



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING AFTER A CENTERING*  
*PASS* DAN LATIHAN *SHOOTING AFTER A DRIBBLE* TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA  
USIA 12-13 TAHUN DI SSB SPULTURA KUDUS**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Muhammad Khoirul Anwar

NPM. 16230035

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

**2022**

## LEMBARAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Muhammad Khoirul Anwar

NPM : 16230035

Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass dan Shooting a Dribble* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Usia 12-13 Tahun di SSB Spultura Kudus

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

Semarang, 14 Juni 2022

Pembimbing I



Bertika Kusuma P., S.Pd., M.Or.

NPP. 158601475

Pembimbing II



Osa Malik, S.Pd., M.Pd.

NPP. 148101425

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



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

NPP. 107801284

## LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Centering Pass* Dan Latihan *Shooting After A Dribble* Terhadap Peningkatan *Shooting* Pada Pemain Sepak bola Usia 12-13 Tahun Di Ssb Spultura Kudus"

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

### Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Nama

Nama

NPP/NIP

NPP/NIP

### Penguji

Tanda Tangan

1. Bertika Kusuma P., S.Pd., M.Or.

NPP/NIP 158601475

()

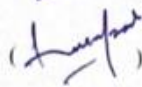
2. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.

NPP/NIP 148101425

()

3. Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.

NPP/NIP 159001501

()

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Tiap kali ada pintu kebahagiaan yang tertutup, pintu yang lain akan otomatis terbuka. Sayangnya, banyak orang yang terlalu fokus pada pintu yang tertutup hingga mengabaikan yang terbuka.

### **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur atas kenikmatan dan karunia yang diberikan oleh Allah SWT kepada kita semua, saya persembahkan karya skripsi ini untuk :

- Ucapan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Anugerah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
- Kedua orangtua saya Bapak Sugiharto, Ibu Sulistiyani dan adik saya Muflikah Hidayati yang senantiasa memberikan do'a, kasih sayang, pengorbanan materi, dukungan dan semangat.
- Khoirin Nida yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta membantu dalam menyelesaikan skripsi.
- Sahabat-sahabatku yang selalu mensupport dalam menyelesaikan skripsi.
- Teman seperjuangan PJKR Universitas PGRI Semarang.
- Almamaterku tercinta Universitas PGRI Semarang.

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Khoiril Anwar

NPM : 16230035

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di atuan perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 18 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Khoiril Anwar

NPM. 16230035

## ABSTRAK

Muhammad Khoirul Anwar “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass* dan Latihan *Shooting After a Dribble* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Usia 12-13 Tahun di SSB Spultura Kudus”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang 2022.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh lemahnya *shooting* kearah gawang pada SSB Spultura Kudus Usia 12-13 Tahun. Pemain masih banyak yang tidak tepat sasaran saat melakukan *shooting* ke arah gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *Shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *quasi eksperimen design* dengan *two grup pretest posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh tim SSB Spultura Kudus umur 12-13 Tahun. Sampel dari penelitian ini adalah 50 pemain SSB Spultura Kudus yang dibagi dua kelompok yaitu *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble*. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble*. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola Usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis dengan independent sample t-test .Diperoleh nilai  $t_{hitung}(2,307) > t_{tabel}(2,11991)$  dan  $Sig.(0,035) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Simpulan penelitian ini adalah bahwa latihan *shooting after a centering pass* lebih besar pengaruhnya dalam peningkatan hasil *shooting* atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus. Saran yang diberikan peneliti adalah Dapat dijadikan alternatif pelatih SSB Spultura Kudus untuk menambah variasi latihan.

**Kata kunci** : Latihan *Shooting After a Centering pass* dan *Shooting After a Dribble*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass* dan Latihan *Shooting After a Dribble* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada pemain sepak bola Usia 12-13 Tahun di SSB Spultura Kudus” ini dengan baik sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Pada kesempatan yang baik ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih atas luangan waktu dalam memberikan saran, masukan, dan bimbingan hingga terselesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR yang telah memberikan izin dalam pembuatan skripsi ini.
3. Ketua program studi PJKR Universitas PGRI Semarang.
4. Bertika Kusuma P., S.Pd., M.Or., dosen pembimbing 1 yang dengan tulus ikhlas dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing II yang dengan tulus dan ikhlas dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi PJKR Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat.
7. Teman satu kontraan yang telah memberikan semangat serta motivasi kepada saya.
8. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2016 khususnya PJKR A 2016 yang terus memberikan suasana yang beda dengan keceriaan, bantuan serta berbagi ilmu selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
9. Fatkur Roziqin, pelatih SSB Spultura Kudus yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
11. Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu sehingga bisa menjadi manusia yang lebih bermanfaat bagi bangsa dan negara.

