



**PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN METODE
SQUAT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SEKOLAH
SEPAK BOLA PUTRA KUKAR KALIWUNGU**

SKRIPSI

Oleh:

Adjie Sulistiyo

NPM 18230131

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022



**PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN METODE
SQUAT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SEKOLAH
SEPAK BOLA PUTRA KUKAR KALIWUNGU**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh:

Adjie Sulistiyo

NPM 18230131

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku Pembimbing skripsi I dan Pembimbing II dari Mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : Adjie Sulistiyo
NPM : 18230131
Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI
MENGUNAKAN METODE *SQUAT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN
POWER SHOOTING DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SSB PUTRA KUKAR
KALIWUNGU

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, Juli 2022

Pembimbing I



Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd.
NPP. 118501360

Pembimbing II



Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158901500

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul "PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN METODE *SQUAT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *POWER SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SSB PUTRA KUKAR KALIWUNGU".

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari : Jumat

Tanggal : 5 Agustus 2022

Ketua,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284



Sekretaris,

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Penguji I,

Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd.
NPP. 118501360

(.....)

Penguji II,

Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158901500

(.....)

Penguji III,

Bertika Kusuma P., S.Pd.Jas., M.Or.
NPP. 158601475

(.....)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

“Gagal coba lagi jatuh bangun lagi sampai kegagalan bosan menghalangi kesuksesanmu”

Persembahan:

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

1. Orangtuaku tercinta yang senantiasa mendoakan, memberi motivasi, dan kasih sayang.
2. Program Sudi PJKR dan Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adjie Sulistiyo

NPM : 18230131

Fakultas : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Power Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu”, benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila pada kemudian hari dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Semarang, 27 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Adjie Sulistiyo

NPM 18230131

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Putra Kukar Kaliwungu” ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan, rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan dari berbagai pihak khususnya pembimbing, segala hambatan, rintangan dan serta kesulitan dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pendidikan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd., Pembimbing I yang telah mengarahkan penulis dengan penuh ketekunan dan kecermatan.
5. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II yang telah sabar membimbing penulis sampai penulisan skripsi ini selesai.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang.
7. Kepala SSB Putra Kukar Kaliwungu yang telah memberikan izin untuk penelitian.
8. Teman-teman yang telah memberi inspirasi selama penulis menyelesaikan skripsi ini.

9. Berbagai pihak yang tak mungkin penulis sebutkan satu per satu pada kesempatan ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca budiman dan bisa turut mengisi atau menambah referensi. Penulis menyambut baik segala kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini dengan tangan terbuka.

Semarang, Juli 2022

Penulis

ABSTRAK

Adjie Sulistiyo. NPM 18230131. “Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Putra Kukar Kaliwungu”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang, 2022.

Penelitian ini dilatar belakangi adanya kemampuan *shooting* pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu belum maksimal, kurangnya latihan yang terprogram, dan metode latihan yang kurang bervariasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental designs* tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 15 pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes (praktik *shooting* bola) dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan uji hipotesis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Besarnya pengaruh yang diberikan dengan model *squat training* diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,758, maka metode *squat training* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu sebesar 76%. Dapat disimpulkan bahwa latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* berpengaruh terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola di sekolah Sepak Bola Putra Kukar Kaliwungu. Saran dari peneliti, hendaknya pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu lebih giat berlatih menggunakan *squat training* guna meningkatkan kemampuan *shooting* bola.

Kata kunci: latihan, metode *squat training*, *shooting*, sepak bola, SSB

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori	16
1. Olah Raga	16
2. Sepak Bola	23
3. <i>Shooting</i>	29
4. Latihan	35
5. Metode <i>Squat (Squat Training)</i>	41
6. SSB (Sekolah Sepak Bola)	45
C. Hipotesis Penelitian	50

BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Desain Penelitian	51
B. Populasi dan Sampel	52
C. Definisi Operasional	53
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	54
E. Uji Persyaratan Data	57
F. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Deskripsi Umum SSB Putra Kukar Kaliwungu	62
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	62
1. Hasil <i>Pre-Test Shooting</i> Bola	62
2. Hasil <i>Post-Test Shooting</i> Bola	64
3. Hasil Uji Validitas	65
4. Hasil Uji Reliabilitas	67
5. Hasil Uji Normalitas	68
6. Hasil Uji Homogenitas	69
7. Hasil Uji Hipotesis	69
C. Pembahasan	70
BAB V PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kriteria Penilaian <i>Shooting</i> Bola	56
4.1 Hasil <i>Pre-Test Shooting</i> Bola	63
4.2 Hasil <i>Post-Test Shooting</i> Bola	64
4.3 Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test Shooting</i> Bola	65
4.4 Hasil Uji Validitas <i>Pre-Test</i>	66
4.5 Hasil Uji Validitas <i>Post-Test</i>	66
4.6 Hasil Uji Reliabilitas Data <i>Pre-Test</i>	67
4.7 Hasil Uji Reliabilitas Data <i>Post-Test</i>	68
4.8 Hasil Uji Normalitas	68
4.9 Hasil Uji Homogenitas	69
4.10 Hasil Uji Hipotesis	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik <i>Kicking</i>	26
2.2 Teknik <i>Stoping</i>	26
2.3 Teknik <i>Dribbling</i>	27
2.4 Teknik <i>Heading</i>	27
2.5 Teknik <i>Tackling</i>	28
2.6 Teknik <i>Throw-in</i>	28
2.7 Teknik <i>Shooting</i>	29
3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	51
4.1 Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test Shooting Bola</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Lembar Pengajuan Judul	79
2 Surat Penelitian Universitas PGRI Semarang	80
3 Surat Keterangan Penelitian SSB Putra Kukar Kaliwungu	81
4 Daftar Nama Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu	82
5 Lembar <i>Expert Judgment</i>	84
6 Hasil Penilaian <i>Shooting Pre-Test</i>	85
7 Hasil Penilaian <i>Shooting Post-Test</i>	86
8 Hasil Penilaian <i>Shooting Pre-Test</i>	87
9 Hasil Penilaian <i>Shooting Post-Test</i>	88
10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	90
11 Hasil Uji Normalitas	92
12 Hasil Uji Homogenitas	93
13 Hasil Uji Hipotesis	94
14 Dokumentasi Penelitian	95
15 Rekapitulasi Bimbingan Dosen I	99
16 Rekapitulasi Bimbingan Dosen II	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati oleh masyarakat Indonesia, tidak terkecuali masyarakat di kabupaten Kendal. Hal ini terbukti, bahwa mayoritas di masyarakat dan di sekolah sudah menggunakan fasilitas umum untuk bermain sepak bola. Olahraga sepak bola tergolong sangat murah untuk dimainkan karena hanya butuh lapangan, bola, sepatu bola dan seragam sepak bola. Hendi (2008) mendefinisikan bahwa sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga sepak bola dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepak bola sering disebut dengan kesebelasan.

Pada permainan sepak bola, tujuannya adalah untuk memenangkan setiap pertandingan, yaitu dengan mencetak gol. Supaya dapat mencetak gol, setiap pemain harus mempunyai keterampilan *shooting* yang baik terutama *shooting* untuk membuat penjaga gawang lawan kesulitan menghalau *shooting* pemain tersebut. Sepak bola tidak hanya mencetak gol dan kemenangan, melainkan juga tentang sportivitas, *fair play* dan *respect* terhadap lawan yang dihadapi. Pada olahraga sepak bola, kekuatan sangat berpengaruh untuk menjalankan strategi-strategi yang diberikan oleh pelatih. Tensi permainan yang tinggi dalam sepak bola, membutuhkan banyak energi dan kemampuan fisik yang kuat. Kekuatan yang dimaksud adalah bagaimana pemain mampu melakukan

tembakan atau *shooting* dengan *power* yang cukup keras, agar pemain dapat menciptakan poin atau mencetak gol ke gawang lawan.

Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosive*. Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosive*, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik. Pada kegiatan olahraga, daya ledak merupakan unsur penting yang akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari, dan sebagainya. Irawadi (dalam Akbar, 2018) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot adalah kemampuan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan.

Mengembangkan kemampuan untuk melakukan tembakan yang kuat dan akurat adalah langkah pertama untuk menjadi pencetak gol yang cakap. Keberhasilan sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Salah satunya adalah kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat. Menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola. Agar dapat menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu faktor utama mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Pada saat melakukan tendangan, sentuh bola menggunakan kaki bagian dalam,

kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada kaki bagian dalam, ini merupakan permukaan tendangan yang paling datar pada kaki. Ketika menendang, tegangkan pergelangan kaki, tujuannya adalah untuk mendapatkan kekuatan tendangan (Akbar, 2018).

Pentingnya kekuatan tendangan atau *power shooting*, maka pemain harus diberikan pelatihan secara terstruktur dan teratur. Sehingga setiap pemain akan mampu dengan baik mendukung tim dalam memenangkan setiap pertandingan. Untuk mempunyai kemampuan *shooting* yang baik, perlu latihan belajar gerak, belajar gerak melibatkan unsur fisik, fikiran, maupun emosi dan perasaan. Untuk menunjang kemampuan kekuatan tendangan harus diterapkan program latihan, maka kemampuan dalam melakukan tembakan dengan keras dan akurat akan tercapai. Tendangan-tendangan khusus menembakkan bola ke gawang (*shooting*) merupakan salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola yang harus dilatih dengan harapan dapat meningkatkan kualitas permainan individu.

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, dengan kata lain untuk mencapai tendangan yang kuat harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menendang bola. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola. Adanya otot tungkai yang kuat, maka tendangan akan semakin kuat.

Squat training adalah latihan kekuatan dinamis yang membutuhkan beberapa otot di tubuh bagian atas dan bawah untuk bekerja sama secara bersamaan. Banyak dari otot-otot ini membantu memberi tenaga melalui tugas sehari-hari seperti berjalan, menaiki tangga, membungkuk, atau membawa beban berat. Meningkatkan kekuatan otot tungkai yang diharapkan, banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa dipergunakan. Peningkatan prestasi atlet sepak bola harus melaksanakan latihan, karena latihan sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan (Ardianda & Arwandi, 2018).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di SSB Putra Kukar Kaliwungu, bahwa pelaksanaan latihan sudah berjalan sesuai dengan rencana latihan. Namun, hasil dalam latihan *shooting* para pemain SSB Putra Kukar belum memenuhi kriteria atau belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Permasalahan yang terjadi di SSB Putra Kukar Kaliwungu, yaitu kurangnya latihan-latihan yang terprogram terhadap kemampuan *shooting* pemain di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Penjaga gawang sangat mudah menghalau tembakan karena *shotting* para pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu relatif masih rendah dari hasil pengamatan pertandingan. Peneliti mengidentifikasi penyebabnya adalah masih rendahnya *power shooting* para pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu karena metode latihan yang digunakan masih kurang tepat dan kurang bervariasi untuk meningkatkan *power shotting* pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu. Pelatih SSB perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan metode latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan

power shooting yang kuat. Penggunaan metode latihan yang tepat, maka akan berpengaruh terhadap keberhasilan atau pencapaian dari tujuan latihan itu sendiri, karena dengan metode latihan yang sesuai, maka tingkat keberhasilan latihan akan mudah tercapai oleh para pemain.

Latihan *squat training* dapat disesuaikan dengan materi latihan, mempertimbangkan situasi dan kondisi, serta kebutuhan para pemain. Upaya meningkatkan kemampuan *power shooting*, metode *squat training* dapat membantu pelatih dalam menyampaikan pembelajaran permainan sepak bola yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan kepada pemain. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Penelitian dilakukan untuk menguji bagaimana pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Putra Kukar Kaliwungu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Hasil latihan *shooting* para pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu belum menunjukkan hasil secara maksimal.

