pemahaman kurikulum (*Tactical- complexity*). Permainan yang

menggunakan target secara umum tidak begitu kompleks, diikuti kemudian oleh net atau dinding, permainan lapangan, dan pada akhirnya permainan penyerangan beregu yang kompleks yang harus diperkenalkan belakangan. Anak-anak dapat keluar dan masuk ke dalam kategori permainan yang berbeda untuk memahami kompleksitas taktik mereka. Ada hubungan yang kuat antara kompleksitas taktik dan eksagerasi, karena suatu permainan di dalam bentuknya yang penuh adalah kompleks, tetapi hal ini dapat dibuat secara taktis sederhana melalui eksagerasi. Pengembangan Model TGfU Sejak dimunculkan pertama kali, pendekatan TGfU terus mengalami pengembangan. Holt, Streaan, Garcia Bengoechea (2002) menawarkan penahapan berupa permainan, apresiasi permainan, kesadaran taktik, penentuan keputusan, eksekusi keterampilan, dan penampilan. Gambar berikut menerangkan hubungan penahapan model kurikulum dengan prinsip-prinsip pedagogi.

Gambar 4. Pengembangan Model TGfU (Holt, Streaan, & Garcia Bengoechea, 2002)



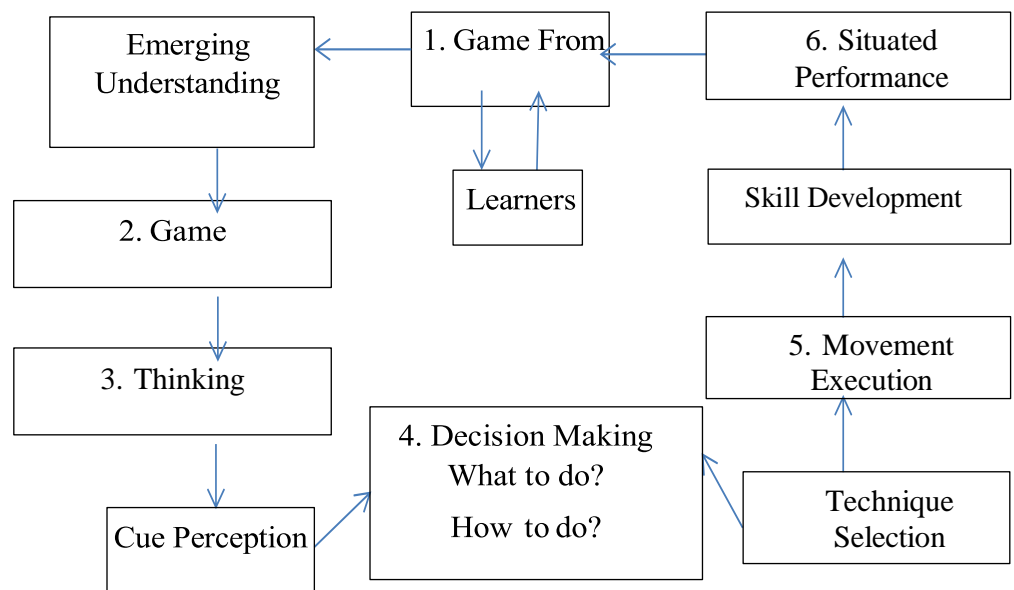
Di sisi lain, Kirk dan Macphail (2002) mengajukan pemikiran ulang yang berbeda untuk merevisi TGfU, yakni dengan berangkat dari konsep *situated learning*. Menurut Kirk dan Macphail (2002: 183) pembelajaran itu disituasikan dengan pengertian bahwa adalah perlu untuk menggali hubungan antara berbagai dimensi fisik, sosial, dan budaya dari konteks belajar. Hal ini dikarenakan substansi apa yang dipelajari tidak dapat dipisahkan dari masyarakat yang melakukannya.

Tugas kunci sekolah adalah untuk menyediakan berbagai kesempatan untuk menjadi partisipan dalam suatu komunitas permainan bagi anak muda, di mana mereka memiliki pengalaman pembelajaran yang otentik yang dinilai oleh mereka sendiri dan komunitas suatu permainan. Kirk dan MacDonald (1998) mengatakan bahwa pendidikan jasmani mungkin memiliki potensi untuk membuat hubungan ini bagi anak muda karena meorganisir ciri-ciri olahraga kompetitif ke dalam bentuk pendidikan. Sejumlah poin kunci muncul dari pembahasan perspektif *Situated Learning*. Pembelajaran adalah proses aktif dari keterlibatan dengan bentuk-bentuk yang secara sosial diorganisir, melalui proses perseptual dan pengambilan keputusan dan eksekusi respon gerakan yang tepat.

Individu membawa pengetahuan sebelumnya kepada

episode- episode pembelajaran yang berisi suatu konsepsi alternatif. Keterlibatan aktif siswa dengan mata pelajarannya dilekati dan liputi oleh konteks fisik, sosio-kultural, dan institusional. Konteks ini termasuk lingkungan fisik dari ruang kelas, gimnasium, lapangan, interaksi sosial antara anggota kelas, bentuk-bentuk institusional sekolah, dan aspek-aspek budaya seperti media masa olahraga. Dari perspektif *Situated Learning* inilah Kirk dan Macphail merevisi beberapa poin diantaranya bentuk permainan/hubungan siswa, apresiasi permainan, kesadaran taktis, munculnya pemahaman, persepsi isyarat, pengambilan keputusan, eksekusi gerakan, seleksi teknik, perkembangan keterampilan, penampilan yang disituasikan.

Gambar 5. Model TGfU



Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU (Pembelajaran Pendekatan Taktik) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (Faizal Anggriawan, 2014) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Mitchell, Oslin dan Griffin (Aris Fajar Pambudi, 2011) menyatakan bahwa *target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan target adalah salah satu bentuk dari TGfU. Permainan target yaitu permainan yang mana pemain akan mendapatkan skor apabila proyektil dilempar dengan terarah dan mencapai

sasaran. TGfU memungkinkan siswa untuk memiliki atau mengganti pengalaman lama dengan pengetahuan baru baik melalui asimilasi, akomodasi, dan ekuiliberasi.

## **2. Cara Bermain Target**

Dalam permainan target para siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah kesadaran untuk memilih atau memutuskan apa yang harus dilakukan pada situasi tertentu dalam permainan (Sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014:4).

Permainan target dimana pemain menggerakkan objek, terutama dengan tingkat akurasi tinggi, pada suatu target dengan pukulan sedikit mungkin. Dalam beberapa jenis permainan target seperti halnya aktivitas yang dapat diamati meyerupai permainan target, yaitu dalam test permainan sepakbola dalam teknik dasar *shooting* terdapat sasaran untuk dinilai.

### **C. Hubungan Permainan Target dengan Kemampuan *Shooting***

Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan kemampuan dasar *shooting, dribiling, stoping, passing, heading, sliding tackle, throw-in, dan goal keeping* (Sukatamsi, 2001: 21). Untuk mencapai kemenangan suatu tim dibutuhkan kemampuan *shooting* yang tepat sasaran. Dalam melakukan *shooting* dengan

tepat sasaran bukan hal yang mudah. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting*. Salah satunya, yaitu permainan target.

Permainan target merupakan permainan yang cocok untuk siswa SMA karena permainan ini merupakan metode pembelajaran yang memunculkan unsur kesenangan. Apabila dilakukan secara berulang akan dapat membantu melatih konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian permainan target dapat meningkatkan kemampuan *shooting* agar tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 2014:29).

Beberapa jenis permainan (termasuk di dalamnya permainan invasi) ada beberapa jenis aktivitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target, misalnya dalam tes sepakbola ada sasaran yang dinilai. Pada saat bermain sepakbola pemain yang akan melakukan tendangan yang akan mengarahkan bola ke gawang lawan yang dinilai mempunyai kemampuan *shooting* yang tepat. Permainan target termasuk dalam klasifikasi TGfu (*tactical games for understanding*) yang mana permainan ini memberikan kesempatan siswa untuk mengalami proses belajar dengan mengganti pengalaman mereka dengan pengalaman yang baru.

#### **D. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)**

Untuk melihat bagaimana kondisi siswa SMA, maka penting

dikaji kondisi perkembangan siswa yang mempengaruhi kondisi mental maupun emosional. Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, 2003:26).

Sejalan dengan pendapat tersebut terdapat pembagian rentangan usia remaja yang dikemukakan oleh Andi Mappiare. Menurut pendapat Andi Mappiare (1982:27) periode remaja memiliki rentangan usia antara 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal. Berdasarkan pada pembagian usia tersebut dan pendapat Santrock maka siswa SMA tergolong pada usia remaja awal. Santrock (2003:42), masa remaja awal dan masa remaja akhir merupakan masa dimana anak memasuki sekolah menengah.

Ada perkembangan-perkembangan fundamental yang terjadi di kehidupan manusia, termasuk remaja. Proses perkembangan kognitif, sosio- emosional, dan perkembangan biologis merupakan proses yang berkembang sepanjang kehidupan manusia (Santrock, 2003:23).

#### 1. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif remaja dapat dijelaskan menurut teori yang dikemukakan Piaget bahwa remaja sudah masuk pada tahap operasional formal. Rita Eka Izzaty,dkk. (2008:133) menyatakan bahwa implikasi dari tahapan operasional formal, remaja telah memiliki kemampuan untuk menginstrospeksi dirinya, dapat mempertimbangkan hal-hal yang penting bagi dirinya, dapat berfikir berdasarkan pada hipotesis, dan berfikir berdasarkan kepentingannya. Lebih lanjut, Rita Eka Izzaty menambahkan bahwa remaja memiliki karakteristik berfikir tertentu. Karakteristik atau ciri berfikir remaja yaitu idealism, cenderung pada lingkungan sosialnya, pura-pura, dan sudah menyadari akan konformitas. Seiring perkembangan kognitifnya, remaja juga bersikap kritis, yang kadang mereka menentang nilai-nilai (Panut Panuju dan Ida Umami, 2005:141).

Byrnes (Santrock, 2011: 352) menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi seseorang dalam membuat keputusan, mengingat keputusan sebelumnya, dan konsekuensinya, serta menyesuaikan keputusan berikutnya yang dibuat atas dasar konsekuensi meningkat seiring penambahan usia hingga tahun-tahun awal masa dewasa.

Dampak dari perkembangan kognitif lain yaitu munculnya egosentris remaja. Elkind (Santrock, 2012:424) menyatakan

bahwa remaja memiliki kecenderungan *imaginary audience* dan *personal fable*. Kecenderungan *imaginary audience* yaitu keyakinan remaja bahwa dirinya orang lain memiliki minat pada dirinya termasuk perilaku menarik perhatian. Sementara, *personal fable* yaitu bagian yang mengandung penghayatan dirinya bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan. Hal ini berimplikasi bahwa remaja cenderung menganggap dirinya kebal dari bahaya.

Berdasarkan pemaparan-pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan kognitif siswa sekolah menengah atas sebagai remaja sangat kompleks. Dampak dari perkembangan kognitif remaja yaitu munculnya egosentris dan berdampak pada pengambilan keputusan.

## 2. Perkembangan Biologis

Santrock (2003:23) menyatakan bahwa proses perkembangan biologis merupakan perubahan-perubahan dalam hal fisik individu. Proses ini meliputi gen yang diwariskan oleh orangtua, perkembangan otak, penambahan berat badan, keterampilan motorik serta perubahan hormonal. Kadar hormon yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap emosinya.

Penelitian Inoff-Germain, dll. Pada tahun 1988 menunjukkan bahwa anak perempuan dengan kadar estradiol yang lebih tinggi

menampilkan rasa marah dan cenderung agresi meskipun disisi lain, sangat sedikit besarnya varians perkembangan bagi remaja (Santrock, 2003:91). Pada sumber yang sama dikemukakan bahwa hasil penelitian lain menunjukkan bahwa faktor sosial berpengaruh lebih besar daripada faktor hormonal pada depresi dan kemarahan remaja putri. Lebih lanjut dijelaskan Santrock (2012:405) bahwa stress, pola makan, latihan, aktivitas seksual, ketegangan, dan depresi dapat mengaktifkan atau menekan sejumlah aspek dari sistem hormon. Keterkaitan antara hormon dan tingkah laku dinyatakan Santrock sangat kompleks.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hormon dan perilaku memiliki kaitan yang kompleks. Berlainan dengan hal tersebut, untuk menjelaskan mengenai emosi pada remaja putri tidak dapat diuraikan melalui kondisi hormonal melainkan lebih pada faktor sosial.

### 3. Perkembangan Sosio-Emosional

Perubahan sosial-emosional berdasarkan pendapat Santrock (2003:24) meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain, dalam emosi, kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial dalam perkembangannya. Pada diri individu terjadi perubahan-perubahan secara emosi dan kepribadian pada saat ia dihadapkan hubungan antar individu maupun pada peran

dari konteks sosial.

Kehidupan remaja memiliki dinamika yang menarik. Freud (Santrock, 2003:42) menyatakan bahwa kehidupan remaja dipengaruhi oleh ketegangan dan konflik. Hal ini diperkuat pula oleh pendapat Hall (Sarlito Wirawan Sarwono, 2006:24) masa remaja merupakan masa topan badai yang mencerminkan kebudayaan modern yang penuh gejolak akibat pertentangan nilai. Selain itu, perkembangan emosi siswa berkaitan dengan adanya ketegangan emosi yang dialami remaja. Rita Eka Izzaty (2008:135) menyatakan bahwa emosi yang tinggi pada remaja disebabkan karena remaja mendapatkan tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru.

Dari berbagai penjelasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan jika siswa sebagai remaja akan mengalami perubahan secara sosial dan emosional ketika ia dihadapkan pada hubungan antar individu. Siswa dihadapkan pada pencarian identitas termasuk di dalamnya ia akan bersinggungan dengan nilai-nilai di masyarakat.

#### **E. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian Yuni Satria Sumana (2015) dengan judul Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan

Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Subjek penelitian, yaitu siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul yang berjumlah 30 anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian tersebut adalah: (1) daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan), (2) siswa kelas VII yang menjadi peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) bersedia mengikuti *treatment* permainan target selama 12 kali pertemuan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel yaitu  $5,257 > 2,085$ . Sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul, terbukti kebenarannya. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada penelitian saya

menekankan teknik *shooting* permainan sepakbola. *Shooting* menggunakan teknik *shooting* secara umum, sedangkan pada penelitian Yuni Satria Sumana melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki. Sasaran *shooting* pada penelitian saya menggunakan gawang sepakbola, sedangkan penelitian Yuni Satria Sumana menggunakan gawang futsal.