Penulis menyadari atas segala keterbatasan pengetahuan dan kemampuan dalam penelitian skripsi ini, maka dengan senang hati penulis akan menerima saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk penulisan yang akan datang. Akhirnya penulis berharap semoga hasil dari penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 18 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,

Muhammad Khoirul Anwar  
NPM. 16230035



## DAFTAR ISI

LEMBARAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBARAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTO DAN PERSEMBAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Sistematika Skripsi	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	12
B. Landasan Teori	20
C. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian	50
B. Populasi dan Sampel	51
C. Definisi Operasional dan Variabel	53
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	54
E. Validitas dan Reabilitas Variabel	57
F. Teknik Analisa Data	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian	61
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	79

A.	Simpulan.....	79
B.	Saran.....	79
	DAFTAR PUSTAKA .....	83

## DAFTAR TABEL

Table 3.2 jumlah pemain.....	51
Table 3.3 Pembagian kelompok.....	52
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil Shooting Dengan Latihan <i>Shooting After a Centering Pass</i> .....	63
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Hasil Shooting Dengan Latihan <i>Shooting After A Dribble</i> .....	64
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	66
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	67
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Shooting After A Centering Pass</i> .....	69
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Shooting After a Dribble</i> .....	71
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Shooting After a Centering Pass</i> dan <i>Shooting After a Dribble</i> .....	73
Tabel 4.8 Peningkatan Rata-Rata Hasil <i>Shooting</i> .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Permainan Sepak Bola.....	23
Gambar 2.2 Menendang Dengan Kaki.....	37
Gambar 2.3 Menendang Menggunakan Punggung Kaki Penuh .....	39
Gambar 2.4 Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	40
Gambar 2.5 Menendang Dengan Kura-Kura Bagian Luar .....	42
Gambar 2.6 Menendang Dengan Ujung Kaki.....	43
Gambar : 3.1 Instrumen <i>Shooting</i> Ke Sasaran .....	56
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Shooting</i> Atlet Usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus.....	65
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil <i>Shooting</i> .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul .....	86
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Proposal .....	87
Lampiran 3 Lembar Validasi Ahli I .....	88
Lampiran 4 Lembar Validasi Ahli II.....	89
Lampiran 5 Surat ijin permohonan penelitian.....	90
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian .....	91
Lampiran 7 Program Latihan .....	92
Lampiran 8 Hasil Pretest .....	104
Lampiran 9 Hasil Postets Kelompok A.....	105
Lampiran 10 Data Hasil Penelitian .....	107
Lampiran 11 Presensi Kehadiran Latihan .....	115
Lampiran 12 Daftar pemain .....	116
Lampiran 13 Pembimbingan Skripsi Dosbing I.....	117
Lampiran 14 Pembimbingan Skripsi Dosbing II .....	118
Lampiran 15 Dokumentasi .....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepak bola merupakan olahraga yang merakyat dan telah dikenal di tanah air sejak lama. Sangatlah beralasan bila sepak bola adalah permainan penuh aksi menakjubkan yang dimainkan dan ditonton oleh jutaan orang. Pemain-pemain hebat sepak bola menjadi bintang dunia. Namun, setiap orang dapat meningkatkan keterampilan mereka dan membantu timnya untuk memenangkan pertandingan. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir yang harus dicapai adalah penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan keseimbangan. Selain itu tidak kalah pentingnya pencarian bibit-bibit baru yang berkualitas. Liga Indonesia setiap tahun terus bergulir walaupun tidak serutin seperti liga yang diselenggarakan di benua lain, tapi ajang tersebut bisa untuk pencarian bibit baru yang berkualitas, tapi kenapa kenyataannya sampai berapa tahun belakangan ini tim nasional Indonesia tidak pernah masuk atau menjuarai turnamen besar Internasional.