2. Kurangnya latihan-latihan yang terprogram terhadap kemampuan *shooting* pemain di SSB Putra Kukar Kaliwungu.
3. Metode latihan yang digunakan kurang tepat dan kurang bervariasi untuk meningkatkan *shooting* pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu.
4. Kemampuan *shooting* pada pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu masih rendah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat yang berarti, baik secara teoretis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan berupa pengetahuan tentang pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemain SSB

- 1) Adanya latihan dengan metode *squat training*, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola.
- 2) Pemain sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu terampil dalam melakukan *shooting* bola.

b. Bagi SSB dan Pelatih

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi SSB tentang latihan *shooting* sepak bola dengan metode *squat training*.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif latihan di SSB dengan metode *squat training* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain.
- 3) Pelatih dapat mengembangkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, berupa: jurnal skripsi, dan atikel atau penelitian lainnya, guna memperkuat referensi penulisan ini. Kajian tersebut, di antaranya sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Squat Thrust* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet Bola Voli. Penelitian ini bertujuan melihat jenis latihan mana yang lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan *power* tungkai atlet bola voli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peneliti memiliki keterbatasan-keterbatasan didalam melakukan penelitian, seperti peneliti tidak dapat mengontrol validitas internal, seperti *Retroactive Histor. Maturatio* dan *Interaction Effect*. Kemudian pada saat pelaksanaan perlakuan semua kelompok tidak dikarantina, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan apa aja yang dilakukan di luar perlakuan, kemudian asupan gizi dan kondisi fisiknya. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian. Temuan yang ada dalam penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk mengevaluasi kembali dalam melakukan penyusunan program latihan untuk para pelatih dan menyesuaikan serta mengefektifkan latihan fisik yang menunjang untuk kemampuan biomotor atlet. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama membahas mengenai latihan *squat*

dan peningkatan kekuatan tungkai. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan latihan *squat thrust*, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut meneliti pada permainan bola voli, sedangkan dalam penelitian ini meneliti permainan sepak bola.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Jatmiko (2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat* dan *Lunges* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada latihan *Squat* dan *Lunges* tetapi tidak signifikan, dan juga terdapat perbedaan, yakni lebih berpengaruh pada latihan *lunges* dibandingkan dengan latihan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa: 1) terdapat pengaruh latihan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai; 2) terdapat pengaruh latihan *lunges* terhadap kekuatan otot tungkai; dan 3) tidak ada perbedaan signifikan antara latihan *squat* dan latihan *lunges*. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat* dan *lunges*, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut digunakan kepada Mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Anggara & Witarsyah (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai

Pemain Bola Voli SMA Negeri 3 Kerinci”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *squat* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain bola voli SMA Negeri 3 Kerinci, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (mean) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan *squat* yaitu sebesar 36.71 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 44.50, artinya ada peningkatan sebesar 7,79 kg. Latihan *squat* dengan memberikan latihan sebanyak 18 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain bola voli SMA Negeri 3 Kerinci. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat* saja, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut digunakan kepada siswa SMA dalam permainan bola voli, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB dengan meneliti *shooting* dalam permainan sepak bola.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Kuswoyo (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* ke Arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang pada siswa ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang

ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu t hitung $11,47 > t$ tabel $1,714$ dengan kontribusi sebesar 88% dan 12% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler, maka semakin baik pula kemampuan *shooting* ke arah gawang yang dimiliki. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang kekuatan otot tungkai dan *shooting*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut dilakukan kepada siswa SMP, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB dengan meneliti *shooting* dalam permainan sepak bola.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Saudini & Sulistyorini (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada tim futsal putra Universitas Negeri Malang. Peningkatan kemampuan *power* dapat terjadi karena adanya perlakuan latihan *squat* yang dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 6 minggu. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang kekuatan otot tungkai dan latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan latihan *squat*, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarrok & Adi (2017) yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Squat* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

setelah melakukan *treatment* variasi latihan *squat* selama 24 kali pertemuan (latihan tiga kali dalam satu minggu) berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli putri *Club* BMC Kota Malang. Variasi latihan *squat* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan *uji-t* pengamatan ulang antara *pretest* dan *posttes* diperoleh *thitung* sebesar 8,503. Berdasarkan hasil uji signifikansi *thitung* sebesar 8,503, berdasarkan *ttabel* 0.05 sebesar 1.72913 dengan derajat kebebasan $20-1=19$. Untuk uji signifikansi: $thitung > ttabel$ yang berarti signifikan. Maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh signifikan variasi latihan *squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli putri *Club* BMC Kota Malang dinyatakan ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh signifikan latihan variasi *squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli putri *Club* BMC Kota Malang dinyatakan diterima. Kesimpulannya ada pengaruh signifikan latihan variasi *squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli putri *Club* BMC Kota Malang. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang kekuatan otot tungkai dan latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat* saja, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut dilakukan dalam permainan bola voli, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB dengan meneliti *shooting* dalam permainan sepak bola.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Santosa (2015) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan menggunakan *Squat Jump* dengan metode Interval Pendek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak (*power*) otot tungkai. Perlu diketahui bahwa untuk mendapatkan *power*, maka kemampuan dasar yang harus dimiliki adalah kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, karena tanpa kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal *power* tidak akan maksimal pula. Sehingga, dapat dikatakan bahwa *power* sangat dipengaruhi oleh kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal. Pelatihan *Squat Jump* meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan hasil *t*-hitung $5,9418 > t$ -tabel $2,977$. Jadi pelatihan *Squat Jump* dengan menggunakan metode interval pendek dapat dijadikan salah satu bentuk pelatihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang kekuatan otot tungkai dan latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat jump*, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB dengan meneliti *shooting* dalam permainan sepak bola.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Ihsan (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Jump Service* dalam Permainan

Bola Voli di SMAN 2 Labuap”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap *Jump Service* dalam permainan bola voli pada klub SMAN 2 Labuapi. Pengujian *t* hitung sebesar 2,92 dan *t* tabel sebesar 1,86, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, metode latihan *squat jump* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang latihan *squat jump*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan latihan *squat jump*, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut digunakan untuk meneliti *jump service* dalam permainan bola voli di SMA, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB dengan meneliti *shooting* dalam permainan sepak bola.

9. Penelitian yang dilakukan oleh Himawanto, dkk (2015) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Putra Kelas D Angkatan 2013”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata daya ledak (*power*) otot tungkai pada *pre-test* sebesar 213,42 dan pada *post-test* sebesar 232,226. Berdasarkan uji normalitas data *pre-test* diperoleh tabel lebih besar dari hitung ($5,991 > 0,0968$) dan *post-test* ($5,991 > 2,8992$), sehingga data berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata daya ledak (*power*) otot tungkai sebelum dan sesudah diberi pelatihan menggunakan *Squat jump*

diperoleh terhitung nilai *t* tabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Karena *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($5,9418 > 2,977$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan daya ledak (*power*) otot tungkai sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau pelatihan *Squat jump* pada mahasiswa putra kelas D angkatan 2013. Terdapat kesamaan dalam penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang kekuatan otot tungkai dan latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat jump*, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*. Selain itu, penelitian tersebut digunakan kepada siswa Mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan kepada siswa SSB dengan meneliti *shooting* dalam permainan sepak bola.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat* dan *Leg Press* Terhadap *Strength* dan *Hypertrophy* Otot Tungkai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *squat* lebih baik dalam meningkatkan *strength* dan *hypertrophy* otot tungkai pada mahasiswa JPOK FKIP Unlam Banjarbaru kelas Mandiri angkatan tahun 2011/2012. Gerakan *squat* menyebabkan beban yang lebih berat karena adanya beban luar dan berat badan sendiri, sehingga latihan *squat* lebih sukar atau sulit akibat adanya proses jongkok sedangkan latihan *leg press* gerakan terfokus terhadap pusat pembebanan yang diberikan. Dapat dijelaskan bahwa latihan dengan penggunaan beban bebas memungkinkan bentuk latihan yang lebih efektif dari pada menggunakan beban mesin. Terdapat kesamaan dalam

penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang kekuatan otot tungkai dan latihan *squat*. Perbedaan dengan penelitian ini, yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat* dan *leg press*, sedangkan penelitian ini menggunakan latihan *squat jump*, *squat thrust*, dan *squat hold*.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dengan adanya referensi-referensi penelitian terdahulu tersebut, dapat dijadikan sebagai perbandingan dan selanjutnya digunakan untuk menemukan inspirasi baru pada penelitian selanjutnya, disamping itu kajian penelitian terdahulu digunakan sebagai tolak ukur peneliti untuk menulis suatu penelitian. Berdasarkan hasil analisis dari beberapa penelitian terdahulu, maka peneliti mengambil judul” Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Putra Kukar Kaliwungu”.

B. Landasan Teori

1. Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Menurut Bangun (2016) olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahteraan jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis, yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang

memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga massal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya satu tujuannya, yaitu memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak.

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Aktivitas fisik yang termasuk dalam olahraga, seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya (Hadi, 2020).

Menurut Setiyawan (2017) olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerak dan kemauanya semaksimal mungkin. Definisi klasik olahraga yang bertumpu pada permainan dan peragaan keterampilan fisik dengan dukungan usaha keras kelompok otot-otot besar, misalnya, semakin sulit untuk dipertahankan seiring dengan perubahan sosial dan perubahan IPTEK yang semakin maju.

Menurut Pane (2015) Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga

membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar, sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stres.

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga juga disebut proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif.

b. Tujuan Olahraga

Menurut Daniel Landers (dalam Pane, 2015) manfaat olahraga adalah sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormon dalam tubuh dimana hormon mampu meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2) Meningkatkan fungsi otak, yaitu keteraturan dalam berolahraga dapat

membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Melalui kegiatan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat, sehingga memperlancar aliran darah menuju otak, sehingga meningkatkan fungsi otak.

- 3) Mengurangi stres, yaitu stres dapat terjadi pada siapa saja. Melalui kegiatan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan, sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Seseorang yang berolahraga mempunyai kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak, karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk *endorphin* yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.
- 4) Menurunkan kolesterol, yaitu ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada, sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Olahraga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan *trigliserida*, serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, *stroke*, kegemukan, dan penyakit jantung.

c. Jenis-Jenis Olahraga

Menurut Setiyawan (2017) ditinjau dari tujuannya, olahraga digolongkan menjadi empat jenis, yaitu:

- 1) Olahraga pendidikan, yaitu aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan identik dengan aktivitas pendidikan jasmani, yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan.
- 2) Olahraga rekreasi, yaitu olahraga yang dilakukan pada waktu senggang, sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional, seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis, seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh.
- 3) Olahraga prestasi, yaitu olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang baik disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan yang baik pada cabang olahraga yang ditekuninya.
- 4) Olahraga kesehatan, yaitu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu, seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter.

Whestles (2016) berpendapat bahwa olahraga memiliki berbagai macam nama atau jenis yang kesemuanya itu memiliki tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga

rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga cacat, olahraga penyembuhan, dan olahraga prestasi yang selanjutnya dapat penulis uraikan sebagai berikut.

1) Olahraga Pendidikan

Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga Pendidikan biasanya kita temukan di sekolah-sekolah dengan implikasinya (penerapannya), diharapkan dalam jangka yang pendek, paling tidak diarahkan kepada para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktifitas fisik dan olahraga dan terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani.

2) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga rekreasi dapat dilakukan di *indoor* maupun *outdoor*. Olahraga rekreasi ini disesuaikan dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi nilai budaya masyarakat setempat. Tujuan program olahraga rekreasi adalah untuk menginspirasi pertumbuhan pikiran, tubuh, dan jiwa melalui kebugaran, masyarakat, dan *fair play*.

3) Olahraga Kesehatan

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan atau meningkatkan tingkat kesehatan dinamis maupun statis, tetapi juga sehat, serta memiliki kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas sehari-hari yang bersifat rutin maupun keperluan rekreasi dan mengatasi gawat darurat.

4) Olahraga Cacat

Berdasarkan Pasal 1 Angka 16 UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa olahraga cacat adalah olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental seseorang.

5) Olahraga Penyembuhan

Olahraga penyembuhan atau rehabilitasi adalah suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu, seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter.