- b. Penelitian Cahyo Adi Priatno (2023) bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman, yang pesertanya belum menguasai teknik *shooting*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Godean Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 14 siswa dengan jumlah siswa putra sebanyak 3 orang dan siswa putri 11 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa tes *under basket shoot* dari *Vic Ambler*. Adapun skor diperoleh dari jumlah bola yang masuk kedalam ring dan dilakukan selama 30 detik. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean. Hal ini

dibuktikan dengan menggunakan uji T dengan sampel 14 siswa, taraf signifikansi 0,05 dengan nilai thitung = 4,660 > t(0,05) (13) =2,160 yang menunjukkan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean. Nilai rata-rata *posttest* sebesar 5,42 > 3,00 nilai rata-rata *pretest*. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada penelitian saya menekankan teknik *shooting* permainan sepakbola. *Shooting* menggunakan teknik *shooting* secara umum, sedangkan pada penelitian Cahyo Adi Priatno melakukan *shooting* menggunakan tangan secara umum. Sasaran *shooting* pada penelitian saya menggunakan gawang sepakbola, sedangkan penelitian Cahyo Adi Priatno menggunakan ring basket.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan berbagai penguasaan keterampilan dasar seperti kemampuan *shooting*, *dribiling*, *stopping*, *passing*, *heading*, *sliding tackle*, *throw-in*, dan *goal keeping*. Kemampuan *shooting* sangat dibutuhkan dalam sepakbola karena tujuan sepakbola yaitu

memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Semakin baik kemampuan pemain dalam *shooting*, semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan sepakbola. Melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Kondisi mental pemain turut menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Pemain yang kurang dapat mengatur kondisi mental, tentu dapat mengalami kesulitan ketika melakukan *shooting*. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting* salah satunya, yaitu permainan target.

Permainan target adalah permainan yang cocok untuk siswa SMA karena permainan ini mudah menyenangkan, menarik, sederhana, dan tidak membosankan. Kelebihan metode bermain tersebut menjadi alasan bagi penggunaan permainan target untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Hal ini tidak bisa dilepaskan pula oleh karakteristik siswa SMA yang penuh dengan ketegangan dan konflik. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik emosi siswa SMA antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol, dan takut untuk gagal. Keadaan ini dapat menyebabkan rasa tidak mampu sehingga enggan bergerak.

Secara kognitif siswa SMA memiliki beberapa kecenderungan berpikir di antaranya keyakinan bahwa dirinya orang lain memiliki

minat pada dirinya termasuk perilaku menarik perhatian. Selain itu, remaja juga memiliki penghayatan dirinya bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan. Hal ini berimplikasi bahwa remaja cenderung menganggap dirinya kebal dari bahaya, maka tidak jarang dijumpai perilaku siswa yang cenderung nekad untuk melakukan sesuatu yang diluar konteks pembelajaran.

Secara biologis, stress, pola makan, latihan, aktivitas seksual, ketegangan, dan depresi dapat mengaktifkan atau menekan sejumlah aspek dari sistem hormon. Keterkaitan antara hormon dan tingkah laku dinyatakan Santrock sangat kompleks. Perilaku remaja untuk mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik akan berkaitan dengan kondisi- kondisi tersebut.

Implikasi dari kondisi kognitif, emosi, dan biologis tersebut maka siswa memerlukan dorongan dari orang dewasa yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani perlu memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa di sekolah baik dalam proses pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Salah satu peran yang dapat dilakukan guru dalam hal ini adalah memfasilitasi kegiatan belajar yang menyenangkan melalui permainan target.

Dalam permainan target, sasaran/target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap

antusias dalam mengikuti latihan. Metode berlatih yang disinkronkan dengan kondisi mental siswa akan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dan *passing* tepat sasaran.

#### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis bahwa ada pengaruh signifikan permainan target terhadap kemampuan *shooting*. Dalam penelitian ini hipotesis statistik yang diajukan adalah sebagai berikut:

Keterangan :

Hipotesis :

HO : tidak ada pengaruh antara permainan target dengan kemampuan shooting.

H1 : ada pengaruh antara permainan target dengan kemampuan shooting.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian *quasi* eksperimental. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya (Siyoto & Sodik, 2017: 22). Ciri-ciri dari penelitian eksperimen yaitu terdapat pemberian perlakuan atau *treatment* pada sampel penelitian.

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *one-group pretest and posttest design*. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Struktur desain penelitian, sebagai berikut :



Keterangan :

X : Perlakuan yang

diberikan O1 : Tes sebelum

perlakuan O2 : Tes setelah perlakuan

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan di laksanakan pada siswa di Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Sleman (SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman). Waktu penelitian akan berlangsung pada bulan Januari sampai Februari 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **a. Populasi**

Sugiyono (2015: 80) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hal senada, Arikunto (2021: 173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan kedua pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola yang berjumlah 50 siswa pada Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan berjumlah 26 siswa pada Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman.

### **b. Sampel**

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data yang sebenarnya. (Sugiyono: 2014:118), mengemukakan bahwa: Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 76 siswa KKO SMA Negeri 1 Seyangan Sleman dan SMA Negeri 2 Nganglik Sleman dengan menggunakan teknik total *sampling*.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable X*) dan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (*Dependent variable Y*). Dalam penelitian ini variabel X1 adalah permainan target, variabel Y1 adalah keterampilan *shooting*, dan variabel Y2 adalah *passing*.

#### **E. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Ismayani (2019:60) merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian. Variabel yang akan diungkap dalam penelitian ini yaitu pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Definisi operasional permainan target adalah klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU. Sedangkan kemampuan *shooting* adalah keterampilan yang harus dimiliki siswa dalam usaha untuk mencetak angka pada permainan sepakbola. Penelitian ini diukur dengan tes Bobby Charlton.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes *Shooting* Bobby Charlton yang

dikemukakan oleh, Danny Mielke (2017 : 76). Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang obyektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan *pretest* untuk mengukur kemampuan *shooting* awal sebelum *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan shooting ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.
- b. Memberikan *treatment* selama 12 pertemuan sejalan dengan pendapat Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015:75) mengatakan bahwa "*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*". Dengan rincian berupa permainan target *Ball Tehnique Test*. Perlakuan diberikan dengan 6 desain. Tiap desain diberikan selama 2 kali pertemuan.
- c. Melakukan *post test* untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan shooting ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.

#### **G. Instrument Penelitian**

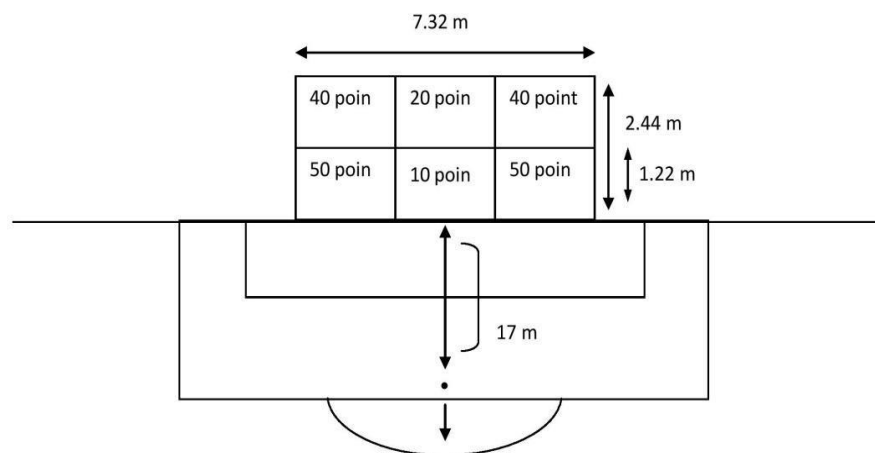
Menurut Suharsimi Arikunto (2013 : 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik".

Tes diberikan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah *treatment*.

a. Instrumen *Shooting*

Instrumen untuk mengukur kemampuan *passing* adalah Tes Bobby Dribbling dari Bobby Charlton dengan tingkat validitas 0,973 dan reliabilitas 0,864 yang dikemukakan oleh, Danny Mielke (2007 : 76). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik penalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.

Gambar 6. Pembagian Wilayah Skoring (Danny Mielke, 2007:76)



Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

a. Perlengkapan dan peralatan

- i. gawang
- ii. bola
- iii. Tali pembagi wilayah gawang
- iv. Lapangan
- v. Data siswa dan alat tulis

b. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

- 1) Satu orang menulis hasil tes
- 2) Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

c. Persiapan yang dilakukan testi

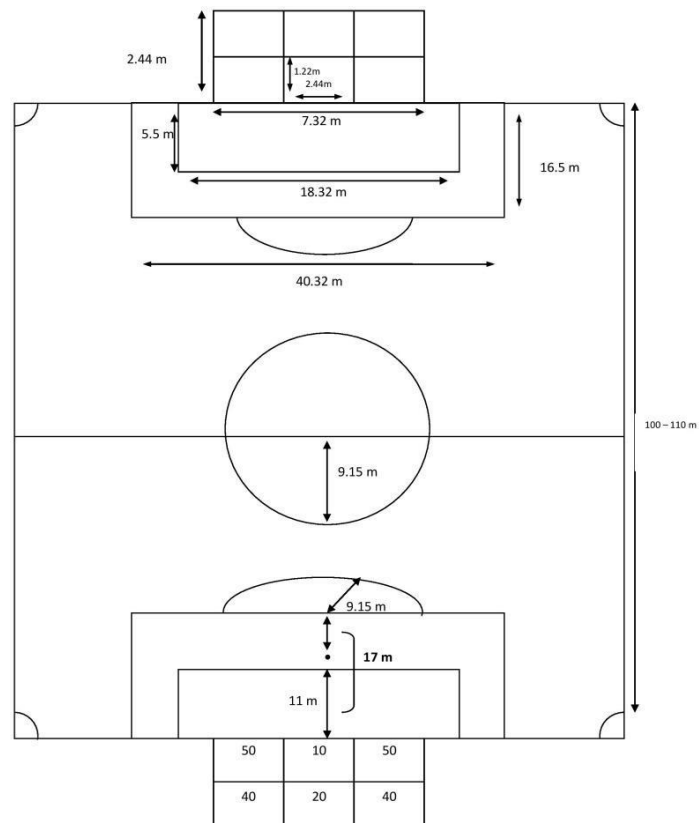
Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Seluruh testi melakukan shooting ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.
- 2) Testi melakukan shooting mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak /penempatan bola diletakkan sebelum titik

pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.

Gambar 7. Shooting Sebelum Titik Pinalti



3) Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

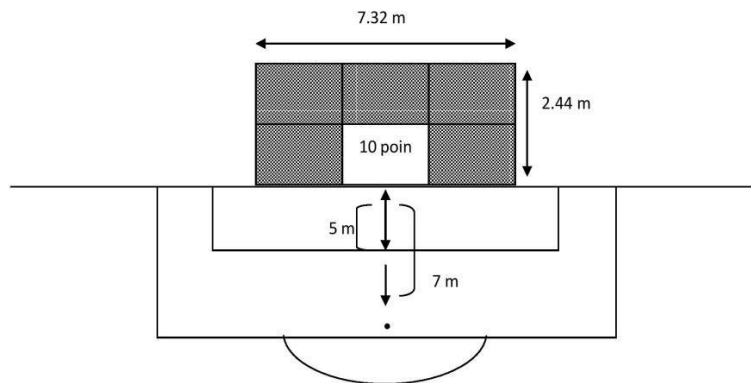
e. *Treatment*

*Treatment* adalah memberikan perlakuan terhadap testi setelah dilakukan tes awal/pa-treatment. *Expert Judgment* penelitian ini, yaitu Yuyun Ari Wibowo, M. Or. dan Aris Fajar Pambudi, M. Or. Desain treatment permainan target yang peneliti rencanakan diantaranya:

1) *Ball Technique Test I*

Desain untuk permainan target yang pertama yaitu seperti digambarkan berikut ini.

Gambar 8. Desain *Ball Technique Test*



Petunjuk permainan yaitu sebagai berikut:

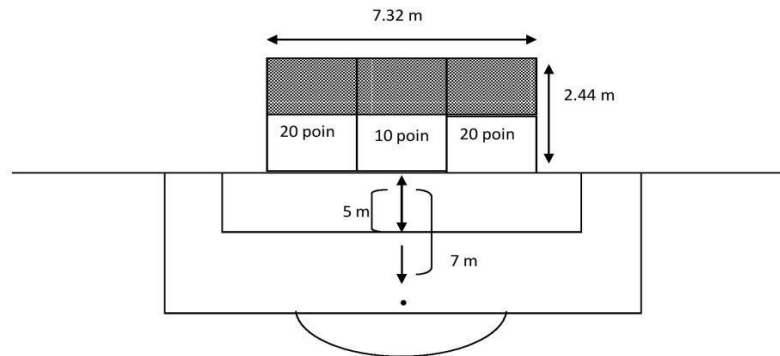
1. Permainan modifikasi ini dilakukan secara individu. Peserta melakukan *shooting* dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.
2. Target memiliki nilai 10 point.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* dengan jarak 5 meter.

Kemudian 3 kali *shooting* lagi dengan jarak 7 meter.

## 2) *Ball Technique Test II*

Desain untuk permainan target yang kedua yaitu seperti digambarkan berikut ini.

Gambar 9. Desain *Ball Technique Test 2*



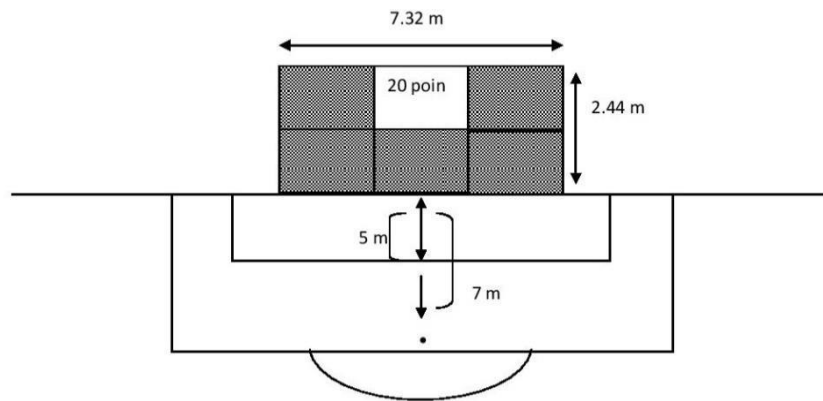
Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut:

4. Target menggunakan gawang yang telah dimodifikasi dengan menutup bagian atas gawang, lalu bagian bawah gawang dibagi menjadi tiga bagian, yang mana setiap bagian memiliki poin.
5. Apabila bola masuk ke sisi pinggir di skor 50 dan tengah mendapatkan skor 10.
6. Testi melakukan 3 kali *shooting* ke sasaran dengan jarak 5 meter, dan melakukan 3 kali *shooting* lagi ke sasaran dengan jarak 7 meter.

### 3) *Ball Technique Test III*

Desain untuk permainan target yang ketiga yaitu seperti digambarkan berikut ini.