Dalam permainan sepak bola mutlak diperlukan beberapa teknik dasar yang antara satu dengan yang lain sangat erat kaitannya. Adapun teknik dasar yang dimaksud adalah *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Untuk memperoleh teknik dasar sepak bola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan

pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepak bola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.

Prinsip dalam sepak bola adalah membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri. Dalam sepak bola diperlukan juga kerja sama tim dalam melakukan penyerangan ataupun pada saat bertahan. Kemampuan menguasai permainan sepak bola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dan penjaga gawang.

Menendang merupakan salah satu teknik dasar dari cabang olahraga sepak bola. Dalam permainan sepak bola, menendang paling banyak dilakukan pemain jika dibandingkan dengan unsur teknik lainnya. Rustaman Efendi (2016:93) menyatakan bahwa: “Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*Passing*) dan menembak (*Shooting*).

Sekolah sepak bola merupakan wadah pembinaan usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dalam proses pembinaan dalam SSB (Sekolah Sepak Bola) tersebut. Komponen-komponen yang mendukung dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang berkualitas, pengelolaan yang baik dari pengurus, kurikulum yang jelas dan fasilitas latihan yang memadai. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan membrikan kesempatan bagi

para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya. Diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola yang baik dan benar.

Ruang lingkup sepak bola nasional khususnya di Kabupaten Kudus, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepak bola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola mendirikan sekolah-sekolah sepak bola sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepak bola yang handal. Dari sekian banyak sekolah sepak bola yang berdiri di Kabupaten Kudus salah satu diantaranya adalah SSB Spultura Kudus yang memiliki prestasi yang cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepak bola usia muda khususnya usia 12-13 tahun. Klub ini terbentuk pada tahun 2011.

Hasil observasi peneliti selama 2 minggu terhadap SSB Spultura Kudus usia 12-13 tahun, dari tanggal 15 Februari 2021 dan berakhir pada tanggal 1 Maret 2021, dengan rincian klub ini berlatih 3 kali dalam seminggu, peneliti menemukan masalah pada atlet SSB Spultura Kudus usia 12-13 tahun. Masalah yang peneliti dapat yaitu tendangan (*shooting*). Ketika peneliti mengamati SSB Spultura Kudus usia 12-13 tahun



melakukan latihan saat sesi game bahwa saat melakukan *shooting* lebih sering melenceng dari pada mengarah ke gawang sehingga tidak terciptanya gol. Pemain selalu terburu-buru dalam melakukan *shooting* sehingga bola sering melenceng ke samping kiri gawang, ke samping kanan gawang dan ke atas gawang. Dari hasil proses *shooting* yang dilakukan atlet yaitu perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, sebagian melakukan tendangan tepat pada bagian bawah bola yang mengakibatkan bola melayang ke atas, sebagian yg ditendang adalah bagian samping bola sehingga bola melenceng ke samping gawang. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya adalah kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih *shooting* dan latihan yang kurang bervariasi. Bentuk latihan yang dilakukan pelatih hanya variasi *shooting after a wall pass*, padahal masih banyak bentuk latihan yang menciptakan variasi-variasi latihan *shooting* seperti *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble*.

Variasi-variasi latihan *shooting* yang dilakukan pelatih masih sedikit, pengamatan lainnya pada saat SSB Spultura Kudus usia 12-13 tahun melakukan uji coba melawan SSB Persim Mijen di lapangan Sepak bola Gelora Persim Mijen Kudus, SSB Spultura berhasil menciptakan 13 tendangan ke gawang, tapi tidak satu pun masuk ke gawang, 5 tendangan mengarah tepat ke penjaga gawang, dan 8 tendangan melenceng dari gawang. Sehingga dengan hasil tersebut SSB Spultura mengalami kekalahan 0-1 dari SSB Persim Mijen. Kekalahan uji coba tersebut peneliti

mencoba mencari penyebabnya, berdialog dengan kapten Tim Spultura Kudus dan pelatih. Dari kapten Tim mengatakan bahwa latihan yang dilakukan pelatih lebih banyak latihan fisik dan latihan penguasaan bola dan latihan *passing* dan *control*. Dari pelatih mengatakan yaitu Bapak Fatekur, program latihan yang dilakukan lebih menekankan kepada pola permainan dan tingkat kebugaran fisik. Dari hasil analisa observasi tersebut di duga berdampak pada *shooting*. Kemudian untuk mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan *shooting* terhadap atlet SSB Spultura Kudus Usia 12-13 Tahun.