6) Olahraga Prestasi

Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah,

nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuni, tentunya di atas rata-rata non atlet.

2. Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan yang didalamnya terdapat beberapa macam keterampilan dasar bermain sepak bola. Pada permainan sepak bola, keterampilan dasar yang baik akan mampu menciptakan kerjasama, kekompakan, serta meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan. Keterampilan dasar bermain sepak bola dapat dikembangkan dengan mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi (Kuswoyo, 2019).

Menurut Efendi & Widodo (2019) sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang tidak asing lagi di telinga kita. Semua orang suka dengan sepak bola, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Sepak bola juga merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, salah satunya penjaga gawang, dan permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut.

Pada permainan sepak bola ada berbagai teknik yang digunakan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *headin*, serta teknik khusus penjaga gawang. Sepak bola merupakan olahraga yang begitu

indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari bersama. Sepak bola juga bisa menghipnotis seseorang hingga tergila-gila bahkan sampai melebihi hal itu (Atiq, 2012).

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan sebuah permainan sepak bola untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sekolah sepak bola sendiri bertujuan untuk menjadikan seorang anak menjadi seorang atlet yang profesional.

Sekolah sepak bola tidak hanya melatih anak untuk sekadar bisa main bola saja, tetapi untuk menjadi pesepakbola profesional. Selain itu, sepak bola juga diajarkan tentang *sportifitas, respect dan fairplay* agar kelak anak menjadi pesepakbola yang mempunyai *attitude* yang baik. Karena dalam sepak bola sejatinya tidak hanya tentang kemenangan saja, tetapi tentang *respect* terhadap lawan dengan menerima hasil pertandingan juga tidak berlebihan melakukan selebrasi terhadap lawan karena dapat menimbulkan kurangnya *respect* didalam sepak bola itu sendiri.

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Kuswoyo (2019) teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, yaitu *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Materi pembelajaran Penjaskes, sepak bola merupakan salah satu materi yang wajib ada dalam pembelajaran. Selain mudah dipelajari, sepak bola merupakan salah satu olahraga yang mudah dan disukai banyak orang dari yang tua, muda, pria hingga wanita. Bahkan pada zaman sekarang ini, sepak bola tidak hanya menjadi dominasi kaum adam, para wanita yang dikenal lembut pun mulai menyukai permainan yang mayoritas dimainkan oleh para laki-laki.

Sepak bola sendiri tujuannya adalah memenangkan pertandingan dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya. Permainan sepak bola harus menciptakan sportifitas, sesungguhnya itulah yang utama, karena didalam sepak bola mengandung *respect* yang tinggi. Permainan sepak bola dalam pertandingan harus siap menang dan kalah agar tetap menjaga *sportifitas*, *respect* dan *fair play*. Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*Kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam,

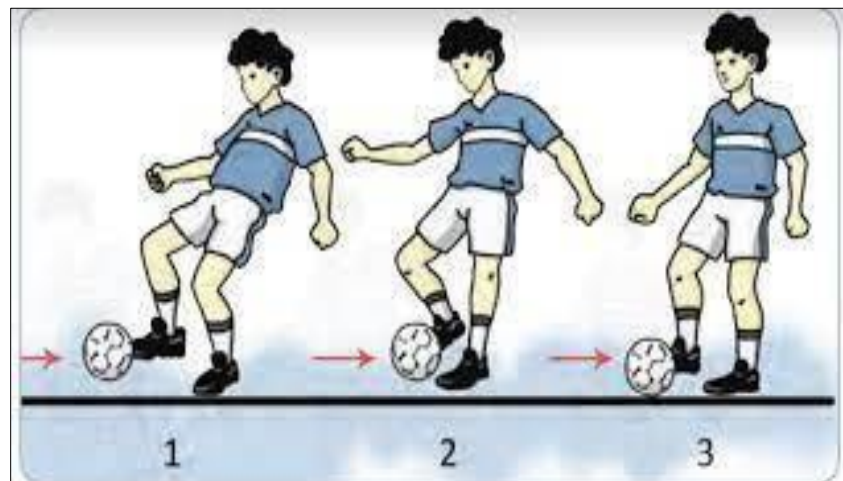
kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.



Gambar 2.1 Teknik Kicking

2) Menghentikan (*Stopping*)

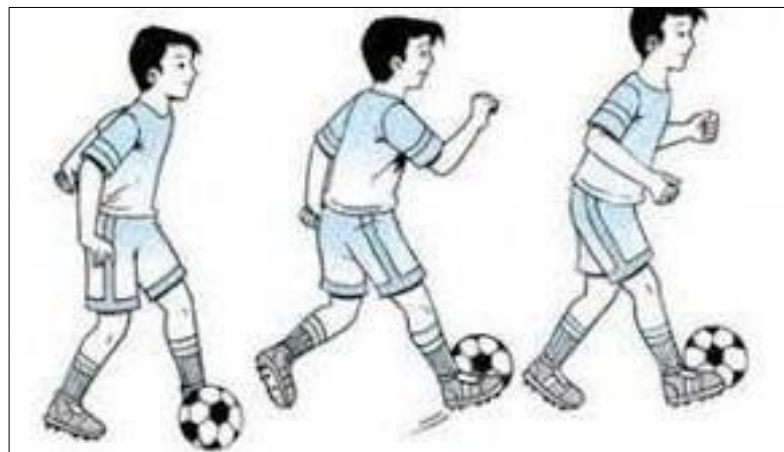
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya, yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha, dan menghentikan bola dengan dada.



Gambar 2.2 Teknik Stopping

3) Menggiring (*Dribbling*)

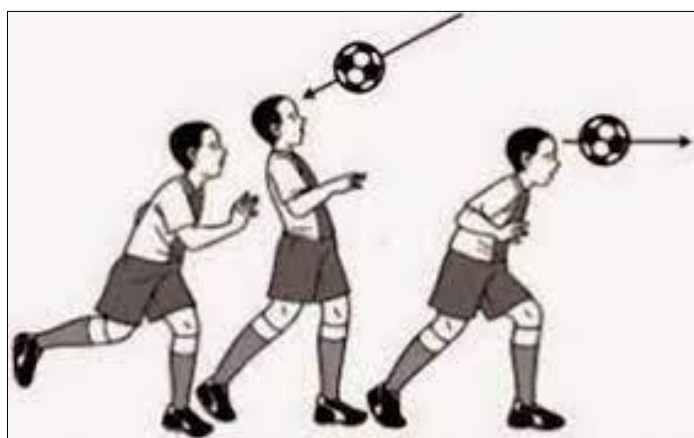
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.



Gambar 2.3 Teknik *Dribbling*

4) Menyundul (*Heading*)

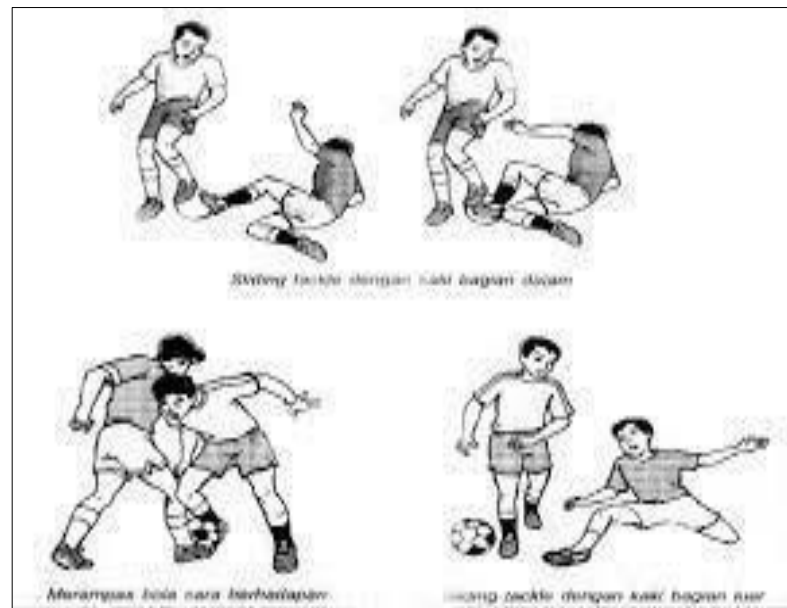
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.



Gambar 2.4 Teknik *Heading*

5) Merampas (*Tackling*)

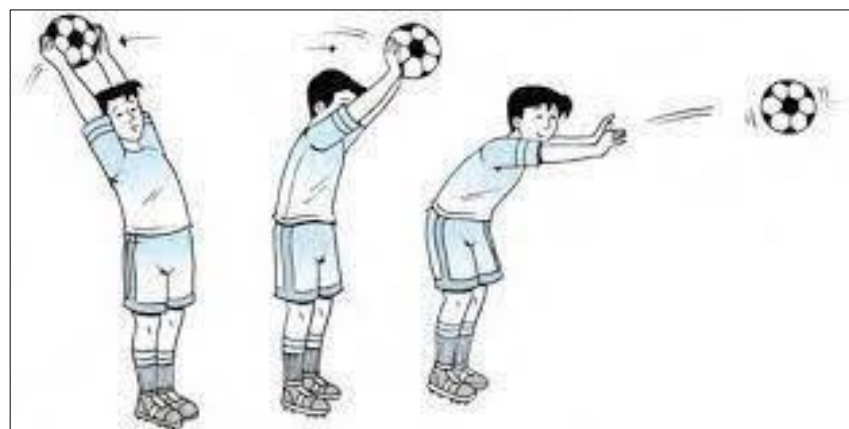
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.



Gambar 2.5 Teknik *Tackling*

6) Lemparan Kedalam (*Throw-in*)

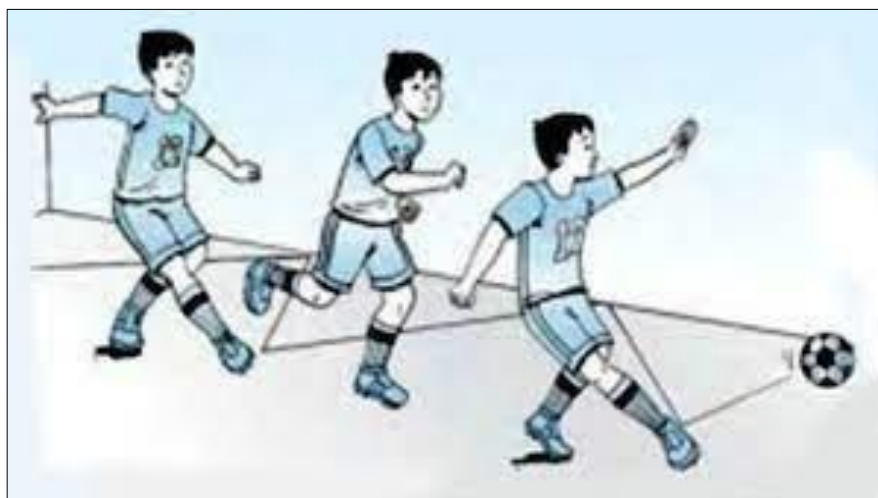
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.



Gambar 2.6 Teknik *Throw-in*

7) Menendang bola ke arah gawang (*Shooting*)

Menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak gol dengan penempatan dan *power* yang bagus, sehingga dapat menyulitkan penjaga gawang lawan untuk menangkap bola, dan bola dapat mudah untuk masuk ke dalam gawang lawan.



Gambar 2.7 Teknik *Shooting*

3. *Shooting*

a. Pengertian *Shooting*

Shooting adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, menembak bola (*Shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tujuan bermain sepak bola adalah mencetak atau menghasilkan gol. Orang bermain sepak bola tidak lain tujuan yang diinginkan adalah bisa mencetak gol sebanyak mungkin, berbagai upaya dilakukan baik dari strategi penyerangan, kombinasi dan sebagainya yang dilakukan oleh pemain guna bisa unggul dalam nilai gol, tim yang golnya

banyak bisa dikatakan menang. Cara mencetak gol tersebut salah satunya dengan menggunakan tembakan (*Shooting*) (Efendi & Widodo, 2019).