Gambar 10. Desain *Ball Technique Test 3*



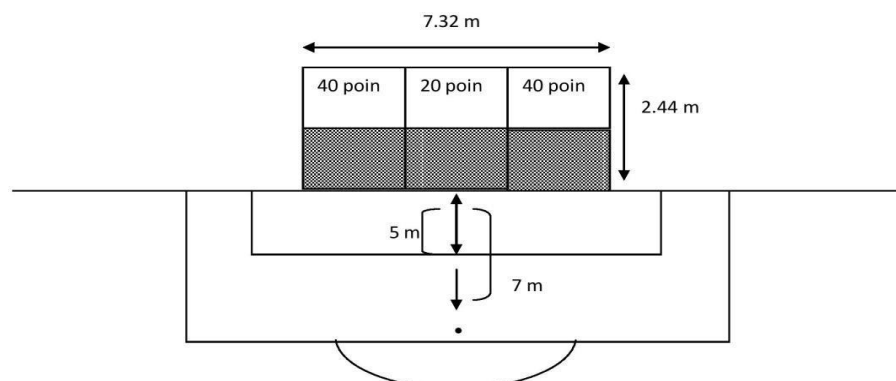
Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut:

7. Target menggunakan gawang bagian tengah atas.
8. Testi melakukan 3 kali *shooting*. Apabila bola masuk di hitung dengan 20 poin dan bola yang tidak masuk tidak mendapatkan poin.
9. Testi melakukan dengan jarak 5 meter, kemudian 7 meter.

4) *Ball Technique Test IV*

Desain untuk permainan target yang keempat yaitu seperti digambarkan berikut ini.

Gambar 11. Desain *Ball Technique Test 4*



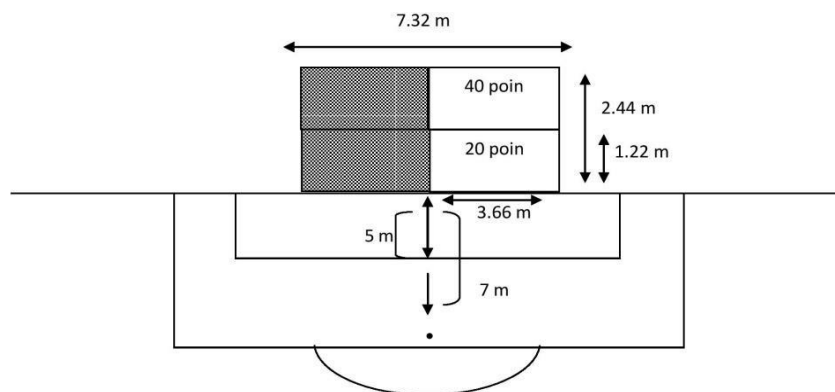
Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut :

10. Permainan ini menggunakan gawang bagian atas yang dibagi tiga.
11. Setiap sisi pinggir memiliki nilai 40 poin, sementara bagian tengah memiliki nilai 20 poin.
12. Testi melakukan 3 kali *shooting* pada jarak 5 meter dan 7 meter.

5) *Ball Technique Test V*

Desain untuk permainan target yang kelima yaitu seperti digambarkan berikut ini.

Gambar 12. Desain *Ball Technique Test 5*



Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut:

13. Target menggunakan sisi kanan gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.
14. Bagian atas memiliki poin 40 dan bagian bawah memiliki poin 50.
15. Testi melakukan 3 kali *shooting* dengan jarak 5

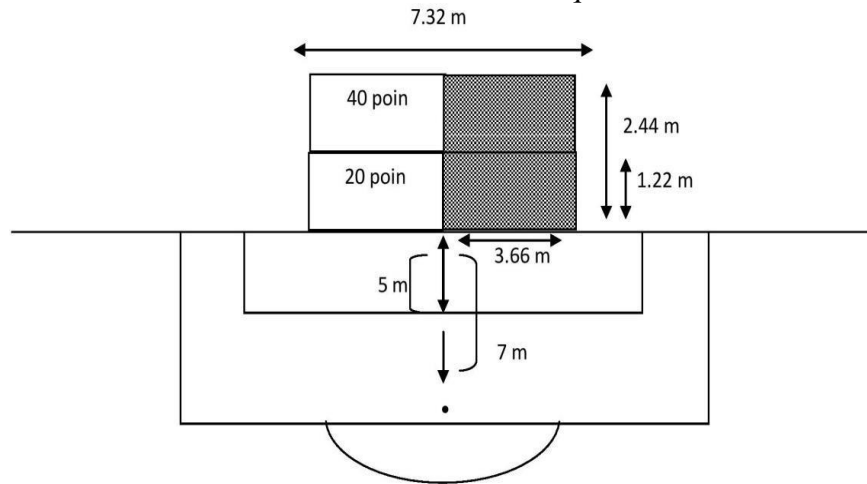
dan 7 meter.

16. Posisi testi dalam melakukan *shooting* berada di sisi samping atau serong dengan target.

6) *Ball Technique Test VI*

Desain untuk permainan target yang keenam yaitu seperti digambarkan berikut ini.

Gambar 13. Desain *Ball Technique Test 6*



Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut :

17. Target menggunakan sisi kiri gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.

18. Bagian atas memiliki poin 40 dan bagian bawah memiliki poin 50.

19. Testi melakukan 3 kali *shooting* dengan jarak 5 dan 7 meter.

20. Posisi testi dalam melakukan *shooting* berada

di sisi samping atau serong dengan target.

**b. Instrumen *Passing***

**a. Tujuan**

Mengukur keterampilan *passing* bawah siswa pada permainan sepakbola

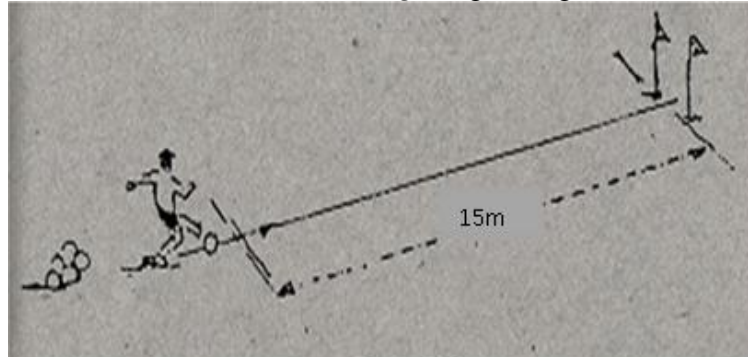
**b. Instrumen Pengukuran Keterampilan *Passing* Bawah pada Permainan Sepakbola**

1. Aturan Penilaian

Pengukuran hasil penelitian *passing* menggunakan prinsip penilaian dari instrumen Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,744 dan reliabilitas sebesar 0,888. Tata cara penilaian yaitu:

- a. Siswa sebagai subjek yang akan diukur keterampilan dipersilahkan mempersiapkan diri.
- b. Observer sebagai penilai memperhatikan dan mengamati siswa yang dites.
- c. Siswa dipersilahkan untuk menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan kondisi bola diam terletak di tanah. Ancang-ancang bola ditendang ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter dan lebar gawang 1 meter.

Gambar 14. *Passing* dengan target.



- d. Kesempatan menendang bola bagi setiap siswa adalah lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri.
- e. Penilaian dilakukan dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran. Berikut ini merupakan cara memberikan nilai:
  - Baik : 8; artinya jumlah 8 - 10.
  - Sedang : 6; artinya jumlah 6 - 7
  - Kurang : 4; artinya jumlah 4 - 5

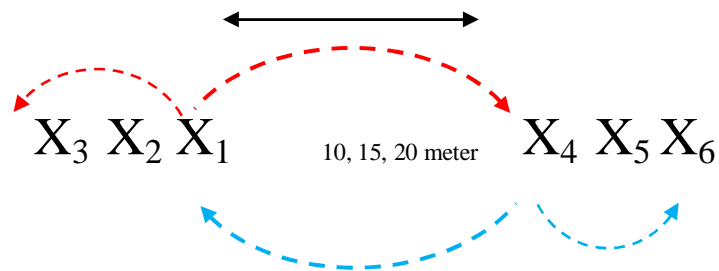
### **Latihan *Passing* Menggunakan Target**

#### **a. *Passing* Berhadapan**

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola. Gambar 1 menunjukkan pola latihan *passing* berhadapan. Cara pelaksanaannya adalah  $X_1$  melakukan *passing* pada  $X_4$ , kemudian  $X_1$  berpindah posisi dibelakang  $X_3$  selanjutnya

X<sub>2</sub> mengisi posisi X<sub>1</sub>. Dilanjutkan X<sub>4</sub> melakukan passing ke X<sub>2</sub> dan kemudian X<sub>4</sub> berpindah posisi dibelakang X<sub>6</sub>. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.

Gambar 15. *Passing* berhadapan

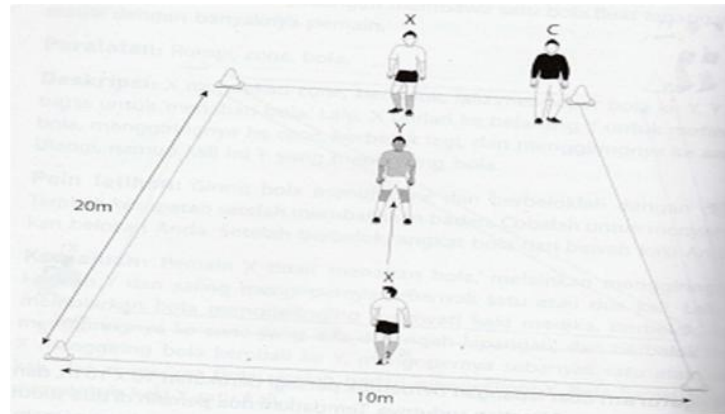


#### a. *Passing* Melalui Terowongan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 20 m. Gambar 2 menunjukkan pola permainan *passing* melalui terowongan. Siswa ditempatkan di kedua ujung lapangan, dan seorang siswa ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah siswa di tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu siswa bertugas mengoper bola melewati kaki siswa yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kaki siswa ditengah, siswa yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan siswa yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda

berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.

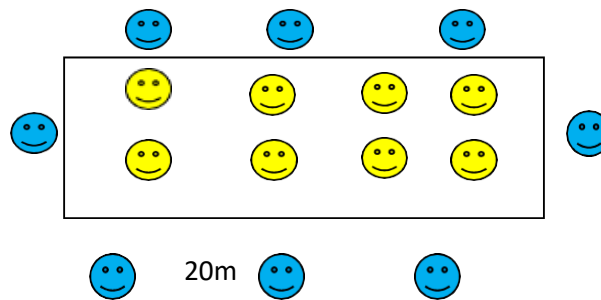
Gambar 16. *Passing* melalui terowongan



#### **b. Tembak Aku**

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Siswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang terdapat pada kelas tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 20 m. Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada diluar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada diluar garis lapangan adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada didalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut kebawah, apabila siswa yang berada didalam lapangan terkena bola maka siswa tersebut akan menjadi kelompok yang berada diluar lapangan.

Gambar 17. Tembak Aku

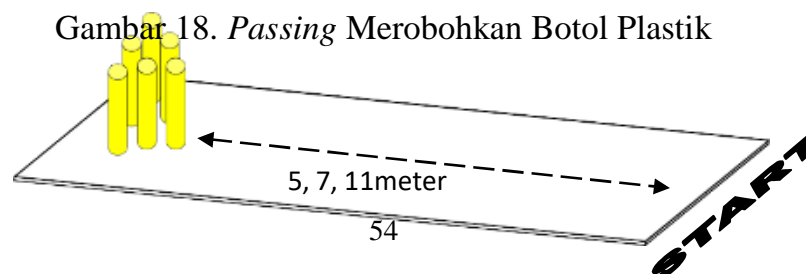


Keterangan :      😊 = siswa yang menembak kearah sasaran  
                         😊 = siswa yang menjadi sasaran

### c. *Passing Merobohkan Botol Plastik*

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Pola latihan *passing* merobohkan aqua tergambar di Gambar 4. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran aqua yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target, sedangkan siswa ketiga yaitu mencatat skor. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk mencatat skor. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Masing-masing siswa diberikan kesempatan 3 kali. Jarak sasaran dengan start divariasikan dari 5 meter, 7 meter, dan 11 meter.

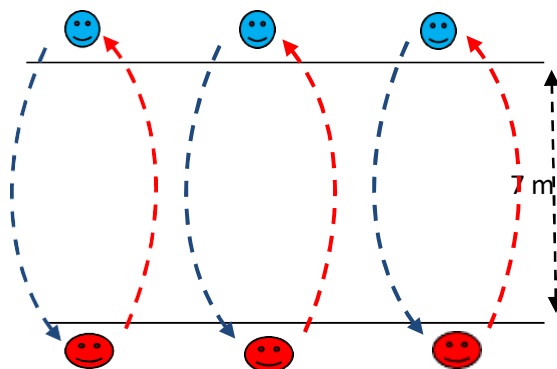
Gambar 18. *Passing Merobohkan Botol Plastik*



#### d. Operan Melewati Holahop

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Holahop disini tidak diam tetapi bergerak. Siswa pertama bertugas menembak bola kearah sasaran holahop yang bergerak, siswa kedua bertugas untuk menggelindingkan holahop dan siswa yang ketiga bertugas untuk mencatat skor. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Jarak mengoper bola dengan holahop ada 3 jarak, yang pertama dengan jarak 5, 7 dan 11 meter. Masing-masing jarak siswa diberikan kesempatan sebanyak 3 kali.

Gambar 19. *passing* melewati holahop



Keterangan : 😊 = siswa yang menggelindingkan holahop

😬 = siswa yang memasing bola kearah holahop

#### H. Teknik Analisis Data

##### a. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Masing-masing penjelasan uji persyaratan, seperti berikut :

i. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *one sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dikenakan pada hasil *pretest* atau *post test*.

$$F^*(x) = 0 \rightarrow x < 0$$

ii. Uji Homogenitas

Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji T dari data *pre-*

$$H_0 : \mu A_1 = \mu A_2$$

$$H_1 : \mu A_1 \neq \mu A_2$$

*test* dan *post-test*.

**b. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis uji *paired samples t test* dan uji MANOVA. Uji MANOVA dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 21. Taraf signifikansi yang dipakai adalah sebesar 5%. Apabila nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, namun jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima Hipotesis statistik yang diuji sebagai berikut:

a. Hipotesis 1

$H_0$  : Tidak ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* sepak bola.

$H_a$  : Ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* sepak bola.

b. Hipotesis 2

$H_0$  : Tidak ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* sepak bola.

$H_a$  : Ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* sepak bola.

c. Hipotesis 3

$H_0$  : Tidak ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dan *passing* sepak bola.

$H_a$  : Ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dan *passing* sepak bola.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Data Responden**

**1. Deskripsi Responden**

Responden dalam penelitian ini terdiri dari siswa KKO SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman untuk mendapatkan data permainan target, kemampuan *shooting* dan kemampuan *passing* permainan sepak bola. Responden dalam penelitian ini diambil 2 sekolah dan telah memenuhi syarat dalam teknik penentuan sebagai sampel penelitian dengan total keseluruhan sampel sebanyak 76 siswa.

Penelitian ini dilakukan pada jam sekolah agar semua responden semua hadir saat penelitian. Pengambilan datapun, tidak secara mendadak namun telah diberitahukan sebelum waktu yang telah ditentukan untuk melakukan penelitian melalui via group whatsapp agar responden yang telah dipilih benar-benar siap dalam mengikuti penelitian. Responden siswa yang dipilih dalam mengikuti tes penelitian disesuaikan dengan jadwal mata Pelajaran yang disesuaikan dengan materi sepak bola. Untuk lebih jelasnya berikut penulis sajikan tabel jumlah sampel responden siswa.

**Tabel 2. Sampel Penelitian Responden**

NO	Nama Sekolah	Siswa		Jumlah Siswa
		L	P	
1	SMA Negeri 1 Seyegan Sleman	37	13	50
2	SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman	19	7	26

## **B. Hasil Penelitian**

Penelitian dilakukan selama 1,5 bulan di SMA Negeri 1 Seyegan Sleman dan SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman dengan melibatkan 76 siswa kelas khusus olahraga dari kedua sekolah tersebut. Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015:75) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”, maka penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan di masing-masing sekolah yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, dan Sabtu. Pengambilan *pre-test* atau tes awal pada tanggal 3 Januari 2024 dan *posttest* atau tes akhir pada tanggal 5 Maret 2024, sedangkan proses latihan dilakukan pada tanggal 6 Maret hingga tanggal 24 Maret 2020 sebanyak 12 kali latihan.

Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting* dan ketepatan *passing*. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangi skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Dari 76 anak, hanya tiga anak yang tidak mengalami peningkatan ketepatan *shooting* dan kemampuan *passing* setelah melakukan 6 kali treatment selama 12 kali pertemuan. Masing-masing data hasil penelitian diuraikan sebagai berikut: terlampir.

### **1. Hasil Deskripsi Pretest-Posttest *Shooting* dan *Passing***

Hasil deskripsi *pretest-posttest* pemahaman konsep dan sikap ilmiah peserta didik untuk setiap kelompok penelitian disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Deskripsi Rerata Nilai *Pretest-Posttest Shooting dan Passing***

Training	<i>Shooting</i>		<i>Passing</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Permainan Target	40,91	44,37	16,73	16,14

erd

asarkan hasil pada Tabel 1, diperoleh bahwa rerata nilai *pretest* Shooting siswa di setiap kelompok secara berturut-turut adalah permainan target = 40,91. Sedangkan rerata nilai *posttest* passing siswa di kelompok *permainan target* adalah permainan target = 44,37. Selanjutnya dilakukan analisis terhadap hasil deskripsi *pretest-posttest* kemampuan Shooting dan kemampuan passing siswa untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan shooting dan passing siswa KKO SMA Negeri 1 Seyegan dan SMA 2 Nganglik.

## **2. Uji Persyaratan Analisis**

### **a. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas pada model regresi digunakan untuk menguji apakah nilai residual yang dihasilkan dari regresi terdistribusi secara normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang terdistribusi secara normal. Dengan kriteria dikatakan berdistribusi normal apabila nilai asymp signifikansinya  $\geq 0,05$ , sedangkan jika nilai asymp signifikansinya  $< 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji one sample Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Asymp Signifikan Unstandardized Residual		Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
<i>Shooting</i>	0,813	0,901	Normal
<i>Passing</i>	0,322	0,417	Normal

**Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS 16**

Berdasarkan hasil perhitungan tabel dapat diketahui bahwa nilai asymp signifikan residual data yang didapat pada pretest kemampuan Shooting sebesar  $0,813 > 0,05$  dan posttest kemampuan shooting sebesar  $0,901$ , nilai asymp signifikan residual data yang didapat pada pretest kemampuan passing sebesar  $0,322 > 0,05$  dan posttest kemampuan passing sebesar  $0,417 > 0,05$ . Hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut dikatakan normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji asumsi yang harus dilakukan sebelum dilakukan pengujian hipotesis penelitian adalah uji homogenitas. Analisis uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene's *tets* bertujuan untuk membandingkan varian data pada setiap variabel penelitian. Kriteria keputusan yang digunakan untuk uji asumsi ini yaitu apabila uji Levene's *test* menghasilkan nilai signifikansi  $> 0,05$  (taraf kesalahan) maka dapat disimpulkan ada kesamaan varian data pada setiap variabel. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<i>Pretest-Shooting</i>	0,442	0,826
<i>Posttest-Shooting</i>	2,458	0,306
<i>Pretest-Passing</i>	0,975	0,785
<i>Posttest-Passing</i>	2,171	0,166

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai sig. untuk *pretest-posttest* masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan varian pada setiap variabel penelitian. Setelah kedua uji asumsi ini terpenuhi maka dapat dilakukan pengujian hipotesis penelitian.

**c. Uji Hipotesis**

Uji statistik yang digunakan untuk mengolah data penelitian adalah uji Paired Samples t Test dan uji Manova. Uji Paired Samples t Test digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan *passing*. Uji Manova digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan *passing* terhadap siswa KKO SMA 1 Seyengan dan SMA 2 Nganglik Sleman.

**1) Uji Hipotesis 1**

$H_0$  : Tidak ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan shooting sepak bola

$H_a$  : Ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan shooting sepak bola

Paired Samples Tests adalah output dari uji paired samples t tests yang digunakan untuk menguji ada tidaknya pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan shooting sepak bola. Hasil analisis dikatakan ada pengaruh, apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Output paired samples t tests pada kelompok permainan target disajikan pada tabel 4.

**Tabel 4. Paired Samples Tests Kelompok Permainan Target**

Variabel	Paired Samples Test		
	T	df	Sig (2-tailed)
Shooting	5,410	6	0,002

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4, diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) yang diperoleh variabel adalah lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting*.

## 2) Uji Hipotesis 2

$H_0$  : Tidak ada pengaruh *permainan target* terhadap peningkatan kemampuan *passing*

$H_a$  : Ada pengaruh *permainan target* terhadap peningkatan kemampuan *passing*

*Paired Samples Tests* adalah output dari uji *paired*

*samples t tests* yang digunakan untuk menguji ada tidaknya pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Hasil analisis dikatakan ada pengaruh, apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). *Output paired samples tests* pada kelompok permainan target disajikan pada tabel 5.

**Tabel 5. Paired Samples Tests Kelompok *Fartlex training***

Variabel	Paired Samples Test		
	T	df	Sig (2-tailed)
<i>Passing</i>	-2,270	6	0,046

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5, diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) yang diperoleh variabel *passing* adalah lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

### 3) Uji Hipotesis 3

$H_0$  : Tidak ada perbedaan pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan *passing* secara simultan atau bersama-sama.

$H_a$  : Ada perbedaan pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan *passing* secara simultan atau bersama-sama.

*Multivariate Tests* adalah output dari uji manova yang bertujuan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan *passing* secara simultan atau bersama-sama. Hasil analisis dikatakan ada perbedaan pengaruh secara simultan atau bersama-sama, apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). *Output multivariate tests* disajikan pada tabel 6.

**Tabel 6. *Multivariate Tests***

<b>Variabel</b>	<b>Effect</b>	<b>Sig</b>
<i>Shooting</i>	Latian <i>Pillai's Trace</i>	0,003
	<i>Wilks' Lambda</i>	0,003
	<i>Hotelling Trace</i>	0,003
	<i>Roy's Largest Root</i>	0,003
<i>Passing</i>	Latihan <i>Pillai's Trace</i>	0,002
	<i>Wilks' Lambda</i>	0,002
	<i>Hotelling Trace</i>	0,002
	<i>Roy's Largest Root</i>	0,002

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6, diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh untuk *effect* latihan tiap variabel adalah lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan *passing* secara simultan atau bersama-sama.

### C. Pembahasan

Hasil analisis data diperlakukan pembahasan teoritis yang bersandarkan pada teori-teori dan kerangka yang mendasari penelitian ini.

Permainan target merupakan cara menyampaikan pembelajaran yang menarik untuk anak SMA. Hal ini terbukti dari hasil statistik yang mana 20 anak dapat melakukan *shooting* ke sasaran dengan lebih baik, dibandingkan dengan hasil *pre test*. Tiga anak lain memiliki hasil *posttest* yang lebih rendah dibandingkan dengan hasil *pretest*. Hal ini dapat terjadi karena emosi siswa SMA yang masih belum stabil. Pada masa remaja terjadi peningkatan kepekaan emosi. Menurut pendapat Supardi (2021:135) terjadi peningkatan kepekaan emosi pada remaja ini disebabkan karena beberapa hal, diantaranya adanya masalah-masalah di sekolah dan masalah hambatan kemauan. Masalah-masalah di sekolah salah satunya ditunjukkan dengan pertentangan mengenai aturan di sekolah. Selain itu, siswa dihadapkan pada masa bergejolak (*storm and stress period*). Primayanti (2022:266-268) menyatakan bahwa pada masa ini memungkinkan siswa kadang mengalami konflik dengan orangtua, sering

mengalami suasana hati yang tidak stabil dan melakukan tingkah laku yang beresiko.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pre test* (87.3913) lebih kecil daripada *post test* (137.8261). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor *shooting* kearah sasaran. peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Pendekatan TGfU merupakan salah satu pendekatan yang mengakomodir kebutuhan anak dalam bermain (Yudanto, 2022). Hal ini membuat siswa lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran. Light (Adin, 2024:31) menyatakan bahwa pendekatan pengajaran permainan yang menggunakan menggunakan taktikal seperti model TGfU memberi peluang kepada pelajar mensintesisakan pengalaman lampau dengan pengalaman yang sedang berjalan merupakan proses pembelajaran permainan adalah tidak linear karena para pelajar dengan lingkungan yang tidak menentu, disandarkan pada teori konstruktivisme.

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan permainan target terhadap kemampuan *shooting* dan *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMA N 1 Seyengan dan SMA N 2 Nganglik. Hal ini sesuai dengan penelitian Dede

tahun 2021 yang menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul”.

Hasil penelitian ini terdapat tiga puluh tiga siswa yang hasil *post-test* lebih rendah dari *pre-test*. Hal ini dikarenakan, perkembangan emosi siswa berkaitan dengan adanya ketegangan emosi yang dialami remaja. Rita Eka Izzaty (2018:135) menyatakan bahwa emosi yang tinggi pada remaja disebabkan karena remaja mendapatkan tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Secara biologis, remaja juga mengalami perkembangan. Santrock (2023:23) menyatakan bahwa proses perkembangan biologis merupakan perubahan-perubahan dalam hal fisik individu. Proses ini meliputi gen yang diwariskan oleh orangtua, perkembangan otak, penambahan berat badan, keterampilan motorik serta perubahan hormonal. Kadar hormon yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap emosinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* pada tiga siswa yang mengalami penurunan dalam melakukan *shooting* dalam *post-test* setelah melakukan *pre-test*, yaitu

kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola, sikap badan saat melakukan *shooting* tidak sesuai dengan teknik dasar pada umumnya namun posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran, konsentrasi pada siswa kurang sehingga dapat munculnya emosi yang tinggi pada siswa yang mengakibatkan terjadinya dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran, dan perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan *shooting* secara tepat sasaran.

Berdasarkan pada data *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan kemampuan mahasiswa yang dapat dilihat pada skor dan nilai rata-rata saat *pre-test* 41.59 dan saat *post-test* 70.48. Hal ini terjadi karena saat tes awal (*pre-test*) mahasiswa masih mengandalkan kemampuan awal yang dimiliki tiap mahasiswa. Dimana mahasiswa akan mengetahui kemampuan yang diperoleh berdasarkan skor dan nilai saat *pre-test*. Dan menunjukkan bahwa masih perlunya perbaikan dalam bentuk pengetahuan baik latihan maupun materi. Untuk mengatasi permasalahan yang dialami mahasiswa maka peneliti memberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan pada mahasiswa dalam bentuk latihan *game of target* terhadap *passing* sepak bola.

Kemudian diberikan tes akhir (*post-test*) pada mahasiswa untuk mengetahui kemampuan akhir setelah diberikannya perlakuan. Sehingga tes akhir (*post-test*) menunjukkan skor dan nilai akhir yang diperoleh mengalami peningkatan dari tes awal (*pre-test*). Peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi mahasiswa. Pendekatan TGfU merupakan salah satu pendekatan yang mengakomodir kebutuhan mahasiswa dalam bermain (Aris Fajar Pambudi, 2011).

Besar efektivitas menggunakan rumus *Effect Size* dari *Glass*, dengan standar deviasi 1,379 diperoleh nilai ES yaitu sebesar 1,885. Sehingga berdasarkan kriteria besarnya *Effect Size* yang diklasifikasikan bahwa *game of target* berpengaruh terhadap peningkatan hasil latihan *passing* pada mahasiswa Penjas Reguler A Semester 3 FKIP Untan dikategorikan efektif dan tinggi. Sesuai dengan Fathony (2016: 22- 23), latihan *passing* yang dilakukan pada saat pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan, jika berlatih dengan intensitas yang tepat maka sangat memungkinkan mampu memiliki kemampuan *passing* dengan kategori baik.

Kontribusi efektif variabel bebas terhadap variabel terikat 12,745%, artinya 87,255% dipengaruhi oleh faktor

yang lain, misalnya kondisi perkembangan kognitif, emosi, maupun biologis. Penelitian ini tidak memperhatikan kondisi kognitif, emosi, maupun biologis anak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh positif dan signifikan pengaruh signifikan permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMA N 1 Seyegan dan SMA 2 Nganglik. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa signifikansi 0,00 atau  $p < 0,05$  dan koefisien pengaruh sebesar 0,03.

Kontribusi efektif variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 12,745%, artinya 87,255% dipengaruhi oleh faktor yang lain, misalnya kondisi perkembangan kognitif, emosi, maupun biologis. Penelitian ini tidak memperhatikan kondisi kognitif, emosi, maupun biologis anak.

Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting* dan *passing*. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Dari 76 anak, hanya tiga puluh tiga anak yang tidak mengalami peningkatan ketepatan *shooting* dan *passing* setelah melakukan 12 kali *treatment*.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi khususnya para guru pengampu kelas khusus olahraga sepakbola, diantaranya:

1. Bagi guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih keterampilan dasar sepakbola khususnya kemampuan *shooting*. Hal ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan latihan lebih intensif teknik *shooting* yang dibutuhkan oleh pemain.
2. Agar siswa dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dan terus belajar mengembangkan skill khususnya *shooting* dalam sepakbola.

## **C. Saran**

Berdasarkan keterbatasan penelitian di atas, peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya yang mengangkat topik penelitian yang sama agar memperhatikan juga kondisi kognitif, emosi, maupun biologis sehingga data yang terkumpul lebih menyeluruh dan dapat memunculkan penelitian baru yang lebih inovatif, dan kreatif.

Peneliti menyarankan kepada guru atau pelatih pada penelitian ini dapat digunakan sebagai refleksi dan sumber referensi saat memberikan rencana pelaksanaan pembelajaran sehingga dalam pembelajaran permainan sepakbola di dalam kelas khusus olahraga dapat terlaksana dengan baik. Guru atau pelatih sebaiknya mampu

memilih materi pembelajaran atau program latihan dengan tahapan yang tepat.

Peneliti menyarankan kepada lembaga bahwa dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti berharap penelitian berikutnya yang sejenis dapat menghasilkan penelitian yang lebih menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Kemudian dari hasil penelitian ini dapat diadakan evaluasi serta pelatihan bersama guru, agar penelitian yang telah dibuat memberikan keuntungan terhadap lembaga dalam mengembangkan berbagai penelitian yang dapat dipahami secara luas.