Ketika melakukan *shooting* pemain harus melakukan dengan cepat karena jika lambat, maka ruang tembak akan ditutup oleh pemain bertahan. Selain kelincahan, anggota tubuh yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *shooting* ialah *power* otot terutama untuk menjaga keseimbangan kaki tumpu dan kaki yang melakukan *shooting* harus memiliki *power* yang tinggi, sehingga tendangan yang dihasilkan akan kuat dan akurat (Agus Maulana, Zulfikar, 2020).

Menurut Akbar (2018) menendang merupakan menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola. Agar dapat menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu faktor utama mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Pada saat melakukan tendangan, sentuh bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada kaki bagian dalam, ini merupakan permukaan tendangan yang paling datar pada kaki. Ketika menendang, tegangkan pergelangan kaki, tujuannya adalah untuk mendapatkan kekuatan tendangan.

Menurut pendapat penulis bahwa menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan sepak bola. *Shooting* salah satu unsur penting dalam sepak bola dan aspek terpenting dalam membentuknya adalah kaki tumpuan, penempatan sudut

kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut. Untuk menghasilkan tembakan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan, penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menembak bola sangat penting. Kaki yang menendang harus sesuai dengan gerakan untuk menembak, tubuh bagian atas juga memiliki peran yang sangat penting ketika badan ditarik ke belakang akan keras, sebaliknya jika badan dicondongkan ke depan tembakan akan pelan.

b. Langkah-Langkah *Shooting*

Menurut Irawan (2009), cara melakukan *shooting* bisa dilakukan dengan cara menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Gerak *shooting* bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut.

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan tembakan.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Posisi badan condong ke depan, apabila tidak dicondongkan perkenaan bola di bagian bawah akan melambung tinggi.

c. *Power Shooting* dalam Sepak Bola

Menurut Harsono (2020) *power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki *power* yang bagus, maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. *Power* merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. *Power* adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. *Power* merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepak bola, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan *power* sebagai komponen utamanya.

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Bafirman (2008) dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya (Siti, 2019).

Berdasarkan kutipan di atas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan sepak bola. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal, misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*. Dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *Power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Olahraga sepak bola sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

Shooting adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, menembak bola (*Shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke

gawang lawan. Tujuan bermain sepak bola adalah mencetak atau menghasilkan gol. Orang bermain sepak bola tidak lain tujuan yang diinginkan adalah bisa mencetak gol sebanyak mungkin, berbagai upaya dilakukan baik dari strategi penyerangan, kombinasi dan sebagainya yang dilakukan oleh pemain guna bisa unggul dalam nilai gol, tim yang golnya banyak bisa dikatakan menang. Cara mencetak gol tersebut salah satunya dengan menggunakan tembakan (*Shooting*) (Efendi & Widodo, 2019).

Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut. Untuk menghasilkan tembakan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan, penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menembak bola sangat penting. Kaki yang menendang harus sesuai dengan gerakan untuk menembak, tubuh bagian atas juga memiliki peran yang sangat penting ketika badan ditarik ke belakang akan keras, sebaliknya jika badan dicondongkan ke depan tembakan akan pelan.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *power shooting* merupakan kemampuan pemain untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat untuk menendang bola ke arah gawang lawan, bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

4. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Michael Kent (dalam Werni, 2017) latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, makin hari makin bertambah intensitas latihannya. Ciri-ciri latihan yaitu: 1) proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat; 2) proses latihan harus teratur, maksudnya latihan harus berkelanjutan dan bersifat progresif diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks dan 3) pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.

Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik (Irawan, 2020). Menurut Sukadiyanto (2010) latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak, serta dasar-dasar teknik yang benar.

b. Tujuan Latihan

Menurut Yudiana (dalam Aprianova (2016) menyatakan bahwa agar pelaksanaan latihan dapat terorganisasi dan terarah secara tepat dan bermakna maka pelaksanaannya sebaiknya berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan secara umum. Sedangkan Irianto (2009) menjelaskan bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi.

Bompa dan Haff (2009) menjelaskan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk

optimize kinerja atletik. Latihan dilakukan di masa yang panjang dan melibatkan banyak variabel irama, fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Secara sederhana latihan dapat didefinisikan yaitu segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan maksud menambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Seseorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Salah satu unsur pembentuk kesegaran jasmani dalam teknik dasar menggiring bola yaitu kekuatan, power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular atau respiratori, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi olahraga diperlukan proses berlatih dan mendapatkan sebuah prestasi yang tinggi harus menerapkan tahapan-tahapan dalam latihan seperti, prinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, dan faktor-faktor latihan. Maka dari itu, banyak kalangan masyarakat yang ingin meningkatkan prestasi dalam olahraga sepak bola, salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan mengikuti sekolah sepak bola (SSB).

Dengan penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan

gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih puncak prestasi. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan beban dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Sedangkan prinsip latihan menurut Bompa (2013), adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, yaitu atlet aktif dalam mengikuti latihan karena atlet yang aktif dalam mengikuti latihan akan mendapatkan hasil yang maksimal sesuai yang diharapkan.
- 2) Prinsip pengembangan menyeluruh, yaitu dalam proses latihan atlet akan berkembang, dengan diberi materi oleh pelatihnya.
- 3) Prinsip spesialisasi, yaitu prinsip yang harus dimiliki oleh atlet karena spesialisasi akan menentukan dimana posisi yang akan ditempatkan oleh pelatih.

- 4) Prinsip individual, yaitu prinsip yang harus dimiliki oleh pribadi masing-masing atlet.
- 5) Prinsip bervariasi, yaitu memberikan variasi kepada atlet dalam memberikan porsi latihan dilapangan, agar tidak monoton.
- 6) Model dalam proses latihan, yaitu variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih.
- 7) Prinsip peningkatan beban, yaitu memberikan peningkatan beban latihan kepada atlet.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet.

d. Sasaran Latihan

Sasaran latihan menurut Ambarukmi (2007), adalah sebagai berikut:

- 1) Perkembangan multilateral yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.
- 2) Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet yang memerlukan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misal seorang *sprinter* memerlukan *power* otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelenturan yang sempurna.

- 3) Faktor teknik, kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya untuk menguasai teknik berlari, seorang pelari harus memiliki *power* tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik.
- 4) Faktor taktik, siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
- 5) Aspek psikologis, kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.
- 6) Faktor kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (*treatment*) untuk mempertahankannya.

Menurut Bompa (2003), bahwa untuk mencapai tujuan utama dalam latihan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti oleh atlet, karena akan memerlukan waktu, energi, dan biaya tambahan untuk bisa mengembalikan kondisi fisik, kondisi mental, psikologis, dan juga stamina agar kembali kepada kondisi yang prima. Untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan otot.

5. Metode *Squat* (*Squat Training*)

Menurut Mansur (2018) *Squat* merupakan jenis latihan kekuatan otot kaki yang melibatkan beberapa persendian, dari *cervicalis*, *veterbrae*, *lumbalis*, *knee*, *enkle* sampai *metatartal*. Latihan yang melibatkan banyak persendian akan mengerahkan lebih banyak kelompok otot. *Squat* adalah salah satu olahraga yang mudah dan efektif untuk membuat tubuh menjadi lebih kuat dan sehat. Selain itu, jika kamu melakukan *squats* dengan rutin dan benar kamu dapat membuat bokong dan otot perut menjadi lebih kencang. Selain itu, ada latihan *squat* yang menunjang kekuatan otot kaki dengan efektif. Latihan *squat* sendiri melibatkan gerakan jongkon, berdiri dan lompatan-lompatan yang sudah didesain dengan aturan-aturan gerakan yang dapat meningkatkan otot kaki.

Fahey (Saudini & Sulistyorini, 2017) menyatakan bahwa latihan *squat* adalah salah satu model latihan untuk multisendi yang dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah yang dampaknya dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga. Latihan *squat* merupakan latihan yang paling bagus daripada model latihan yang lain. *Squat* adalah beban ditaruh pada pundak di belakang leher, posisi tubuh jongkok, tungkai dibengkokkan dengan tumit tetap berada di lantai, sebaiknya tumit diganjal dengan kayu setinggi 5 cm untuk membantu mempermudah gerakan (Mubarrok & Adi, 2017).

Latihan *squat* adalah jenis latihan beban untuk meningkatkan atau mengembangkan kekuatan, terutama pada otot-otot kaki. Beban disini digunakan sebagai dasar pokok latihan. Latihan *squat* ini dilakukan dengan

cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel atau dengan beban tubuh itu sendiri dengan intensitas, set, frekuensi, dan lama latihannya, yang dapat menimbulkan suatu efek latihan, yaitu berupa peningkatan kekuatan, daya ledak, serta daya tahan otot. Tujuan utama latihan *squat* adalah untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan daya tahan terutama otot kaki, seperti *quadriceps*, *gluteus gluteus maximus*, *hamstring*. Latihan *squat* yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) *squat jump*; 2) *squat thrust*; dan 3) *squat hold*, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Squat Jump*

Squat Jump dapat meningkatkan kecepatan lari, melompat lebih tinggi, mengembangkan lebih banyak kekuatan dan tampil lebih baik dalam aktivitas apapun. *Squat jump* merupakan bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala kemudian meloncat jongkok berdiri. Latihan *squat jump* ini merupakan bentuk latihan yang melibatkan otot-otot tungkai, dan latihan ini menargetkan otot *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus* dan *gastrocnemius* (Rizki, 2018:2).

Menurut Clark (Styawan, 2019:43) *squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot: *hamstring (biceps femoris)* dari bagian belakang tungkai sebelah atas, dan *gluteus maximus*. Menurut Sukadarwanto (Styawan, 2019:43) latihan pliometrik *squat jump* akan berpengaruh terhadap otot *gluteus*, *gastrocnemius*, *kuadrisepe*, *hamstring*, dan *fleksor hip*. Latihan ini juga akan membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak

otot. Pelaksanaan pelatihan *squat jump* (Styawan, 2019:43), yaitu sebagai berikut:

- 1) Posisi berdiri tegak.
- 2) Posisi satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang.
- 3) Pandangan lurus ke depan.
- 4) Turunkan tubuh, kemudian melompat ke udara. Sementara berada di udara, ganti posisi kaki, sehingga kaki yang belakang sekarang di depan dan sebaliknya.
- 5) Mendarat pada ujung kaki, kemudian bawa berat badan kembali ke tumit.
- 6) Segera tekuk lutut untuk mengurangi bahaya yang timbul.

b. *Squat thrust*

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih kondisi fisik adalah *squat thrust*. *Squat thrust* merupakan latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan sarana latihan yang terlalu sulit dan mahal. Agar latihan *squat thrust* dapat dilakukan dengan baik dan benar, serta memberikan manfaat terhadap tubuh, maka latihan tersebut mesti dilakukan dengan baik dan benar (sesuai dengan pelaksanaannya). Menurut Santosa (Fardi dan Iqbal, 2019:120) *Squat thrust* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri.

Menurut Ismayarti (Fardi dan Iqbal, 2019:120) *squat thrust* merupakan bentuk latihan dan juga tes yang dapat digunakan untuk

mengukur kecepatan seseorang untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. *Squat thrust* secara teratur akan melatih kecepatan gerak dan kekuatan otot tungkai.

Menurut Harsono (Fardi dan Iqbal, 2019:120) pelaksanaan *squat thrust* dapat dilakukan dengan cara, sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Ambil posisi jongkok dengan tangan di lantai.
- 4) Lempar kaki ke belakang, sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap *push up*.
- 5) Kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan di antara kedua lengan, sehingga kembali pada posisi jongkok.
- 6) Kemudian kembali berdiri tegak sambil melompat ke posisi semula.

c. *Squat hold*

Squat hold adalah latihan isometrik yang menantang yang akan mengembangkan kekuatan tubuh bagian bawah dan kontrol inti (Evo, 2020). Ini dapat digunakan baik sebagai latihan pemanasan, sebagai pemulihan aktif, atau sebagai latihan mandiri dalam latihan apa pun. Latihan ini membutuhkan mobilitas pergelangan kaki dan pinggul untuk tampil dengan benar.