Peneliti meyarankan kepada pembaca bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dan sumber informasi sehingga dapat memberikan gambaran mengenai cara meningkatkan kemampuan *shooting* dan *passing* dalam permainan sepakbola pada pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adin, Y. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Permainan Target Pada Siswa KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 Tumbang Titi Kabupaten Ketapang (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Andrianto, S. D., Sunardi, J., Yudanto, Y., Pambudi, A. F., & Rizkyanto, W. I. (2022). Evaluasi Praktik Kependidikan (PK) Mahasiswa Prodi PJKR di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 36-47.
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217-222.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/Permainan%20targ>
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., Damrah, D., Pitnawati, P., & Rosmawati, R. (2022). Development of interactive learning media for low and overhead passing techniques in volleyball based on android technology using MIT app inventor. *Linguistics and Culture Review*, 6(S3), 213-220.
- Burhaein, E. (2017, April). *Activities of traditional game based neuroscience learning as character education for children with behavioral, emotional, and social problems" tuncalaras the 4th international conference on physical education, sport and health (ISMINA) and workshop: enhancing sport, physical activity, and health promotion for a better quality of life. In The 4 Th International Conference On Physical Education, Sport And Health (Ismina) And Workshop: Enhancing Sport, Physical Activity, And Health Promotion For A Better Quality Of Life* (p. 124).
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108-122.
- Cahyo Adi Priatno. (2023). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/14028>

- Crum, B. (2013). *To Teach or Not to be, that is The Question : Reflections on The Identity Crisis and The Future of Physical Education (PE)*. Makalah Di Presentasikan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Netherlands : Institute For Social Research. Tilburg University. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/calysetiawan-ms-phd/tgfu-konsep-dan-implikasinya>.
- Faizal Anggriawan. (2014). Target Games dalam TGfU. Diunduh dari : <http://fafaizalanggriawan.blogspot.co.id/2014/11/target-games-dalam-tgfuteaching-games.html>
- Fathoni, A. F., Januarto, O. B., & Heynoek, F. P. (2016). Pengembangan model permainan dribel bolabasket untuk pembelajaran pendidikan jasmani kelas tujuh SMP Negeri 15 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 129-140.
- Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1),
- Hasrion, H., Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting sepakbola melalui metode bagian. *Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24.
- Holt, N. L., Streaan, William B., Bengoecha, E. G. (2002). *Expanding The Teaching Games for Understanding Model : New Avenues for Future Research and Practise*. Journal of Teaching in Physical Education. Canada : University Of Alberta. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-ms-phd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>, pada hari Kamis, tanggal 29 September 2016. Pukul 14.00 WIB.
- Hopper & Kruisselbrink.(2002). *Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?.* Diunduh dari : <http://web.uvic.ca/~thopper/WEB/articles/Advante/TGFUmotorlearn.pdf>, pada hari Senin, 6 Juni 2016. Pukul 11.00 WIB.
- Hopper & Kruisselbrink.(2002). *Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?.* Diunduh dari : <http://web.uvic.ca/~thopper/WEB/articles/Advante/TGFUmotorlearn.pdf>, pada hari Senin, 6 Juni 2016. Pukul 11.00 WIB.
- Hosford, G. T., & Meikle, D. (2007). *The Science of Kicking: Kicking for distance and accuracy in Australian Football*. BIPE Publications.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. *Jurnal penjakora*, 6(2), 92-101.

- Ismayani, A. (2019). *Metodologi penelitian*. Syiah Kuala University Press.
- James, N. (2017). Coaching experience, playing experience and coaching tenure: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 109-140.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Khairsyaf, O., et all (2022). Long Covid Incidence and Influencing Factors of Covid-19 Survivors in the Working Area of Lubuk Begalung Health Center, Padang. *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine and Translational Research*, 6(4), 1666-1674.
- Khamdani, F., & Hidayah, J. (2020). *The Role of Language Environment in Teaching English to English Learners (A Descriptive Study of Kampung Inggris Rejang Lebong Teacher in EFL Context)* (Doctoral dissertation, IAIN Curup).
- Kirk, D. & Macphail, A. (2002) *Teaching Games for Understanding and Situated Learning : Rethinking The Bunker-Thorpe Model*. Journal of Teaching in Physical Education. Loughborough : Loughborough University. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-msphd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>, pada hari Kamis, tanggal 29 September 2016. Pukul 14.00 WIB.
- Kuleshov, V., Scuba, P., & Kargapolova, E. (2023, October). Choosing an effective method for assessing professional risks on the example of a machine-building organization. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2910, No. 1). AIP Publishing.
- Lumbantoruan, T., Atiq, A., & Bafadal, M. F. (2021). Keefektifan Latihan Game Of Target Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(3), 1729-1736.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mielke, G. (2020). *Orientalist Legacies, State Security, and Urban Planning in Amman, Jordan (1850-1968)* (Doctoral dissertation).
- Nuriawati, I., Suroto, S., Tuasikal, A. R. S., & Setyorini, S. (2020). Efektivitas Model Permainan Target Berbasis Goal Orientation Pada Pendidikan Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 13-22.23-29.
- Panut Panuju dan Ida Umami. (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Paramitha, S. T., Imanudin, I., Hardwis, S., & Suwanta, D. M. (2020, January). Development of basic football learning techniques (kicking) through digitalization of learning material. In 3rd

- International Conference on innovative research across disciplines (ICIRAD 2019) (pp. 419-424). Atlantis Press.
- Primayanti, I. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola. *Teaching And Learning Journal Of Mandalika (TEACHER) e-ISSN 2721-9666*, 3(1), 35-45.
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Ruslan, R., Hamdiana, H., Simon, S., & Ismawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pada Club PDL Samarinda. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 33-40.
- Santrock, J. (2023). *Adolescence* (perkembangan remaja). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sodik, M. A., & Nzilibili, S. M. M. (2017). The Role Of Health Promotion And Family Support With Attitude Of Couples Childbearing Age In Following Family Planning Program In Health. *Journal of Global Research in Public Health*, 2(2), 82-89.
- Soedjono (1985). Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Dalam Shooting Sepakbola. Diunduh dari: <http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2015/10/faktor-yang-mempengaruhikeberhasilan.html#>, pada hari Senin, tanggal 6 November 2016. Pukul 18.30.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D
- Suharsimi Arikunto. 2013, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumarna, D. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 9-20.
- Supardi, S., (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMA NEGERI 2 RANTEPAO (Doctoral dissertation, universitas negeri makassar).
- Yudanto, F. D., Suwarno, S., I'jazurrohman, A. J., & Djanali, V. S. (2022). Failure analysis of waste heat boiler tubing caused by a high local heat flux. *Engineering Failure Analysis*, 136, 106147.
- Yuni Satria Sumana. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/24850/>, pada hari Jumat, tanggal 25 Maret 2016. Pukul 13.15 WIB.

Yuni Satria Sumana. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketetapan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

# LAMPIRAN

## **PELAKSANAAN PERMAINAN TARGET**

Permainan target dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat melakukan *shooting* mengenai target menggunakan kaki.

**Indikator** : Siswa dapat melakukan *shooting* tepat sasaran/tepat target

**Sarana dan Prasarana** :

1. Lapangan
2. Bola
3. Cones
4. Simpai
5. Papan target
6. Peluit
7. Alat tulis

**Pelaksanaan** :

1. *Shooting* dilakukan sesuai dengan urutan daftar presensi peserta.
2. Peserta meletakkan bola berada pada jarak sesuai target yang telah di tentukan.
3. Saat ada aba-aba mulai maka peserta segera menembakan bola ke gawang atau target yang telah di tentukan.
4. Apabila bola tidak tepat sasaran tidak di ulang dan mendapatkan poin yang diperoleh.

## PELAKSANAAN PROGRAM TES PRA-TINDAKAN

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
 Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Pertemuan Ke- : Pra-tindakan (1)  
 Hari : Sabtu  
 Tanggal : 30 Januari 2024  
 Alokasi Waktu : 90 menit  
 Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Tes <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>	65 menit	

	<p>b. Peraturan Tes</p> <p>Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

### LEMBAR PENCATAT SKOR PRA-TINDAKAN

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
 Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Pertemuan Ke- : Pra-tindakan (1)  
 Hari / Tanggal : 30 Januari 2024  
 Alokasi Waktu : 90 menit  
 Materi Tes : *Shooting* ke arah gawang

NO	NAMA	KESEMPATAN KE-				TOTAL
		1	2	3	4	
1	A O	20	0	40	50	110
2	A D	10	40	40	0	90
3	B S	10	20	10	40	80
4	D S A	50	50	0	20	120
5	H N I	40	0	10	0	50
6	L I F	10	0	0	10	20
7	M H A	0	40	50	0	90
8	R K R	50	40	20	40	150
9	S P	0	0	10	20	30
10	S G R	40	10	0	10	60
11	T H S	20	40	40	40	140
12	F D E	40	40	10	50	140
13	A D P	50	40	40	0	130
14	F A A	0	0	20	10	30
15	F M A	40	10	20	50	120
16	I T R	40	40	40	40	160
17	I G T	0	40	0	20	60
18	K N A	0	20	20	10	50
19	L C P	0	40	10	20	70
20	P N A	40	50	0	20	110
21	T M A	0	10	0	10	20
22	W R N	40	40	0	40	120
23	I M M	0	0	10	50	60

**RENCANA PELAKSANAAN  
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET**

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 2 dan 3  
Hari : Senin dan Rabu  
Tanggal : 01 dan 03 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Latihan : *Shooting* kearah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan <div style="text-align: center;"> </div> b. Aturan Permainan 1) Permainan modifikasi ini dilakukan secara permainan individu. Peserta melakukan	65 menit	

	<p><i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Target memiliki nilai 10 point.</li> <li>3) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i></li> </ol> <p>c. Pertemuan Ke 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.</li> </ol> <p>d. Pertemuan Ke 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.</li> </ol> <p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang.</li> <li>2) Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang.</li> <li>3) Setiap kelompok melakukan <i>pasing support</i> dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak pinalti,</li> <li>4) Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian.</li> <li>5) Pada permainan ini setiap kelompok harus</li> </ol>		
--	--	--	--

	dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang.		
3	Penutup a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TREATMEN I

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 2 dan 3  
Hari : Senin dan Rabu  
Tanggal : 01 dan 03 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

NO	NAMA	Jarak 5 m			Jarak 7 m			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	A O	10	10	10	10	10	0	50
2	A D	10	0	10	10	10	10	50
3	B S	10	0	10	10	10	0	40
4	D S A	10	10	10	10	10	10	60
5	H N I	10	10	10	10	10	10	60
6	L I F	0	10	10	10	10	0	40
7	M H A	10	10	10	10	0	10	50
8	R K R	10	10	10	0	10	10	50
9	S P	10	0	10	10	0	0	30
10	S G R	10	10	10	10	10	10	60
11	T H S	10	10	0	10	10	10	50
12	F D E	-	-	-	10	10	10	30
13	A D P	10	10	10	10	10	10	60
14	F A A	10	10	10	10	10	0	50
15	F M A	10	10	10	10	0	10	50
16	I T R	10	10	10	10	10	10	60
17	I G T	10	10	10	10	10	10	60
18	K N A	-	-	-	-	-	-	-
19	L C P	10	0	10	10	10	0	40
20	P N A	-	-	-	0	10	10	20
21	T M A	10	10	0	10	0	0	30
22	W R N	10	10	10	0	10	10	50
23	I M M	10	10	10	10	0	10	50
24	I G T	40	50	40	40	50	50	270
25	K N A	40	50	50	50	50	50	290
26	L C P	40	40	50	50	50	40	270

27	P N A	50	50	40	50	40	50	280
28	K N A	40	50	50	50	50	50	290
29	L C P	50	50	50	50	40	50	290
30	P N A	50	50	50	50	50	50	300
31	T M A		50	50	50		50	200
32	F M A		20	10	40		50	120
33	I G T		0	0	40		20	60
34	K N A		40	40	40		10	130
35	L C P		50	40	50		20	160
36	P N A		10	20	50		40	120
37	K N A		20	10	50		20	100
38	L C P		40	10	40		40	130
39	P N A		20	40	40		40	140
40	T M A		40	50	50		40	180
41	F M A		40	40	50		40	170
42	I T R		20	50	10		20	100
43	I G T		50	40	20		40	150
44	K N A		40	20	50		10	120
45	L C P		10	50	50		50	160
46	P N A		50	50	40		10	150
47	P Y T		20	10	50		20	100
48	D N		40	10	40		40	130
49	S D N		20	40	40		40	140
50	T R E		40	50	50		40	180
51	J K		40	40	50		40	170
52	L I		50	40	10		50	150
53	L N K		20	10	40		50	120
54	P O T		0	0	40		20	60
55	D Z N		40	40	40		10	130
56	Z C A		50	40	50		20	160
57	R T G		10	20	50		40	120
58	N H Y		0	0	40		20	60
59	I N Y		40	40	40		10	130
60	A H Y		50	40	50		20	160
61	R F D		10	20	50		40	120
62	R G T		20	10	50		20	100
63	B N Y		40	10	40		40	130

64	AND		20	40	40		40	140
65	AFN		40	50	50		40	180
66	DJK		40	40	50		40	170
67	AD		40	50	50		40	180
68	IN		40	40	50		40	170
69	LRB		20	50	10		20	100
70	DM		50	40	20		40	150
71	SNT		20	40	40		40	140
73	JLN		40	50	50		40	180
74	RS		40	40	50		40	170
75	RRA		40	50	50		40	180
76	TT		40	40	50		40	170

**RENCANA PELAKSANAAN  
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET**

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 4 dan 5  
Hari : Jumat dan Sabtu  
Tanggal : 05 dan 06 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan <div style="text-align: center;"> </div> b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan gawang yang telah dimodifikasi dengan menutup bagian atas gawang, lalu bagian bawah gawang dibagi menjadi tiga bagian, yang mana setiap bagian memiliki poin. 2) Apabila bola masuk ke sisi pinggir di skor 20 poin dan tengah mendapatkan skor 10 poin. 3) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> ke sasaran. c. Pertemuan Ke 4 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter. d. Pertemuan Ke 5	65 menit	

	<p>1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.</p> <p>e. Game</p> <p>1) Permainan sepakbola 5 lawan 5 yang di bagi menjadi 4 kelompok dan dibantu oleh penjaga gawang.</p> <p>2) Setiap kelompok saling bertemu.</p> <p>3) Permainan dilakukan setengah lapangan ukuran panjang 8-12 meter, dan lebar 8-12meter, dan 1 gawang futsal ukuran 2X3 meter.</p> <p>4) Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>.</p> <p>5) Sebelum melakukan <i>shooting</i>, sekurang-kurangnya harus ada 5 kali <i>passing</i>.</p> <p>6) Setiap <i>shooting</i> yang masuk gawang nilainya 2, dan jika tidak tepat sasaran namun bola hasil tembakan melewati garis akhir lapangan, maka nilai 1.</p> <p>7) Tim yang tidak menguasai bola merebut bola secara aktif, apabila bola berhasil direbut, maka tim tersebut harus memulai serangan dengan cara membawa bola ke garis awal terlebih dahulu untuk mencetak angka.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TREATMEN II

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 4 dan 5  
Hari : Jumat dan Sabtu  
Tanggal : 05 dan 06 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

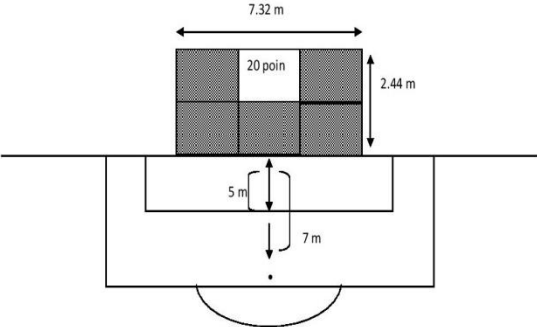
NO	NAMA	Jarak 5 m			Jarak 7 m			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	A O	20	10	10	20	20	0	80
2	A D	10	20	10	20	0	20	80
3	B S	-	-	-	20	20	10	50
4	D S A	20	20	10	20	20	20	110
5	H N I	20	20	20	20	20	10	110
6	L I F	20	0	20	20	10	10	80
7	M H A	10	20	20	20	20	10	100
8	R K R	20	10	20	20	0	20	90
9	S P	20	0	10	-	-	-	30
10	S G R	20	20	20	20	20	0	100
11	T H S	10	20	20	10	20	0	80
12	F D E	10	20	10	20	20	20	100
13	A D P	20	10	20	20	0	20	90
14	F A A	20	20	20	20	10	0	90
15	F M A	10	20	20	20	10	20	100
16	I T R	20	20	20	20	20	10	110
17	I G T	10	20	20	20	20	20	110
18	K N A	-	-	-	20	20	10	50
19	L C P	0	20	10	10	10	20	70
20	P N A	10	0	20	20	0	20	70
21	T M A	10	0	20	20	10	10	70
22	W R N	20	20	10	20	0	20	90
23	I M M	10	0	20	20	20	10	80
24	I G T	40	50	40	40	50	50	270
25	K N A	40	50	50	50	50	50	290
26	L C P	40	40	50	50	50	40	270

27	P N A	50	50	40	50	40	50	280
28	K N A	40	50	50	50	50	50	290
29	L C P	50	50	50	50	40	50	290
30	P N A	50	50	50	50	50	50	300
31	T M A		50	50	50	50		200
32	F M A		20	10	40	50		120
33	I G T		0	0	40	20		60
34	K N A		40	40	40	10		130
35	L C P		50	40	50	20		160
36	P N A		10	20	50	40		120
37	K N A		20	10	50	20		100
38	L C P		40	10	40	40		130
39	P N A		20	40	40	40		140
40	T M A		40	50	50	40		180
41	F M A		40	40	50	40		170
42	I T R		20	50	10	20		100
43	I G T		50	40	20	40		150
44	K N A		40	20	50	10		120
45	L C P		10	50	50	50		160
46	P N A		50	50	40	10		150
47	P Y T		20	10	50	20		100
48	D N		40	10	40	40		130
49	S D N		20	40	40	40		140
50	T R E		40	50	50	40		180
51	J K		40	40	50	40		170
52	L I		50	40	10	50		150
53	L N K		20	10	40	50		120
54	P O T		0	0	40	20		60
55	D Z N		40	40	40	10		130
56	Z C A		50	40	50	20		160
57	R T G		10	20	50	40		120
58	N H Y		0	0	40	20		60
59	I N Y		40	40	40	10		130
60	A H Y		50	40	50	20		160
61	R F D		10	20	50	40		120
62	R G T		20	10	50	20		100
63	B N Y		40	10	40	40		130

64	ADN		20	40	40	40		140
65	AFN		40	50	50	40		180
66	DJK		40	40	50	40		170
67	AD		40	50	50	40		180
68	IN		40	40	50	40		170
69	LRB		20	50	10	20		100
70	DM		50	40	20	40		150
71	SNT		20	40	40	40		140
73	JLN		40	50	50	40		180
74	RS		40	40	50	40		170
75	RRA		40	50	50	40		180
76	TT		40	40	50	40		170

**RENCANA PELAKSANAAN  
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET**

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 6 dan 7  
Hari : Senin dan Rabu  
Tanggal : 08 dan 10 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan gawang bagian tengah atas. 2) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> . Apabila bola masuk di hitung dengan 20 poin dan bola yang tidak masuk tidak mendapatkan poin. 3) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> . c. Pertemuan Ke 6 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter. d. Pertemuan Ke 7 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.	65 menit	

	<p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepakbola 5 lawan 5 yang dibagi menjadi 4 kelompok dan dibantu oleh penjaga gawang.</li> <li>2) Permainan dilakukan setengah lapangan sepakbola standar dengan satu gawang.</li> <li>3) Lama permainan 5 menit.</li> <li>4) Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>.</li> <li>5) Sebelum melakukan <i>shooting</i>, harus melakukan lebih 5 kali <i>passing</i>.</li> <li>6) Setiap <i>shooting</i> yang masuk gawang nilainya 1.</li> <li>7) Permainan dimulai dari garis awal (bola diberikan oleh guru atau pelatih), tetapi jika bola keluar dari samping, maka permainan dimulai dengan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>).</li> <li>8) Tim yang tidak menguasai bola merebut bola secara aktif, apabila bola berhasil direbut, maka tim tersebut harus memulai serangan dengan cara membawa bola ke garis awal terlebih dahulu, barulah kembali dibawa menuju ke gawang.</li> </ol>		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ol>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TREATMEN III

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 6 dan 7  
Hari : Senin dan Rabu  
Tanggal : 08 dan 10 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

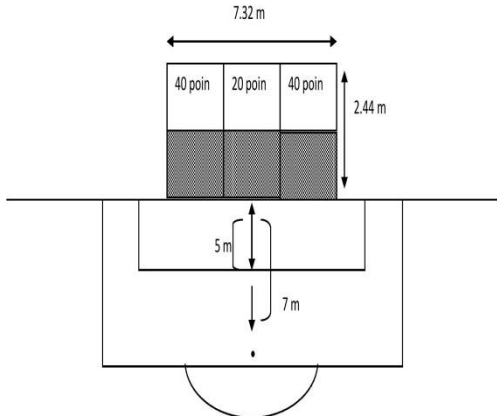
NO	NAMA	Jarak 7 m			Jarak 10 m			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	A O	0	20	20	20	20	20	100
2	A D	0	0	20	20	20	0	60
3	B S	20	0	0	0	20	20	60
4	D S A	20	20	20	20	20	20	120
5	H N I	20	20	20	20	20	20	120
6	L I F	0	20	20	20	0	20	80
7	M H A	20	20	20	20	20	20	120
8	R K R	20	20	20	20	20	0	100
9	S P	0	20	20	0	0	20	60
10	S G R	20	20	20	20	0	20	100
11	T H S	20	0	20	20	20	0	80
12	F D E	0	20	20	20	20	20	100
13	A D P	20	0	20	20	20	0	80
14	F A A	0	20	20	20	0	20	80
15	F M A	20	20	0	20	20	0	80
16	I T R	20	20	20	20	20	20	120
17	I G T	0	20	20	20	20	20	100
18	K N A	20	20	20	20	20	20	120
19	L C P	0	0	20	20	20	0	60
20	P N A	20	20	0	20	0	20	80
21	T M A	0	0	20	0	20	20	60
22	W R N	20	20	20	20	0	20	100
23	I M M	20	0	20	20	0	20	80
24	I G T	40	50	40	40	50	50	270

25	K N A	40	50	50	50	50	50	290
26	L C P	40	40	50	50	50	40	270
27	P N A	50	50	40	50	40	50	280
28	K N A	40	50	50	50	50	50	290
29	L C P	50	50	50	50	40	50	290
30	P N A	50	50	50	50	50	50	300
31	T M A		50	50	50	50		200
32	F M A		20	10	40	50		120
33	I G T		0	0	40	20		60
34	K N A		40	40	40	10		130
35	L C P		50	40	50	20		160
36	P N A		10	20	50	40		120
37	K N A		20	10	50	20		100
38	L C P		40	10	40	40		130
39	P N A		20	40	40	40		140
40	T M A		40	50	50	40		180
41	F M A		40	40	50	40		170
42	I T R		20	50	10	20		100
43	I G T		50	40	20	40		150
44	K N A		40	20	50	10		120
45	L C P		10	50	50	50		160
46	P N A		50	50	40	10		150
47	P Y T		20	10	50	20		100
48	D N		40	10	40	40		130
49	S D N		20	40	40	40		140
50	T R E		40	50	50	40		180
51	J K		40	40	50	40		170
52	L I		50	40	10	50		150
53	L N K		20	10	40	50		120
54	P O T		0	0	40	20		60
55	D Z N		40	40	40	10		130
56	Z C A		50	40	50	20		160
57	R T G		10	20	50	40		120
58	N H Y		0	0	40	20		60
59	I N Y		40	40	40	10		130
60	A H Y		50	40	50	20		160
61	R F D		10	20	50	40		120

62	RGT		20	10	50	20		100
63	BNY		40	10	40	40		130
64	ADN		20	40	40	40		140
65	AFN		40	50	50	40		180
66	DJK		40	40	50	40		170
67	AD		40	50	50	40		180
68	IN		40	40	50	40		170
69	LRB		20	50	10	20		100
70	DM		50	40	20	40		150
71	SNT		20	40	40	40		140
73	JLN		40	50	50	40		180
74	RS		40	40	50	40		170
75	RRA		40	50	50	40		180
76	TT		40	40	50	40		170

**RENCANA PELAKSANAAN**  
**PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET**

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 8 dan 9  
Hari : Sabtu dan Senin  
Tanggal : 13 dan 15 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Permainan ini menggunakan gawang bagian atas yang dibagi tiga. 2) Setiap sisi pinggir memiliki nilai 40 poin, sementara bagian tengah memiliki nilai 20 poin. 3) Testi melakukan <i>shooting</i> 3 kali ke sasaran. c. Pertemuan Ke 8 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter. d. Pertemuan Ke 9 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.	65 menit	

	<p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantu oleh penjaga gawang.</li> <li>2) Permainan dilakukan dengan lapangan penuh.</li> <li>3) Lama permainan 15 menit.</li> <li>4) Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>, hanya diperbolehkan 2 kali sentuhan.</li> <li>5) Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar kotak pinalti apabila masuk ke kotak pinalti dalam penguasaan penjaga gawang.</li> <li>6) Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1.</li> <li>7) Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>).</li> </ol>		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ol>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa

NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TREATMEN IV

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 8 dan 9  
Hari : Sabtu dan Senin  
Tanggal : 13 dan 15 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

NO	NAMA	Jarak 7 m			Jarak 10 m			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	A O	40	40	20	20	40	20	180
2	A D	40	20	20	20	0	20	120
3	B S	40	0	20	20	40	0	120
4	D S A	40	40	0	40	40	20	180
5	H N I	40	20	40	20	40	20	180
6	L I F	0	0	40	20	40	0	100
7	M H A	0	20	40	40	40	20	160
8	R K R	40	0	20	40	40	0	140
9	S P	0	20	20	20	40	20	120
10	S G R	40	40	40	20	40	40	220
11	T H S	40	20	0	20	40	0	120
12	F D E	20	40	40	40	20	20	180
13	A D P	40	0	40	20	40	20	160
14	F A A	20	20	40	20	0	40	140
15	F M A	40	20	40	20	20	40	180
16	I T R	40	40	40	40	20	40	220
17	I G T	40	40	20	40	40	40	220
18	K N A	20	40	40	40	40	40	220
19	L C P	20	20	40	40	20	0	140
20	P N A	-	-	-	-	-	-	-
21	T M A	20	0	40	40	20	20	140
22	W R N	20	40	40	20	20	40	180
23	I M M	20	40	20	20	40	0	140
24	I G T	40	50	40	40	50	50	270
25	K N A	40	50	50	50	50	50	290
26	L C P	40	40	50	50	50	40	270

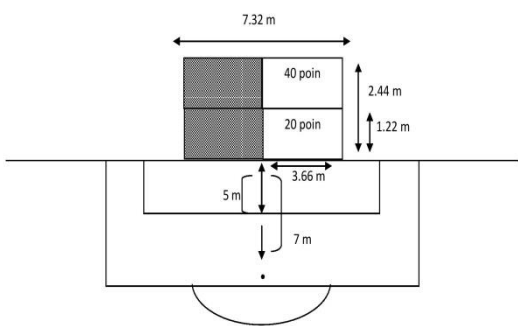
27	P N A	50	50	40	50	40	50	280
28	K N A	40	50	50	50	50	50	290
29	L C P	50	50	50	50	40	50	290
30	P N A	50	50	50	50	50	50	300
31	T M A		50	50	50	50		200
32	F M A		20	10	40	50		120
33	I G T		0	0	40	20		60
34	K N A		40	40	40	10		130
35	L C P		50	40	50	20		160
36	P N A		10	20	50	40		120
37	K N A		20	10	50	20		100
38	L C P		40	10	40	40		130
39	P N A		20	40	40	40		140
40	T M A		40	50	50	40		180
41	F M A		40	40	50	40		170
42	I T R		20	50	10	20		100
43	I G T		50	40	20	40		150
44	K N A		40	20	50	10		120
45	L C P		10	50	50	50		160
46	P N A		50	50	40	10		150
47	P Y T		20	10	50	20		100
48	D N		40	10	40	40		130
49	S D N		20	40	40	40		140
50	T R E		40	50	50	40		180
51	J K		40	40	50	40		170
52	L I		50	40	10	50		150
53	L N K		20	10	40	50		120
54	P O T		0	0	40	20		60
55	D Z N		40	40	40	10		130
56	Z C A		50	40	50	20		160
57	R T G		10	20	50	40		120
58	N H Y		0	0	40	20		60
59	I N Y		40	40	40	10		130
60	A H Y		50	40	50	20		160
61	R F D		10	20	50	40		120
62	R G T		20	10	50	20		100
63	B N Y		40	10	40	40		130

64	ADN		20	40	40	40		140
65	AFN		40	50	50	40		180
66	DJK		40	40	50	40		170
67	AD		40	50	50	40		180
68	IN		40	40	50	40		170
69	LRB		20	50	10	20		100
70	DM		50	40	20	40		150
71	SNT		20	40	40	40		140
73	JLN		40	50	50	40		180
74	RS		40	40	50	40		170
75	RRA		40	50	50	40		180
76	TT		40	40	50	40		170

## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PERMAINAN

### TARGET

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen  
 Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Pertemuan Ke- : 10 dan 11  
 Hari : Jumat dan Sabtu  
 Tanggal : 19 dan 20 Februari 2024  
 Alokasi Waktu : 90 menit  
 Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan sisi kanan gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah. 2) Bagian atas memiliki poin 50 dan bagian bawah memiliki poin 40. 3) Testi melakukan <i>shooting</i> 3 kali pada sasaran. 4) Posisi testis dalam melakukan <i>shooting</i> berada di sisi samping atau serong dengan target. c. Pertemuan Ke 10 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter. d. Pertemuan Ke 11 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.	65 menit	