Langkah-langkah latihan *squat hold* (Evo, 2020), yaitu sebagai berikut:

- 1) Berdirilah dengan kaki selebar bahu.

- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Kaki sedikit diluruskan untuk kenyamanan.
- 4) Angkat lengan di depan dada dan perlahan jongkok.
- 5) Dorong lutut ke luar, sehingga tetap berada di atas jari kaki.
- 6) Jongkok sampai lipatan pinggul di bawah lutut dan jaga agar lengan tetap di depan untuk keseimbangan dan stabilitas.
- 7) Tahan posisi dan atur pernapasan dengan nyaman.

6. SSB (Sekolah Sepak Bola)

a. Hakikat SSB

Menurut Aprianova (2016) Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sebuah organisasi dibidang olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB adalah untuk menghasilkan atlet yang berbakat atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi khususnya di bidang sepak bola. SSB merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan atau mengajarkan tentang teknik dasar sepak bola dan teknik dasar bermain sepak bola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepak bola dengan baik dan benar. Tujuan dari SSB adalah sebagai wadah dan menjangkau minat dan bakat anak dalam bermain sepak bola.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan dan mengajarkan tentang teknik dasar sepak

bola dan keterampilan bermain sepak bola kepada anak mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepak bola dengan baik dan benar. SSB sebagai wadah dan menjaring minat dan bakat anak dalam bermain sepak bola. Menurut *English Soccer School*, SSB adalah program sepak bola yang menyambut semua pemain yang ingin berpartisipasi. Tidak ada pemisahan atau penolakan berdasarkan kemampuan dan setiap upaya dilakukan untuk mengakomodasi pemain menjadi menyenangkan dan menarik, dan lingkungan yang menyenangkan. Lingkungan di SSB memungkinkan pemain untuk mengembangkan dan mendorong keinginan untuk bermain sepak bola dan kesempatan untuk mengalami nilai-nilai tambah bahwa sepak bola yang ditawarkan, seperti meningkatkan kebugaran fisik, disiplin, hormat, persahabatan dan atribut lainnya yang lazim dari hasil permainan.

Sebuah Sekolah Sepak Bola adalah lingkungan dimana pemain dari sikap yang sama dan kemampuan yang sama menikmati sesi pelatihan intensif dan sangat terstruktur dalam mengejar keunggulan. Pemain yang dipilih melalui meritokrasi dan diharuskan untuk memenuhi tingkat tertentu dari pencapaian untuk mempertahankan kehadiran lanjutan dalam program ini. Sebuah SSB juga memiliki kewajiban untuk mengantarkan pemain ke sebuah tujuan. Tidaklah cukup sebuah program sepak bola hanya untuk menjadi wadah pemain dan mengklaim sebagai sebuah SSB. Sebuah SSB harus memiliki jalur suksesi untuk permainan elit dan yang pada akhirnya rencana suksesi untuk mengantarkan pemain

kepada tujuan tertinggi mereka atau menjadi pemain profesional (Jeklin, 2016).

b. Pelatih

Menurut Rohman (2018) pelatih merupakan salah satu profesi yang menarik dibandingkan profesi lainnya. Banyak pelatih menyukai profesinya, walaupun tantangan akan keprofesiannya saat melatih sangat kompleks, karena tugas pelatih bukan sekadar di lapangan saja akan tetapi pelatih juga seorang guru, bapak, dan teman. Pelatih dalam melatih tidak hanya menjalankan perannya sebagai pelatih, akan tetapi juga menempatkan diri sebagai pengajar dan pendidik.

Memilih profesi sebagai pelatih tentu atas dasar berbagai pertimbangan dan keinginan yang kuat dalam diri untuk mengabdikan dan berkarya dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Oleh karena itu, profesi pelatih sebenarnya tidak boleh dianggap sebagai pekerjaan sampingan, tetapi harus dijadikan profesi yang mewarnai tugas dan tanggung jawabnya. Pelatih merupakan salah satu faktor yang paling menentukan dalam peningkatan prestasi dan keberhasilan tim. Pelatih ujung tombak di lapangan yang bersentuhan langsung dengan atlet (Cholid, 2015). Seorang pelatih yang baik harus mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada berbagai pertimbangan atau pokok acuan penyusunan program latihan.

Untuk menunjang keprofesiannya tersebut seorang pelatih harus mempunyai ilmu yang mendukung profesinya sebagai pelatih, yaitu

memiliki kemampuan teknik maupun teori dan dapat mengarahkan program yang komprehensif, serta memiliki motivasi untuk mencapai kemampuan potensi diri secara maksimal. Kunci keberhasilan pelatih akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan melatih dengan mengaplikasikan semua materi latihan yang sudah dirancang dengan sistematis, penuh variasi, dan berkesinambungan. Keberhasilan atlet meraih prestasi, salah satu indikatornya adalah bagaimana pelatih dapat memacu hasil prestasi yang maksimal pada atlet yang menjadi asuhannya. Pencapaian hasil prestasi maksimal perlu didukung oleh peran pembinaan yang sesuai dan tepat, pelatih yang berkompetensi, sarana dan prasarana yang memadai, program pelatihan yang sesuai karakter, dan lain sebagainya (Rohman, 2016).

Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, seorang pelatih harus benar-benar menguasai prinsip-prinsip dasar latihan, yang nantinya dijadikan acuan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa menguasai segala materi baik teori maupun praktek langsung di lapangan. Pelatih yang profesional harus bisa mengaplikasikan ilmu yang dikuasainya secara menyeluruh untuk mencapai prestasi sepak bola yang optimal (Harsono, 2015).

Makna konsep tersebut adalah prestasi maksimal dikatakan berhasil apabila atlet dapat mencapai target yang telah diprogramkan oleh pelatihnya. Salah satu indikator tersebut sebagai tolak ukur dan sasaran keberhasilan pelatih yaitu profil pelatih yang memiliki kompetensi yang

mendasarinya. Profil seorang pelatih tidak hanya membantu pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan saja, tetapi juga mengembangkan karakter (*personal development*) anak didik yang dibina dan dilatihnya melalui olahraga, agar ia bisa berubah dan berkembang menjadi lebih baik dan berkualitas dalam hal sikap serta perilakunya. Pelatih dalam menjalankan tugasnya melatih atlet dan tim dalam pelatihan penampilan olahraga. memiliki peran membantu seseorang atau tim dalam konteks fisik atau kinerja mulai dari belum bisa, kemudian dilatih dan dikembangkan kemampuannya dalam bidang olahraga sampai bisa dan menjadi atlet yang siap bertanding dalam berbagai ajang kejuaraan.

c. Atlet

Atlet merupakan produk dari sebuah pembinaan, sehingga prestasi Sekolah Sepak Bola dipengaruhi oleh para atlet itu sendiri. Atlet juara adalah hasil perpaduan antara atlet berbakat dengan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%. Faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi/sub maksimal atlet ada dua macam, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen adalah faktor yang berasal dari atlet itu sendiri, sedang faktor eksogen adalah faktor dari luar atlet yang meliputi pelatih, tempat, alat, perlengkapan, keuangan, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah. Proses pencapaian prestasi PSB/SSB, peran atlet dan unsur lain harus bersatu dan tidak terpisah-pisah atau jalan sendiri-sendiri.

Permainan sepak bola tingkat tinggi hanya mampu dilakukan oleh atlet sepak bola yang memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- 1) Secara *intern* memiliki karakteristik alamiah yang diperlukan sebagai syarat minimum untuk pemain tingkat tinggi.
- 2) Sejak umur muda telah mengalami penggemblengan sepak bola secara kontinu dan terarah.
- 3) Mempunyai konstelasi fisik, serta keterampilan yang baik.
- 4) Mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi.
- 5) Mempunyai tingkat motivasi pribadi yang tinggi.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah atau submasalah yang diteliti, dijabarkan dari landasan teori tetapi harus diuji kebenarannya, diterima atau ditolak (Sukmadinata, 2013:305). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H₀ = tidak terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *power shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

H_a = terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *power shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

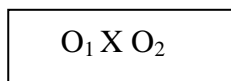
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini berusaha untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya yang sedang diteliti. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Menurut Sukmadinata (2013) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hasilnya dipaparkan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol.

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental designs* tipe *one group pretest-posttest design*. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini adalah desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui data lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).



Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design
Sumber: Sugiyono, 2013

Keterangan:

O_1 = nilai *pre-test* (sebelum diberi diklat)

X = *treatment* yang diberikan (variabel independen)

O_2 = nilai *post-test* (setelah diberi diklat)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2013) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu berjumlah 15 pemain. Sampel penelitian nantinya akan diberikan perlakuan pada latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel didasarkan pada pemilihan peserta didik yang memiliki ciri khusus, yaitu:

- a. Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu memiliki kondisi fisik yang baik.

- b. Berjenis kelamin laki-laki.
- c. Usia 16 -20 tahun.
- d. Bersedia mengikuti proses penelitian awal hingga akhir.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini merupakan suatu definisi yang berupa bentuk konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan dapat diuji kebenarannya oleh orang lain. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Metode *squat training* merupakan salah satu model latihan untuk multisendi yang dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah yang dampaknya dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga (Fahey dalam Saudini dan Sulistyorini, 2017).
2. *Shooting* merupakan kemampuan pemain untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat untuk menendang bola ke arah gawang lawan, bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2013:61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode *squat training*.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013:61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian. Untuk memperoleh data yang akurat diperlukan sebuah teknik pengumpulan data yang memadai. Data yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes praktik *shooting* sepak bola.

Menurut Nasehudin & Nanung (2010:120) tes adalah prosedur sistematis yang dibuat dalam bentuk tugas-tugas yang distandarkan dan diberikan kepada peserta didik untuk dikerjakan, dijawab, atau direspon baik dalam bentuk tertulis maupun perbuatan.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tendangan *shooting* ke gawang, dimulai dengan kegiatan *pretest* dan kegiatan *posttest* yang akan diberikan setelah pemain SSB Putra Kukar diberikan perlakuan dalam latihan atau akhir latihan. Pemberian tes ini

dilakukan untuk mengukur tingkat akurasi tendangan yang diperoleh dari pemain SSB Putra Kukar setelah mengikuti proses latihan yang dilakukan oleh pelatih.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan sebuah data atau fakta. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti harus sesuai dengan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti. Data penelitian ini diperoleh dengan cara *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui seberapa nilai tes yang didapatkan sebelum diberikan perlakuan, dan selanjutnya akan diberi perlakuan bagi pemain. *Post-test* sendiri akan dilakukan setelah ada perlakuan bagi pemain sesuai dengan waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Pelaksanaan pemberian perlakuan (*treatment*) karena terbatas waktu, biaya dan subjek dari tes ini, maka untuk memaksimalkan latihan *treatment* diberikan kepada pemain sebagai objek percobaan hanya selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Lama latihan dan frekuensi latihan merupakan batas minimum dari latihan. Adapun perlakuan yang akan diberikan berupa latihan *squat training* (X). Latihan yang akan diberikan disesuaikan dengan variabel yang diteliti, yaitu *shooting* (Y).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes praktik *shooting* sepak bola. Tes merupakan salah satu instrumen penelitian yang akan digunakan peneliti untuk mengukur hasil *shooting* pemain SSB. Pada penelitian ini instrumen penelitian tes berupa melakukan *shooting* ke

gawang. Tes ini bertujuan mengetahui tingkatan kemampuan *shooting* pada pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu yang dilakukan 3 kali tendangan *shooting*. *Shooting* dilakukan dari luar kotak *penalty* dengan jarak 20 meter dari gawang. Peralatan yang perlu disiapkan adalah: 1) bola; 2) *stop watch*; dan 3) gawang.