	<p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepakbola 5 lawan 5, dibantu oleh 1 orang penjaga gawang.</li> <li>2) Permainan dilakukan setengah lapangan ukuran panjang 8-12 meter, dan lebar 8-12meter, dan 1 gawang futsal ukuran 2X3 meter.</li> <li>3) Lama permainan 10 menit.</li> <li>4) Semua teknik boleh digunakan, <i>passing</i>, <i>shooting</i>, <i>dribble</i>, namun pemain atau siswa dilarang mendribble bola lebih dari 5 langkah.</li> <li>6) Untuk mencetak angka atau gol, bola harus masuk ke dalam gawang dan mendapatkan nilai 1.</li> <li>7) Tim yang tidak menguasai bola melakukan <i>pressure</i> secara aktif (merebut bola), apabila bola berhasil direbut, maka tim tersebut harus memulai serangan dengan cara membawa bola ke garis awal terlebih dahulu, barulah kembali dibawa menuju ke gawang.</li> </ol>		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ol>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TREATMENT V

Nama Sekolah : SMA N 2 Nganglik  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 10 dan 11  
Hari : Jumat dan Sabtu  
Tanggal : 19 dan 20 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

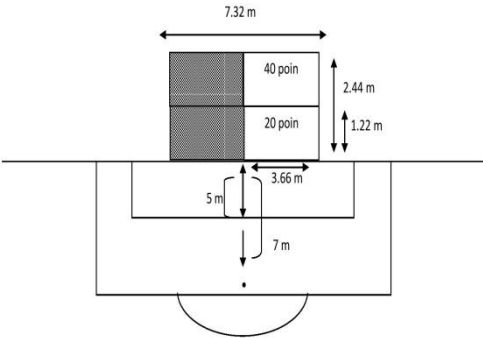
NO	NAMA	Jarak 7 m			Jarak 10 m			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	A O	50	40	50	40	40	50	270
2	A D	40	0	40	0	50	40	170
3	B S	50	40	40	40	50	40	260
4	D S A	0	50	40	40	40	40	210
5	H N I	50	50	50	40	50	50	290
6	L I F	40	40	50	50	40	50	270
7	M H A	50	40	50	50	50	50	290
8	R K R	50	50	50	40	50	50	290
9	S P	40	0	50	40	40	50	220
10	S G R	40	40	50	50	50	50	280
11	T H S	0	40	40	50	40	40	210
12	F D E	50	50	40	50	50	40	280
13	A D P	40	50	40	40	50	50	270
14	F A A	40	40	40	50	40	40	250
15	F M A	40	50	50	40	40	50	270
16	I T R	50	50	50	50	50	40	290
17	I G T	50	50	50	50	50	40	290
18	K N A	40	50	50	50	50	50	290
19	L C P	50	0	50	40	50	50	240
20	P N A	0	50	40	50	40	40	220
21	T M A	40	50	0	40	40	40	210
22	W R N	50	50	40	40	50	40	270
23	I M M	40	50	50	50	40	50	280
24	I G T	40	50	40	40	50	50	270
25	K N A	40	50	50	50	50	50	290
26	L C P	40	40	50	50	50	40	270
27	P N A	50	50	40	50	40	50	280

28	K N A	40	50	50	50	50	50	290
29	L C P	50	50	50	50	40	50	290
30	P N A	50	50	50	50	50	50	300
31	T M A		50	50	50	50		200
32	F M A		20	10	40	50		120
33	I G T		0	0	40	20		60
34	K N A		40	40	40	10		130
35	L C P		50	40	50	20		160
36	P N A		10	20	50	40		120
37	K N A		20	10	50	20		100
38	L C P		40	10	40	40		130
39	P N A		20	40	40	40		140
40	T M A		40	50	50	40		180
41	F M A		40	40	50	40		170
42	I T R		20	50	10	20		100
43	I G T		50	40	20	40		150
44	K N A		40	20	50	10		120
45	L C P		10	50	50	50		160
46	P N A		50	50	40	10		150
47	P Y T		20	10	50	20		100
48	D N		40	10	40	40		130
49	S D N		20	40	40	40		140
50	T R E		40	50	50	40		180
51	J K		40	40	50	40		170
52	L I		50	40	10	50		150
53	L N K		20	10	40	50		120
54	P O T		0	0	40	20		60
55	D Z N		40	40	40	10		130
56	Z C A		50	40	50	20		160
57	R T G		10	20	50	40		120
58	N H Y		0	0	40	20		60
59	I N Y		40	40	40	10		130
60	A H Y		50	40	50	20		160
61	R F D		10	20	50	40		120
62	R G T		20	10	50	20		100
63	B N Y		40	10	40	40		130
64	A D N		20	40	40	40		140

65	AFN		40	50	50	40		180
66	DJK		40	40	50	40		170
67	AD		40	50	50	40		180
68	IN		40	40	50	40		170
69	LRB		20	50	10	20		100
70	DM		50	40	20	40		150
71	SNT		20	40	40	40		140
73	JLN		40	50	50	40		180
74	RS		40	40	50	40		170
75	RRA		40	50	50	40		180
76	TT		40	40	50	40		170

**RENCANA PELAKSANAAN**  
**PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET**

Nama Sekolah : SMA N 2 Nganglik  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 12 dan 13  
Hari : Senin dan Rabu  
Tanggal : 22 dan 24 Februari 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan   b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan sisi kiri gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah. 2) Bagian atas memiliki poin 50 dan bagian bawah memiliki poin 40. 3) Testi melakukan <i>shooting</i> 3 kali pada sasaran. 4) Posisi testis dalam melakukan <i>shooting</i> berada di sisi samping atau serong dengan target. c. Pertemuan Ke 12 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter. d. Pertemuan Ke 13 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan	65 menit	

	<p>jarak 10 meter.</p> <p>e. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantu oleh penjaga gawang.</li> <li>2) Permainan dilakukan dengan lapangan penuh.</li> <li>3) Lama permainan 15 menit.</li> <li>4) Semua teknik boleh digunakan <i>passing</i>, <i>shooting</i>, <i>dribble</i>, namun pemain atau siswa dilarang mendribble bola lebih dari 5 langkah.</li> <li>5) Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar kotak pinalti apabila masuk ke kotak pinalti dalam penguasaan penjaga gawang.</li> <li>6) Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1.</li> <li>7) Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>).</li> </ol>		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ol>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TREATMENT VI

Nama Sekolah : SMA N 2 Nganglik  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : 12 dan 13  
Hari : Senin dan Rabu  
Tanggal : 1 dan 2 Maret 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

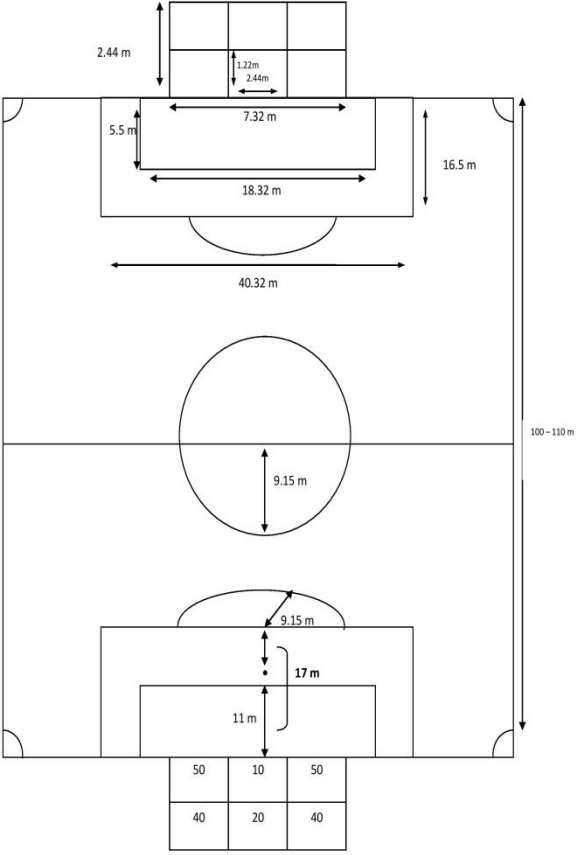
NO	NAMA	Jarak 7 m			Jarak 10 m			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	
1	A O	50	50	50	40	50	50	290
2	A D	50	50	40	-	-	-	140
3	B S	40	40	40	40	50	50	260
4	D S A	40	40	50	50	50	40	270
5	H N I	50	40	50	40	50	50	280
6	L I F	40	40	40	50	40	50	260
7	M H A	50	50	40	50	50	50	290
8	R K R	50	40	50	40	50	50	280
9	S P	40	40	40	40	50	40	250
10	S G R	50	40	40	50	50	50	280
11	T H S	40	50	40	40	50	50	270
12	F D E	40	50	50	50	50	50	290
13	A D P	40	40	50	50	50	40	270
14	F A A	50	50	40	50	40	50	280
15	F M A	40	50	50	50	50	50	290
16	I T R	50	50	50	50	40	50	290
17	I G T	50	50	50	50	50	50	300
18	K N A	50	50	50	50	50	50	300
19	L C P	40	40	50	50	40	50	270
20	P N A	40	50	50	40	40	50	270
21	T M A	40	50	40	0	50	50	230
22	W R N	40	40	50	50	40	40	260
23	I M M	50	50	50	50	50	40	290
24	I G T	40	50	40	40	50	50	270
25	K N A	40	50	50	50	50	50	290
26	L C P	40	40	50	50	50	40	270
27	P N A	50	50	40	50	40	50	280

28	K N A	40	50	50	50	50	50	290
29	L C P	50	50	50	50	40	50	290
30	P N A	50	50	50	50	50	50	300
31	T M A		50	50	50	50		200
32	F M A		20	10	40	50		120
33	I G T		0	0	40	20		60
34	K N A		40	40	40	10		130
35	L C P		50	40	50	20		160
36	P N A		10	20	50	40		120
37	K N A		20	10	50	20		100
38	L C P		40	10	40	40		130
39	P N A		20	40	40	40		140
40	T M A		40	50	50	40		180
41	F M A		40	40	50	40		170
42	I T R		20	50	10	20		100
43	I G T		50	40	20	40		150
44	K N A		40	20	50	10		120
45	L C P		10	50	50	50		160
46	P N A		50	50	40	10		150
47	P Y T		20	10	50	20		100
48	D N		40	10	40	40		130
49	S D N		20	40	40	40		140
50	T R E		40	50	50	40		180
51	J K		40	40	50	40		170
52	L I		50	40	10	50		150
53	L N K		20	10	40	50		120
54	P O T		0	0	40	20		60
55	D Z N		40	40	40	10		130
56	Z C A		50	40	50	20		160
57	R T G		10	20	50	40		120
58	N H Y		0	0	40	20		60
59	I N Y		40	40	40	10		130
60	A H Y		50	40	50	20		160
61	R F D		10	20	50	40		120
62	R G T		20	10	50	20		100
63	B N Y		40	10	40	40		130
64	A D N		20	40	40	40		140

65	AFN		40	50	50	40		180
66	DJK		40	40	50	40		170
67	AD		40	50	50	40		180
68	IN		40	40	50	40		170
69	LRB		20	50	10	20		100
70	DM		50	40	20	40		150
71	SNT		20	40	40	40		140
73	JLN		40	50	50	40		180
74	RS		40	40	50	40		170
75	RRA		40	50	50	40		180
76	TT		40	40	50	40		170

## PELAKSANAAN PROGRAM POST-TEST

Nama Sekolah : SMA N 2 Nganglik  
 Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Pertemuan Ke- : Post-tindakan (14)  
 Hari : Sabtu  
 Tanggal : 2 Maret 2024  
 Alokasi Waktu : 90 menit  
 Materi Tes : *Shooting ke arah target*

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Tes   b. Peraturan Tes Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20	65 menit	

	<p>poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik penalti atau sebelum kotak penalti dengan jarak 17 meter. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang.</p>		
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ol>	10 menit	

Yogyakarta, 2 Maret 2024

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa  
NIM. 12601244032

## LEMBAR PENCATAT SKOR

### TES POST-TEST

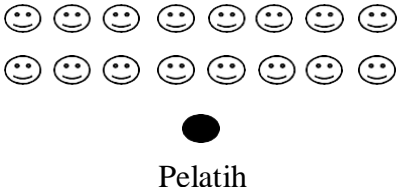
Nama Sekolah : SMA N 2 Nganglik  
Cabang Olahraga : Sepakbola  
Pertemuan Ke- : Post-tindakan  
Hari : Sabtu  
Tanggal : 2 Maret 2024  
Alokasi Waktu : 90 menit  
Materi Tes : *Shooting* ke arah target

N O	NAMA	KESEMPATAN KE-				TOTAL
		1	2	3	4	
1	A O	40	50	40	20	150
2	A D	50	50	40	10	150
3	B S	40	20	50	40	150
4	D S A	20	50	40	20	130
5	H N I	50	20	20	50	140
6	L I F	40	20	50	40	150
7	M H A	20	50	50	40	160
8	R K R	50	40	10	50	150
9	S P	20	10	40	50	120
10	S G R	0	0	40	20	60
11	T H S	40	40	40	10	130
12	F D E	50	40	50	20	160
13	A D P	10	20	50	40	120
14	F A A	20	10	50	20	100
15	F M A	40	10	40	40	130
16	I T R	20	40	40	40	140
17	I G T	40	50	50	40	180
18	K N A	40	40	50	40	170
19	L C P	20	50	10	20	100
20	P N A	50	40	20	40	150
21	T M A	40	20	50	10	120
22	W R N	10	50	50	50	160
23	I M M	50	50	40	10	150
24	A D	40	50	40	20	150
25	B S	50	50	40	10	150
26	D S A	40	20	50	40	150
27	H N I	20	50	40	20	130

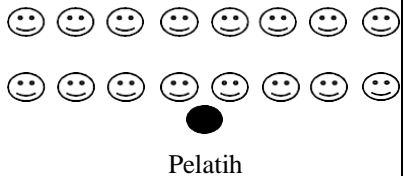
28	I T R	50	20	20	50	140
29	I G T	40	20	50	40	150
30	F A A	20	50	50	40	160
31	F M A	50	40	10	50	150
32	I T R	20	10	40	50	120
33	I G T	0	0	40	20	60
34	K N A	40	40	40	10	130
35	L C P	50	40	50	20	160
36	P N A	10	20	50	40	120
37	K N A	20	10	50	20	100
38	L C P	40	10	40	40	130
39	P N A	20	40	40	40	140
40	T M A	40	50	50	40	180
41	F M A	40	40	50	40	170
42	I T R	20	50	10	20	100
43	I G T	50	40	20	40	150
44	K N A	40	20	50	10	120
45	L C P	10	50	50	50	160
46	P N A	50	50	40	10	150
47	P Y T	20	10	50	20	100
48	D N	40	10	40	40	130
49	S D N	20	40	40	40	140
50	T R E	40	50	50	40	180
51	J K	40	40	50	40	170
52	L I	50	40	10	50	150
53	L N K	20	10	40	50	120
54	P O T	0	0	40	20	60
55	D Z N	40	40	40	10	130
56	Z C A	50	40	50	20	160
57	R T G	10	20	50	40	120
58	N H Y	0	0	40	20	60
59	I N Y	40	40	40	10	130
60	A H Y	50	40	50	20	160
61	R F D	10	20	50	40	120
62	R G T	20	10	50	20	100
63	B N Y	40	10	40	40	130
64	A D N	20	40	40	40	140

65	AFN	40	50	50	40	180
66	DJK	40	40	50	40	170
67	AD	40	50	50	40	180
68	IN	40	40	50	40	170
69	LRB	20	50	10	20	100
70	DM	50	40	20	40	150
71	SNT	20	40	40	40	140
73	JLN	40	50	50	40	180
74	RS	40	40	50	40	170
75	RRA	40	50	50	40	180
76	TT	40	40	50	40	170

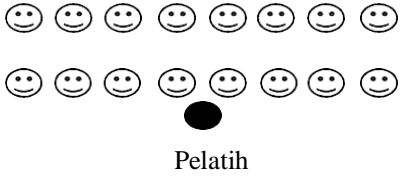
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Satu (1)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 10 meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 10 meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

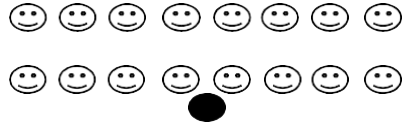
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Dua (2)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaanlatihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Strechng statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasanharus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop</li> </ul>	10 menit 15menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 5meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 5meter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadibeberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>	
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakangawang kecil berukan 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

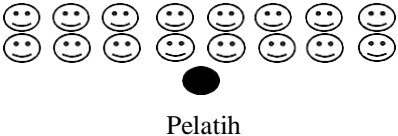
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tiga (3)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengertitentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit  15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

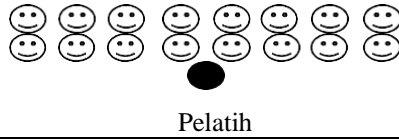
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Empat (4)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengertitentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasanharus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Setiap</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadibeberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing denganpasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakangawang kecil berukan 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan danpembahasan pada saat melakukan latihan.

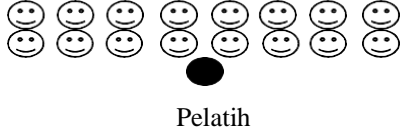
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Lima (5)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaanlatihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 15 meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 7meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 7meter.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadibeberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari5orang/menyesuaikan jumlah peserta.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakangawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

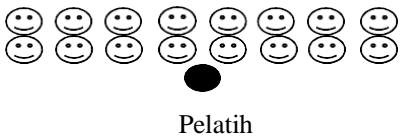
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Enam (6)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materilatihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaanlatihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dandinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul>
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

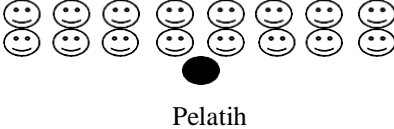
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tujuh (7)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengertitentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Streching</i> statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 1 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>	
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

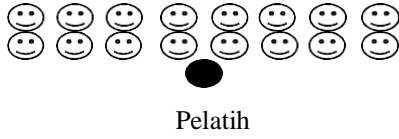
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Delapan (8)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaanlatihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Strechling statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasanharus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop</li> </ul>	10 menit 15menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 10 meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 5meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 5meter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadibeberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari5orang/menyesuaikan jumlah peserta.</li> <li>➤ Siswa melakukan dengan pasangannya.</li> </ul>	
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakangawang kecil berukan 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

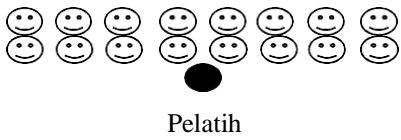
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sembilan (9)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengertitentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Streching</i> statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 10meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

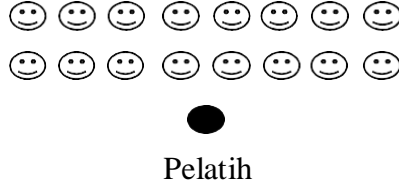
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sepuluh (10)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>	
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

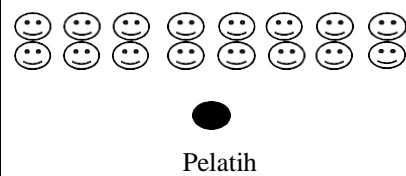
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sebelas (11)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 15meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 7 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 7 meter.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

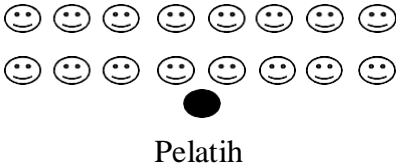
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Duabelas (12)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 15 meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 15 meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>	
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

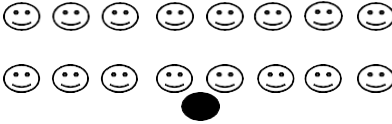
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tigabelas (13)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas tinggi		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 20meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 11 meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 11 meter.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Empatbelas (14)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas tinggi		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 20meter.</li> <li>➤ Jarak antar siswa 20meter.</li> <li>➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 3kali jaga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>	
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Limabelas (15)
Hari :	Jumlah : 76 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>	5menit		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogging</li> <li>➤ Streching statis dan dinamis</li> </ul>	15 menit	Intensitas tinggi		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop</li> </ul>	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar siswa 20meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 11 meter.</li> <li>➤ Jarak dengan target 11 meter.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul>
4	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

## Lampiran 4 Data Hasil Penelitian

Daftar Nilai Pretest dan Posttest Keterampilan Passing Bawah

No Absen	Pretest			Posttest		
	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah
1	4	1	5	4	3	7
2	4	3	7	5	4	9
3	3	2	5	5	2	7
4	3	2	5	4	3	7
5	3	1	4	4	4	8
6	2	1	3	3	2	5
7	2	1	3	4	2	6
8	2	2	4	5	2	7
9	3	2	5	5	3	8
10	3	3	6	3	4	7
11	3	1	4	3	3	6
12	2	3	5	4	3	7
13	3	0	3	4	2	6
14	2	1	3	3	3	6
15	3	1	4	5	3	8
16	3	2	5	4	4	8
17	2	1	3	3	2	5
18	3	2	5	4	2	6
19	2	1	3	3	3	6
20	2	2	4	3	2	5
21	4	1	5	4	3	7
22	4	3	7	5	4	9
23	3	2	5	5	2	7
24	3	2	5	4	3	7
25	3	1	4	4	4	8
26	2	1	3	3	2	5
27	2	1	3	4	2	6
28	2	2	4	5	2	7
29	3	2	5	5	3	8
30	3	3	6	3	4	7
31	3	1	4	3	3	6
32	2	3	5	4	3	7
33	3	0	3	4	2	6

34	2	1	3	3	3	6
45	3	3	6	3	4	7
36	3	1	4	3	3	6
37	2	3	5	4	3	7
38	3	0	3	4	2	6
39	2	3	5	4	3	7
40	3	0	3	4	2	6
41	2	1	3	3	3	6
42	3	1	4	5	3	8
43	3	2	5	4	4	8
44	2	1	3	3	2	5
45	3	2	5	<u>4</u>	2	6
46	2	1	3	3	3	6
47	2	2	4	3	2	5
48	4	1	5	4	3	7
49	4	3	7	5	4	9
50	3	2	5	5	2	7
51	3	2	5	4	3	7
52	3	1	4	4	4	8
53	2	1	3	3	2	5
54	2	1	3	3	3	6
55	2	2	4	3	2	5
56	4	1	5	4	3	7
57	4	3	7	5	4	9
58	3	2	5	5	2	7
59	3	2	5	4	3	7
60	4	3	7	5	4	9
61	3	2	5	5	2	7
62	3	2	5	4	3	7
63	3	1	4	4	4	8
64	2	1	3	3	2	5
65	2	1	3	4	2	6
66	2	2	4	5	2	7
67	3	2	5	5	3	8
68	3	3	6	3	4	7
69	3	1	4	3	3	6
70	2	3	5	4	3	7
71	3	0	3	4	2	6
72	3	3	6	3	4	7

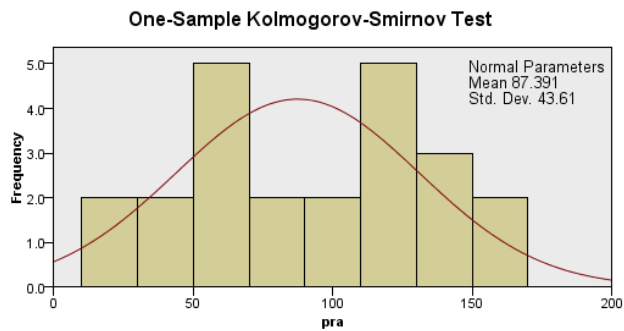
73	3	2	5	5	3	8
74	3	3	6	3	4	7
75	3	1	4	3	3	6
76	2	3	5	4	3	7
RATA RATA	2 . 7	1.6	4.3	3 . 9	2. 8	6.7
NILAI MAKSI MUM			7			9
NILAI MINIM UM			3			5

## UJI PERSYARATAN ANALISIS

### 1. Uji Normalitas

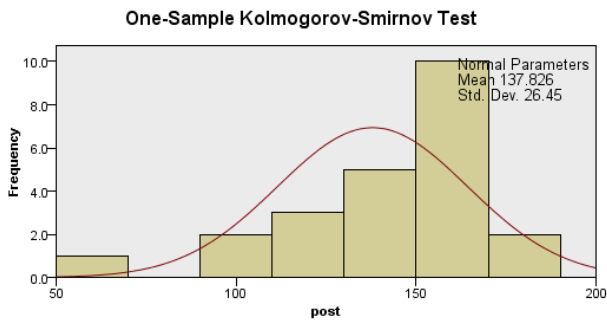
#### a. Uji normalitas pra tindakan

<b>Total N</b>		23
	<b>Absolute</b>	.133
<b>Most Extreme Differences</b>	<b>Positive</b>	.126
	<b>Negative</b>	-.133
<b>Test Statistic</b>		.636
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>		.813



#### b. Uji normalitas data pos-tindakan

<b>Total N</b>		23
	<b>Absolute</b>	.199
<b>Most Extreme Differences</b>	<b>Positive</b>	.114
	<b>Negative</b>	-.199
<b>Test Statistic</b>		.955
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>		.322



## 2. Uji Homogenitas

### ANOVA

#### a. Pra tindakan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15774.431	8	1971.804	1.059	.442
Within Groups	26069.048	14	1862.075		
Total	41843.478	22			

### ANOVA

#### b. Pos tindakan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7373.913	12	614.493	.295	.975
Within Groups	20800.000	10	2080.000		
Total	28173.913	22			

## UJI HIPOTESIS

### Uji T

**Group Statistics**

JENIS		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SHOOT	PRE TEST	23	87.39	43.612	9.094
	POST TEST	23	137.83	26.450	5.515

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SHOOT	Equal variance assumed	9.866	0.03	-4.742	44	.000	-50.435	10.635	-71.869	-29.000
	Equal variance not assumed			-4.742	36.256	.000	-50.435	10.635	-71.999	-28.870

## Surat izin penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/928/UN34.16/PT.01.04/2024

16 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN, DAERAH ISTIMEWAH YOGYAKARTA**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hidayat Nur Wibawa  
NIM : 21633251051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT SMA DI KABUPATEN SLEMAN  
Waktu Penelitian : 12 Februari - 4 Maret 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.



Dekan,  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/928/UN34.16/PT.01.04/2024

16 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SMA NEGERI 1 SEYEGAN SLEMAN, DAERAH ISTIMEWAH YOGYAKARTA**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hidayat Nur Wibawa  
NIM : 21633251051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT SMA DI KABUPATEN SLEMAN  
Waktu Penelitian : 12 Februari - 4 Maret 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.



Dekan,  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN  
SMAN 2 NGAGLIK

Alamat : Jalan Besi-Jangkang Km. 2 Sukoharjo Ngaglik Sleman telepon : 0274 896375 faksimile : 0274 896375  
Website : sman2ngaglik.sch.id Email : smanegeri2ngaglik@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 00.9.2 / 200

Yang bertandatangan dibawah ini:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| a. Nama                             | : YUNAN HELMI S, S. Pd, M. Pd.  |
| b. NIP                              | : 197012061994031007  |
| c. Jabatan                          | : Plt. Kepala SMAN 2 Ngaglik  |
| dengan ini menerangkan bahwa        | :   |
| a. Nama                             | : HIDAYAT NUR WIBAWA  |
| b. Nomor Mahasiswa                  | : 20633251051   |
| c. Prodi / Jurusan                  | : Pendidikan Jasmani – S 2  |
| d. Fakultas                         | : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan   |
| e. Instansi/perguruan tinggi        | : Universitas Negeri Yogyakarta   |
| f. Alamat instansi/perguruan tinggi | : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta 55281   |
| g. Maksud                           | : Benar-benar telah selesai melakukan penelitian di SMA N 2 Ngaglik yang dilaksanakan pada 12 Februari s.d 4 Maret 2024 dengan judul "PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT SMA DI KABUPATEN SLEMAN". |

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan semestinya.

Yogyakarta, 27 Februari 2024  
Plt. KEPALA,



YUNAN HELMI S, S. Pd, M. Pd.  
NIP 197012061994031007





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN  
SMAN 2 NGAGLIK

ꦱꦩꦤ꧀ꦠꦤꦒꦭꦶꦏ꧀

Alamat : Jalan Besi-Jangkang Km. 2 Sukoharjo Ngaglik Sleman telepon : 0274 896375 faksimile : 0274 896375  
Website : sman2ngaglik.sch.id Email: smanegeri2ngaglik@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 00.9.2 / 200

Yang bertandatangan dibawah ini:

a. Nama : YUNAN HELMI S, S. Pd, M. Pd.  
b. NIP : 197012061994031007  
c. Jabatan : Pit. Kepala SMAN 2 Ngaglik  
dengan ini menerangkan bahwa :

a. Nama : HIDAYAT NUR WIBAWA  
b. Nomor Mahasiswa : 20633251051  
c. Prodi / Jurusan : Pendidikan Jasmani – S 2  
d. Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
e. Instansi/perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
f. Alamat instansi/perguruan tinggi : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta 55281  
g. Maksud : Benar-benar telah selesai melakukan penelitian di SMA N 2 Ngaglik yang dilaksanakan pada 12 Februari s.d 4 Maret 2024 dengan judul "PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA TINGKAT SMA DI KABUPATEN SLEMAN".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan semestinya.

Yogyakarta, 27 Februari 2024  
Pit. KEPALA,





## SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Hal : *Persetujuan Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M. Or.

NIP : 19830509 200812 1 002

Menerangkan bahwa instrumen dalam penelitian tugas akhir skripsi dengan judul " Pengaruh Permainan Target terhadap Keterampilan *Shooting* dan *Passing* dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Sleman" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Hidayat Nur Wibawa

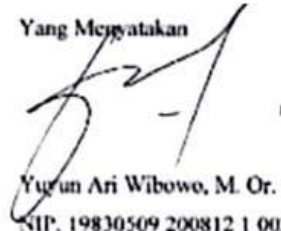
NIM : 21633251051

Prodi : Magister Penjas

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Februari 2024

Yang Menyatakan



Yuyun Ari Wibowo, M. Or.

NIP. 19830509 200812 1 002

## FOTO PENELITIAN

**KKO SMA 2 Nganglik**

*Shooting*



*Passing*



## SMA Negeri 1 Seyengan

### *Shooting*



*Passing*