Adapun petunjuk pelaksanaan *shooting* bola Syaefuddin, (2007:47) adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 20 meter di depan gawang/sasaran.
- b. Pada saat kaki mulai menendang bola, maka *stop watch* dijalankan dan berhenti ketika bola mengenai sasaran.
- c. Percobaan diberikan 3 kali kesempatan.
- d. Gerakan dinyatakan gagal, apabila:
 - 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 20 meter dari sasaran.

Skor yang diberikan dengan ketentuan (Syaefuddin, 2007:47), yaitu skor dihitung dengan penempatan bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan, dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian *Shooting* Bola

Kategori	Deskripsi	Nilai
Baik	Kecepatan <i>shooting</i> bola dengan waktu kurang dari 1 detik.	3
Sedang	Kecepatan <i>shooting</i> bola dengan waktu 1-2 detik.	2
Kurang	Kecepatan <i>shooting</i> bola dengan waktu lebih dari 2 detik.	1

Sumber: Syaefuddin (2007)

Hasil kemampuan *shooting* pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu, selanjutnya dihitung dengan menggunakan rumus (Arikunto, 2010:183), sebagai berikut.

$$\text{Skor/Nilai} : \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100$$

E. Uji Persyaratan Data

1. Uji Validitas

Validitas terkait sampai sejauh mana isi dari suatu alat ukur mewakili bahan, topik, perilaku atau substansi yang akan diukur (Maksun, 2012:112). Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk dengan menggunakan *inter-items correlations* dengan teknik analisis korelasi *product moment* dari *Pearson*. Untuk mengetahui validitas butir digunakan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2) (N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}$$

Keterangan:

N : jumlah subjek

$\sum X$: jumlah skor item

$\sum Y$: jumlah skor total

$\sum Xy$: jumlah perkalian antara skor item dengan skor total

$\sum X^2$: jumlah skor item kuadrat

$\sum Y^2$: jumlah skor total kuadrat

r : koefisien korelasi antara X dan Y

(Maksun, 2012:113)

Adapun kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:

- a. Pada taraf nyata α 0,05 jika r hitung lebih besar ($>$) dari r tabel, instrumen dinyatakan valid.
- b. Pada taraf nyata α 0,05 jika r hitung lebih kecil ($<$) dari r tabel, instrumen dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Adapun reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data-data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, hasilnya tetap akan sama (Arikunto, 2010). Untuk mengetahui tingkat *reliabilitas* instrumen dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus *Alpha* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

r_{11} : *realibilitas* instrumen

K : banyaknya butir soal

$\sum \sigma b^2$: jumlah varian butir

$\sigma^2 t$: variasi total

(Arikunto, 2010)

Adapun dasar pengambilan keputusan dengan uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

- a. Pada taraf nyata $\alpha 0,05$, jika *r-hitung* lebih besar $>$ dari *r-tabel*, instrumen dinyatakan reliabel.
- b. Pada taraf nyata $\alpha 0,05$, jika *r-hitung* lebih kecil $<$ dari *r-tabel*, instrumen dinyatakan tidak reliabel.

3. Uji Normalitas

Menurut Santoso (2018) tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Data yang baik adalah data yang mempunyai pola distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Sminarnov* dengan bantuan *software SPSS.26*. Kriteria pengambilan keputusan dengan *Kolmogrov-Sminarnov* adalah sebagai berikut:

- a. Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ distribusi adalah tidak normal.
- b. Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ distribusi adalah normal.

4. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas data merupakan uji untuk memberikan informasi yaitu seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Arikunto, 2010). Pengujian homogenitas menjadi penting apabila peneliti bermaksud melakukan generalisasi untuk hasil pengujiannya serta penelitian yang datanya diambil dari kelompok-kelompok terpisah yang berasal dari satu populasi.

Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah jika $sig > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen dan jika $sig < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Perhitungan uji homogenitas *Levene* dalam penelitian ini dengan bantuan *software SPSS.26*.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *SPSS.26*.

Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai $sig\ 2-tailed < 0,05$, makaterdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Sedangkan jika nilai $sig\ 2-tailed > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, statistik ditujukan untuk mencari data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data yang ada dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditujukan dengan pengaruh latihan otot kaki menggunakan

metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum SSB Putra Kukar Kaliwungu

SSB Putra Kukar berada di Kaliwungu Kabupaten Kendal. SSB Putra Kukar Kaliwungu bertujuan untuk mencari bibit-bibit muda pemain sepak bola, khususnya yang berada di Desa Karang Tengah, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah. Berdirinya SSB Putra Kukar Kaliwungu, diharapkan kedepannya terdapat pembinaan pemain sepak bola yang berjenjang dengan metode dan program latihan yang terstruktur, sehingga nantinya SSB Putra Kukar dapat mencetak atlet sepak bola profesional sampai kancah nasional. Visi SSB Putra Kukar Kaliwungu adalah “mencetak bibit unggul berkualitas agar dapat berkiprah pada level nasional”. Misi SSB Mitra Kukar Kaliwungu adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pembinaan serta mengasah bakat/kemampuan dibidang sepak bola sejak usia dini sampai remaja.
2. Mencetak pemain berkualitas dari aspek *skill*, *attitude*, dan karakter.
3. Mengharumkan nama desa, kecamatan, dan kabupaten dari tingkat lokal sampai nasional, bahkan internasional.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil *Pre-Test Shooting* Bola

Hasil *pre-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dilakukan sebelum diberikan perlakuan latihan metode *squat*. Hasil *pre-test shooting*

bola dilakukan dengan tiga kali percobaan. Hasil *pre-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1 Hasil *Pre-Test Shooting* Bola

No.	Nama/Kode	Nilai	Persentase	Kategori
1.	P-1	89	89%	Sangat baik
2.	P-2	56	56%	Cukup
3.	P-3	78	78%	Baik
4.	P-4	67	67%	Baik
5.	P-5	78	78%	Baik
6.	P-6	44	44%	Cukup
7.	P-7	67	67%	Baik
8.	P-8	56	56%	Cukup
9.	P-9	67	67%	Baik
10.	P-10	67	67%	Baik
11.	P-11	33	33%	Kurang
12.	P-12	56	56%	Cukup
13.	P-13	56	56%	Cukup
14.	P-14	44	44%	Cukup
15.	P-15	67	67%	Baik
Rata-Rata		61	61%	Baik

Hasil *pre-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu pada tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata sebesar 61 dengan persentase sebesar 61% dalam kategori baik. Nilai tertinggi diperoleh sebesar 89 dalam persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Sedangkan nilai terendah diperoleh sebesar 33 dengan persentase sebesar 33% dalam kategori kurang.

2. Hasil *Post-Test Shooting* Bola

Hasil *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dilakukan setelah diberikan perlakuan latihan metode *squat*. Hasil *post-test shooting* bola dilakukan dengan tiga kali percobaan. Hasil *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.2 Hasil *Post-Test Shooting* Bola

No.	Nama/Kode	Nilai	Persentase	Kategori
1.	P-1	100	100%	Sangat baik
2.	P-2	89	89%	Sangat baik
3.	P-3	100	100%	Sangat baik
4.	P-4	89	89%	Sangat baik
5.	P-5	100	100%	Sangat baik
6.	P-6	67	67%	Baik
7.	P-7	78	78%	Baik
8.	P-8	67	67%	Baik
9.	P-9	89	89%	Sangat baik
10.	P-10	89	89%	Sangat baik
11.	P-11	67	67%	Baik
12.	P-12	67	67%	Baik
13.	P-13	78	78%	Baik
14.	P-14	67	67%	Baik
15.	P-15	89	89%	Sangat baik
Rata-Rata		82	82%	Sangat baik

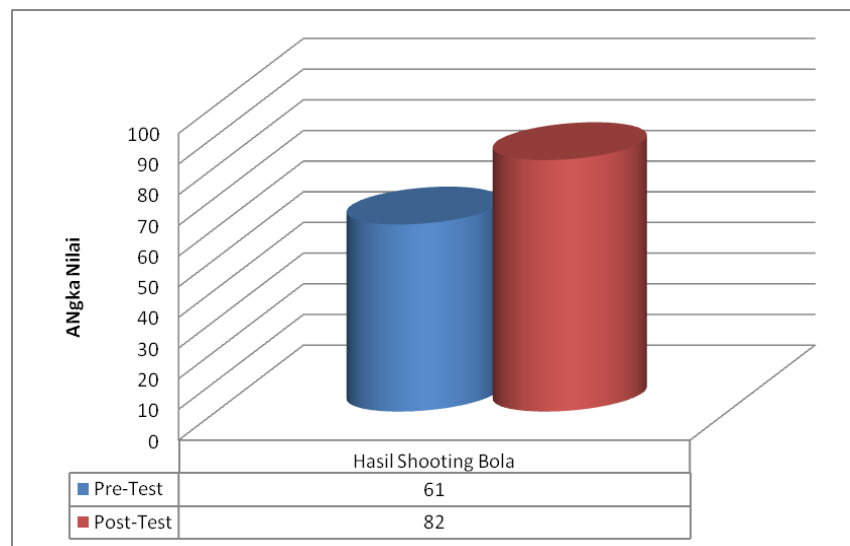
Hasil *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu pada tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata sebesar 82 dengan persentase sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Nilai tertinggi diperoleh sebesar 100 dalam persentase sebesar 100% dalam kategori sangat baik. Sedangkan nilai

terendah diperoleh sebesar 67 dengan persentase sebesar 67% dalam kategori baik. Perbedaan hasil *pre-test* dengan *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.3 Perbedaan Hasil *Pre-Test* dengan *Post-Test Shooting* Bola

No.	Hasil <i>Shooting</i>	Rata-Rata Nilai
1.	<i>Pre-Test</i>	61
2.	<i>Post-Test</i>	82

Adapun perbedaan hasil *pre-test* dengan *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dapat ditunjukkan melalui gambar sebagai berikut.



Gambar 4.1 Perbedaan Hasil *Pre-Test* dengan *Post-Test Shooting* Bola

3. Hasil Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui validitas data dalam penelitian. Adapun hasil perhitungan uji validitas data *pre-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas *Pre-Test*

Item	Validitas		Keterangan
	r_{xy}	r_{tabel}	
1.	0,750	0,553	Valid
2.	0,774	0,553	Valid
3.	0,875	0,553	Valid

Hasil perhitungan uji validitas pada tabel tersebut kemudian dikonsultasikan dengan tabel harga kritik dari *r Product Moment*. Berdasarkan tabel harga kritik dari *r Product Moment* diketahui bahwa skor *r-tabel* untuk 15 subjek pada taraf kepercayaan 5% adalah 0,553. Contoh hasil konsultasi item nomor 1, diketahui bahwa skor $r_{xy} = 0,750$ lebih besar dibandingkan dengan $r-tabel = 0,553$. Jadi item 1 dapat dikatakan valid, begitupun pada item 2 dan 3. Perhitungan validitas data *pre-test* selengkapnya disajikan pada lampiran. Adapun hasil perhitungan uji validitas data *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dapat disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas *Post-Test*

Item	Validitas		Keterangan
	r_{xy}	r_{tabel}	
1.	0,667	0,553	Valid
2.	0,842	0,553	Valid
3.	0,795	0,553	Valid

Berdasarkan tabel harga kritik dari *r Product Moment* diketahui bahwa skor *r-tabel* untuk 15 subjek pada taraf kepercayaan 5% adalah

0,553. Contoh hasil konsultasi item nomor 1, diketahui bahwa skor $r_{xy} = 0,667$ lebih besar dibandingkan dengan $r\text{-tabel} = 0,553$. Jadi item 1 dapat dikatakan valid, begitupun pada item 2 dan 3. Perhitungan validitas data *post-test* selengkapnya disajikan pada lampiran.

4. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui reliabilitas data *pre-test* dalam penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dengan uji reliabilitas adalah jika pada taraf nyata $\alpha 0,05$, $r\text{-hitung}$ lebih besar $>$ dari $r\text{-tabel}$, data dinyatakan reliabel. Sedangkan jika pada taraf nyata $\alpha 0,05$, $r\text{-hitung}$ lebih kecil $<$ dari $r\text{-tabel}$, data dinyatakan tidak reliabel. Hasil perhitungan uji reliabilitas data *pre-test* dapat disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Data Pre-Test

Reliabilitas		Keterangan
r_{II}	$r\text{-tabel}$	
0,70	0,60	Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas data *pre-test* diperoleh nilai $r\text{-hitung}$ 0,70, sedangkan nilai $r\text{-tabel}$ 0,60. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai $r\text{-hitung}$ 0,70 $>$ $r\text{-tabel}$ 0,60, maka data *pre-test* dapat dikatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas selengkapnya terdapat pada lampiran. Hasil uji reliabilitas data *post-test* dalam penelitian dapat disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Data *Post-Test*

Reliabilitas		Keterangan
<i>r₁₁</i>	<i>r-tabel</i>	
0,65	0,60	Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas data *post-test* diperoleh nilai *r-hitung* 0,65, sedangkan nilai *r-tabel* 0,60. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai *r-hitung* 0,65 > *r-tabel* 0,60, maka data *post-test* dapat dikatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas selengkapnya terdapat pada lampiran.

5. Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai signifikansi > 0,05, maka nilai residual data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi < 0,05, maka nilai residual data berdistribusi tidak normal. Adapun hasil uji normalitas dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

Data	N	Std. Deviation	Mean	Sig	Keterangan
<i>Shooting</i>	15	6,405	0,000	0,186	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa nilai *Sig* data *Shooting* bola sebesar 0,186 > 0,05, maka data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data hasil

shooting bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu berdistribusi normal.

6. Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu bersifat homogen. Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka distribusi data homogen. Sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka distribusi data tidak homogen. Adapun hasil uji homogenitas dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Shooting</i>	0,002	1	28	0,965	Homogen

Berdasarkan hasil homogenitas dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05, menunjukkan bahwa data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu dengan nilai *P value sig* $0,965 > 0,05$, maka data bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa hasil homogenitas data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu bersifat homogen.

7. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana.

Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai *sig 2-tailed* $< 0,05$, maka terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat*

training terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Sedangkan jika nilai *sig 2-tailed* $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Hasil uji hipotesis dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis

Pengujian	<i>df</i>	<i>R-Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
<i>Regression</i>	1	0,758	40,682	0,000	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *F-hitung* sebesar 40,682 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Besarnya pengaruh yang diberikan dengan model *squat training* diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,758, maka metode *squat training* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu sebesar 76%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Menurut Mansur (2018)

squat merupakan jenis latihan kekuatan otot kaki yang melibatkan beberapa persendian, dari *cervicalis*, *veterbrae*, *lumbalis*, *knee*, *enkle* sampai *metatarsal*. Latihan yang melibatkan banyak persendian akan mengerahkan lebih banyak kelompok otot. *Squat* adalah salah satu olahraga yang mudah dan efektif untuk membuat tubuh menjadi lebih kuat dan sehat.

Shooting adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, menembak bola (*Shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan (Efendi & Widodo, 2019). Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut.

Hasil *pre-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dilakukan sebelum diberikan perlakuan latihan metode *squat*. Hasil *pre-test shooting* bola dilakukan dengan tiga kali percobaan. Hasil *pre-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu, diperoleh nilai rata-rata sebesar 61 dengan persentase sebesar 61% dalam kategori baik. Nilai tertinggi diperoleh sebesar 89 dalam persentase sebesar 89% dalam kategori sangat baik. Sedangkan nilai terendah diperoleh sebesar 33 dengan persentase sebesar 33% dalam kategori kurang.

Hasil *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu dilakukan setelah diberikan perlakuan latihan metode *squat*. Hasil *post-test shooting* bola dilakukan dengan tiga kali percobaan. Hasil *post-test shooting* bola SSB Putra Kukar Kaliwungu, diperoleh nilai rata-rata sebesar 82 dengan persentase

sebesar 82% dalam kategori sangat baik. Nilai tertinggi diperoleh sebesar 100 dalam persentase sebesar 100% dalam kategori sangat baik. Sedangkan nilai terendah diperoleh sebesar 67 dengan persentase sebesar 67% dalam kategori baik.

Hasil uji normalitas data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa nilai *Sig* data *shooting* bola sebesar $0,186 > 0,05$, maka data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu bersifat homogen. Hasil homogenitas dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05, menunjukkan bahwa data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu dengan nilai *P value sig* $0,965 > 0,05$, maka data bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa hasil homogenitas data hasil *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu bersifat homogen.

Hasil uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *F-hitung* sebesar 40,682 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Besarnya pengaruh yang diberikan dengan model *squat training* diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,758, maka metode *squat training* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu sebesar 76%.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil *pre-test* kemampuan *shooting* bola pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu dengan rata-rata nilai sebesar 61 dengan persentase 61%. Sedangkan hasil *post-test* kemampuan *shooting* bola SSB Mitra Kukar Kaliwungu, diperoleh nilai rata-rata sebesar 82 dengan persentase 82%.

Hasil uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *F-hitung* sebesar 40,682 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu. Besarnya pengaruh yang diberikan dengan model *squat training* diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,758, maka metode *squat training* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu sebesar 76%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode *squat training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pemain SSB

Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu hendaknya lebih giat berlatih menggunakan *squat training* guna meningkatkan kemampuan *shooting* bola.

2. Bagi SSB dan Pelatih

SSB Putra Kukar Kaliwungu hendaknya memberikan sarana dan prasarana berlatih yang memadai guna meningkatkan hasil *shooting* bola serta meningkatkan prestasi sepak bola. Selain itu, pelatih hendaknya harus lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pelatihan *shooting* guna meningkatkan *shooting* para pemain dengan metode *squat training*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Maulana, Zulfikar, I. (2020). *Kontribusi Kelincahan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Klub Sepakbola Himadirga Unsyiah. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 21 (1), 1–9.
- Akbar, M., Satrianingsih, B., & Yusuf, P. M. (2018). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMAN 3 Selong Lombok Timur. Jisip*, 2 (1), 385–390.
- Anggara, M. H. D. N., & Witarsyah. (2019). *Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kerinci. Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2 (1), 243–247.
- Aprianova, F. (2016). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). *Pengaruh Latihan Squat dan Lunge Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri FIO Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2019). Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Atiq, A. (2012). *Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 34–36.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. Jurnal Publikasi Pendidikan*, Vol.6, No.3.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367–372.
- Fardi dan Iqbal Risman. 2019. *Pengaruh Latihan Squat Thrust Secara Interval Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. Jurnal Performa*, Vol.4, No.2 Desember 2019. ISSN: 2528-6102.

- Fatkhurrohman. (2006). *Perbedaan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Dilatih Speed Strenght Dengan Menggunakan Quarter Squat dan Half Squat Pada Siswa Putera Kelas II SMP Negeri 38 Purworejo Tahun Pelajaran 2005/2006*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hadi, F. K. (2020). *Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>.
- Himawanto, W., Or, M., Bekti, R. A., Pd, M., Studi, P., Jasmani, P. & K. (2015). *Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Putra Kelas D Angkatan 2013 Jurusan Penjaskesrek UNP Kediri Tahun 2015*. *Jurnal Artikel Skripsi*, 6, 12.
- Irawan, G Sugiarto T. Dan Kurniawan A.W. (2020). *Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola*. *Jurnal Penjakora*, 6 (2) 92.
- Jeklin, A. (2016). *Teori Sekolah Sepak Bola*. July, 1–23.
- Kuswoyo, D. D. (2017). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Shooting ke Arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 37–40.
- Kuswoyo, D. D. (2019). *Identifikasi Tingkat Ketrampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SD N Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6–10.
- Maksun, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). *Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161.
- Moh. Ihsan. (2015). *Jurnal Teknologi Pendidikan*. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 8(2), 181–185. <https://doi.org/10.24114/jtp.v8i2.3329>.
- Mubarrok, M., & Adi, S. (2017). *Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putri*. *Indonesia Perfomance Journal*, 1(2), 125–129.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). *Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli*. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.

- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 14.
- Rachman, A. (2014). Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hyperthrophy Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(2), 88–102.
- Rizki, dkk. 2018. Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Basket di SMP Negeri 1 Batang. *Jurnal Skripsi. Pekalongan: Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.
- Rohman, U. (2018). Profil Kompetensi Pelatih Sepak bola Usia Dini. *Journal Sport Area*, 3(2), 179. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2161](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2161).
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, volume 3 nomor (1), 158–164.
- Santoso, Singgih. (2018). *Menguasai Statistik dengan SPSS 25*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Saudini, A. F., & Sulistyorini. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71–75.
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Siti, K. (2019). Hakikat Otot Tungkai Bawah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukadiyanto. (2012). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. 9.
- Styawan, Ivan. 2019. Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Lunges Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepak Bola Ssb Browidjoyo Yogyakarta. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Syaefuddi, Arief. (2007). *Survei Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Subah Tahun*

Ajaran 2006/2007. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 16(2).* <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>.

_____. 2020. *Tutorial: Squat Hold. Evo Fitness Switzerland. Diunggah April 2020. Diakses Selasa, 12 Juli 2022.* <https://evofitness.ch/squat-hold/>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Bidadari Timur No. 24 Semarang Telp. 8218377, 8448217 Fax. 8441217

USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang beranda tangan di bawah ini,

Nama : Achik Sulistyo

NPM : 18230131


Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Pengaruh Latihan Otak Kaki Menggunakan Metode Squat-
Healing terhadap Kemampuan Power Shooting dalam Perma-
inan Sepak bola di SSB Putek Kukar

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. Prags Wiyanto, S.Pd., M.Pd
2. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd

Menyetujui,
 Ketua Program Studi,


 Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 NPP 149001426

Semarang, 20...
 Yang mengajukan,


 Achik Sulistyo

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ① Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Tubagus Harlambang, S.Pd., M.Pd | ⑬ Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Pd | 15. Ibnu Fatku Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd | 17. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or |
| 9. Fajar Ari Widlyasmoko, S.Pd., M.Pd | 19. Yulia Ratimasih, S.Pd., M.Pd |
| 10. Bertika Kusumapratiwi, S.Pd., M.Pd | 20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes |

Lampiran 2 Surat Penelitian Universitas PGRI Semarang



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 265 /AM/FPIPSKR/V/2022
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 18 Mei 2022

Yth. Pelatih SSB Putra Kukar
 di Kaliwungu

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ADJIE SULISTIYO
 N P M : 18230131
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN METODE SQUAT TRAINING
 TERHADAP KEMAMPUAN POWER SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
 DI SSB PUTRA KUKAR KALIWUNGU

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
 NPP-107801284

Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian SSB Putra Kukar Kaliwungu

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN
(SSB PUTRA KUKAR KALIWUNGU KAB. KENDAL)**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Susanto
Jabatan Kepala SSB
Kecamatan : Kaliwungu
Kabupaten : Kendal

Dengan ini menyatakan bahwa:

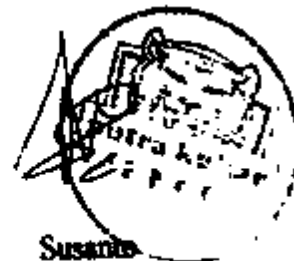
Nama . Adje Sulistyono
NPM : 18230131
Fakultas FPIPSKR
Program Studi PJKR

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SSB Putra Kukar Kaliwungu Kabupaten Kendal, guna mengumpulkan data dan bahan penelitian dalam bentuk laporan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Power Shooting* dalam Permainan Sepak Bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendal, Juli 2022

Kepala SSB,



Lampiran 4 Daftar Nama Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu

DAFTAR NAMA PEMAIN SSB PUTRA KUKAR KALIWUNGU

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1.	Akbar	19	L
2.	Bagus	17	L
3.	Bima	20	L
4.	Eko	17	L
5.	Hazizi	16	L
6.	Husain	20	L
7.	Ibnu	19	L
8.	Pranata	16	L
9.	Resa	16	L
10.	Riski	18	L
11.	Rosyid	18	L
12.	Sadam	18	L
13.	Saiful	18	L
14.	Satrio	17	L
15.	Verda	16	L

Semarang, Juli 2022

Pelatih SSB.


 Susanto
 

Observer.



Adjie Sulisty
 NPM 18230131

Lampiran 5 Lembar *Expert Judgment***LEMBAR EXPERT JUDGMENT
SURAT KETERANGAN VALIDASI RPP DAN INSTRUMEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rustanto

Jabatan : Pelatih

Sesudah membaca, menelaah dan mencermati instrumen yang digunakan untuk penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Otot Kaki Menggunakan Metode *Squat Training* Terhadap Kemampuan *Power Shooting* dalam Permainan Sepak Bola di SSB Putra Kukar Kaliwungu”**. Yang dibuat oleh :

Nama : Adjie Sulistiyo

NPM : 182230131

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian produk tersebut (√)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran

Tidak layak digunakan untuk mengambil data

Instrumen terlampir

Catatan (Bila perlu)

Kendal, 22 Mei 2022



Lampiran 6 Lembar Penilaian *Shooting Pre-Test*

PENILAIAN SHOOTING (PRE-TEST)
(Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu)

No.	Nama	Kecepatan						Jumlah Skor
		1	Skor	2	Skor	3	Skor	
1	Akbar	01,23	2	00,31	3	00,81	3	8
2	Bagus	01,59	2	02,10	1	01,82	2	5
3	Bima	01,12	2	01,09	2	00,96	3	7
4	Eko	01,86	2	01,77	2	01,45	2	6
5	Hazizi	01,31	2	01,01	2	00,98	3	7
6	Husain	02,14	1	02,11	1	01,23	2	4
7	Ibnu	01,63	2	01,59	2	01,87	2	6
8	Pranata	02,10	1	01,48	2	01,86	2	5
9	Resa	01,37	2	01,18	2	01,98	2	6
10	Riski	01,66	2	01,37	2	01,52	2	6
11	Rosyid	02,78	1	02,63	1	02,72	1	3
12	Sadam	02,03	1	01,86	2	01,89	2	5
13	Saiful	01,98	2	02,10	1	01,88	2	5
14	Satrio	02,15	1	01,75	2	02,01	1	4
15	Verda	01,98	2	01,46	2	01,79	2	6

Keterangan:


Baik : skor 3


Sedang : skor 2

Kurang : skor 1

Semarang, Juni 2022

Pelatih SSB.


 S. Susanto



Observer.


 Adjie Sulisty
 NPM 18230131

Lampiran 7 Lembar Penilaian *Shooting Post-Test*

PENILAIAN SHOOTING (POST-TEST)
(Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu)

No.	Nama	Kecepatan						Jumlah Skor
		1	Skor	2	Skor	3	Skor	
1.	Akbar	00,81	3	00,92	3	00,96	3	9
2.	Bagus	01,28	2	00,98	3	00,96	3	8
3.	Bima	00,81	3	00,93	3	00,88	3	9
4.	Eko	00,89	3	00,98	3	01,21	2	8
5.	Hazizi	00,87	3	00,92	3	00,98	3	9
6.	Husain	01,63	2	01,81	2	01,56	2	6
7.	Ibnu	01,99	2	01,13	2	00,96	3	7
8.	Pranata	01,66	2	01,38	2	01,72	2	6
9.	Resa	00,97	3	01,23	2	00,87	3	8
10.	Riski	01,98	2	00,64	3	00,56	3	8
11.	Rosyid	01,87	2	01,69	2	01,98	2	6
12.	Sadam	01,57	2	01,34	2	01,29	2	6
13.	Saiful	00,89	3	01,61	2	01,24	2	7
14.	Satrio	01,81	2	01,59	2	01,21	2	6
15.	Verda	01,57	2	00,92	3	00,98	3	8

Keterangan:

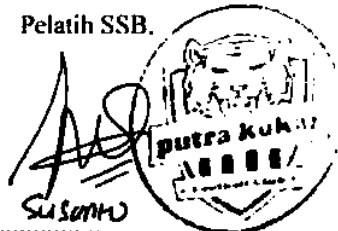
Baik : skor 3

Sedang : skor 2

Kurang : skor 1

Semarang, Juni 2022

Pelatih SSB.



Susanto

Observer.



Adjie Sulistyono
 NPM 18230131

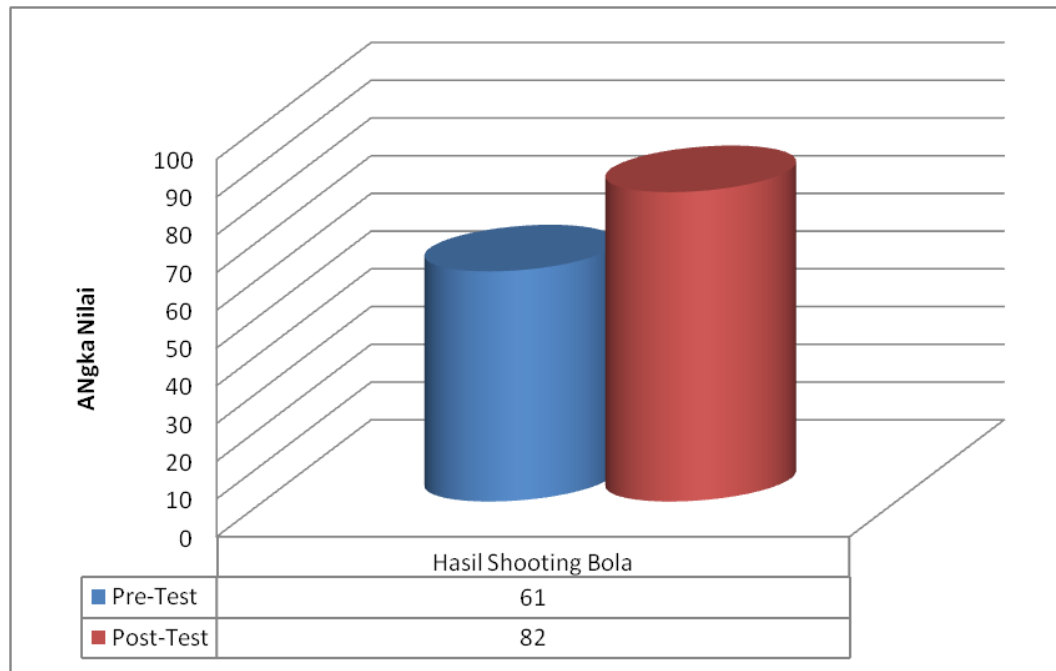
Lampiran 8 Hasil Penilaian *Shooting Pre-Test*

HASIL SHOOTING BOLA SSB PUTRA KUKAR KALIWUNGU (PRE-TEST)									
No.	Nama	Kecepatan		Total	Nilai	Persentase	Kategori		
		1	2					3	
1	Akbar	2	3	3	8	89%	Sangat Baik		
2	Bagus	2	1	2	5	56%	Cukup		
3	Bima	2	2	3	7	78%	Baik		
4	Eko	2	2	2	6	67%	Baik		
5	Hazizi	2	2	3	7	78%	Baik		
6	Husain	1	1	2	4	44%	Cukup		
7	Ibnu	2	2	2	6	67%	Baik		
8	Pranata	1	2	2	5	56%	Cukup		
9	Resa	2	2	2	6	67%	Baik		
10	Riski	2	2	2	6	67%	Baik		
11	Rosyid	1	1	1	3	33%	Kurang		
12	Sadam	1	2	2	5	56%	Cukup		
13	Saiful	2	1	2	5	56%	Cukup		
14	Satrio	1	2	1	4	44%	Cukup		
15	Verda	2	2	2	6	67%	Baik		
Total		25	27	31	83				
Persentase		56%	60%	69%		61%			
Kategori		Cukup	Cukup	Baik		Baik			

Lampiran 9 Hasil Penilaian *Shooting Post-Test*

HASIL SHOOTING BOLA SSB PUTRA KUKAR KALIWUNGU (POST-TEST)										
No.	Nama	Kecepatan			Total	Nilai	Persentase	Kategori		
		1	2	3						
1	Akbar	3	3	3	9	100	100%	Sangat Baik		
2	Bagus	2	3	3	8	89	89%	Sangat Baik		
3	Bima	3	3	3	9	100	100%	Sangat Baik		
4	Eko	3	3	2	8	89	89%	Sangat Baik		
5	Hazizi	3	3	3	9	100	100%	Sangat Baik		
6	Husain	2	2	2	6	67	67%	Baik		
7	Ibnu	2	2	3	7	78	78%	Baik		
8	Pranata	2	2	2	6	67	67%	Baik		
9	Resa	3	2	3	8	89	89%	Sangat Baik		
10	Riski	2	3	3	8	89	89%	Sangat Baik		
11	Rosyid	2	2	2	6	67	67%	Baik		
12	Sadam	2	2	2	6	67	67%	Baik		
13	Saiful	3	2	2	7	78	78%	Baik		
14	Satrio	2	2	2	6	67	67%	Baik		
15	Verda	2	3	3	8	89	89%	Sangat Baik		
Total		36	37	38	111					
Persentase		80%	82%	84%		82	82%			
Kategori		Baik	Sangat Baik	Sangat Baik			Sangat Baik			

Perbedaan Hasil <i>Shooting</i> Bola <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i>		
No.	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	61	82



VALIDITAS DAN RELIABILITAS <i>POST-TEST</i>					
No.	Nama	Kecepatan			Total
		1	2	3	
1	Akbar	3	3	3	9
2	Bagus	2	3	3	8
3	Bima	3	3	3	9
4	Eko	3	3	2	8
5	Hazizi	3	3	3	9
6	Husain	2	2	2	6
7	Ibnu	2	2	3	7
8	Pranata	2	2	2	6
9	Resa	3	2	3	8
10	Riski	2	3	3	8
11	Rosyid	2	2	2	6
12	Sadam	2	2	2	6
13	Saiful	3	2	2	7
14	Satrio	2	2	2	6
15	Verda	2	3	3	8
r-Hitung		0,667	0,842	0,795	
r-Tabel		0,553	0,553	0,553	1,400
Keterangan		Valid	Valid	Valid	
Varian		0,257	0,267	0,267	0,790
Nilai Reliabilitas					0,65
		Nilai Reliabilitas		Alpha	Simpulan
		0,65		0,60	Reliabel

Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas

HASIL UJI NORMALITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,40492047
Most Extreme Differences	Absolute	,183
	Positive	,109
	Negative	-,183
Test Statistic		,183
Asymp. Sig. (2-tailed)		,186 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 12 Hasil Uji Homogenitas

HASIL UJI HOMOGENITAS**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SQUAT	Based on Mean	,002	1	28	,965
	Based on Median	,003	1	28	,956
	Based on Median and with adjusted df	,003	1	27,597	,956
	Based on trimmed mean	,002	1	28	,969

ANOVA

SQUAT

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3224,033	1	3224,033	16,814	,000
Within Groups	5368,933	28	191,748		
Total	8592,967	29			

Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis

HASIL UJI HIPOTESIS**Variables Entered/Removed^a**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PRE-TEST ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: POST-TEST

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,871 ^a	,758	,739	6,647

a. Predictors: (Constant), PRE-TEST

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1797,278	1	1797,278	40,682	,000 ^b
	Residual	574,322	13	44,179		
	Total	2371,600	14			

a. Dependent Variable: POST-TEST

b. Predictors: (Constant), PRE-TEST

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,648	7,681		4,511	,001
	PRE-TEST	,774	,121	,871	6,378	,000

a. Dependent Variable: POST-TEST

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIANGambar peneliti memberikan materi latihan *Squat*Gambar pemain SSB melakukan pemanasan latihan *Squat*



Gambar latihan *Squat Jump*



Gambar latihan *Squat Thrust*



Gambar latihan *Squat Hold*



Gambar pemain melakukan *Shooting* bola (*Pre-Test*)



Gambar pemain melakukan *Shooting* bola (*Post-Test*)

Lampiran 15 Rekapitulasi Bimbingan Dosen I

Lampiran 16 Rekapitulasi Bimbingan Dosen II