Berdasarkan hasil observasi tes kemampuan *shooting* tanggal 15 Maret 2022, dari 20 atlet 5 orang (25%) kategori kurang sekali, 12 orang (60%) kategori kurang, 3 orang (15%) kategori sedang. 5 Dapat disimpulkan bahwa kemampuan Teknik *shooting* atlet SSB Spultura Kudus perlu ditingkatkan agar kemampuan teknik *shooting* nya menjadi lebih baik, sehingga pemanfaatan peluang lebih maksimal dan menciptakan gol. Tentunya dengan gol yang tercipta akan membawa kesebelasan tersebut memperoleh kemenangan atas lawannya.

Memasukkan bola kegawang lawan tentu saja bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena dibutuhkan teknik dasar, keterampilan dan kerja sama yang baik. Selain teknik dalam permainan sepak bola juga memerlukan faktor fisik serta taktik dan strategi. Banyak bentuk atau metode dan variasi latihan teknik yang digunakan untuk meningkatkan

keterampilan *shooting*. Segura Rius (2001:4) menyatakan diantaranya adalah bentuk latihan *shooting after a centering pass*, *shooting after a dribble*.

Latihan *shooting after a centering pass* adalah menembak setelah memusat atau posisi bola ditengah gawang, seorang pemain melakukan *passing* menyilang dari sudut gawang kepada teman untuk melakukan *shooting*. Penekanan latihan agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Latihan *shooting after a dribble* adalah menembak setelah menggiring bola, seorang malakukan *passing* dalam bentuk diagonal kepada teman dan mengontrol, menggiring bola ke arah gawang dan langsung *shooting*. Penekanan latihan agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membuat 2 bentuk latihan *shooting* dan membandingkan hasil dari 2 bentuk latihan tersebut. Dalam mencari jawaban dari perbandingan hasil 2 bentuk latihan *shooting* tersebut peneliti mencoba mengadakan suatu penelitian tentang : perbedaan pengaruh metode latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* latihan terhadap hasil *shooting* pada pemain usia 12-13 tahun sekolah sepak bola Spultura Kudus. Dalam hal ini peneliti melakukan pertimbangan-pertimbangan bahwa *shooting* merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam permainan sepak bola, karena tanpa penguasaan *shooting* yang baik mustahil sebuah gol akan tercipta. Dimana

tujuan utama dari permainan sepak bola adalah kemenangan dengan membuat gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, selain itu penelitian ini berusaha mendapatkan latihan yang efektif dalam meningkatkan hasil *shooting*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *shooting after a centering pas* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *shooting after a centering pass* dengan latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus ?

## **C. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *shooting after a centering pas* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus ?

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *shooting after a centering pass* dengan latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 14-15 Tahun SSB Spultura Kudus.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 14-15 Tahun SSB Spultura Kudus.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dengan latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 14-15 Tahun SSB Spultura Kudus.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun juga manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
  - a. Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberi masukan atau refrensi tentang perbedaan pengaruh *latihan shooting after a*

*centering pass* dengan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun.

- b. Sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai perbedaan pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dengan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Untuk mendapatkan data yang empiris mengenai perbedaan pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dengan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di Ssb Spultura Kudus.

### b. Bagi Guru/Pelatih

Sebagai masukan bagi pelatih sepak bola untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada pemainnya.

### c. Bagi Atlet

Menjadikan masukan dalam menambah wawasan tentang keterampilan melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.

### d. Bagi Club

Sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah dalam pencapaian prestasi dalam keterampilan bermain sepak bola.

### e. Bagi Universitas PGRI Semarang

Hasil Penelitian ini nantinya diharapkan dapat menunjukkan eksistensi Universitas PGRI Semarang sebagai institusi pendidikan yang merupakan wadah pengembangan pendidikan yang berkualitas mencetak calon guru atau pelatih dan para atlet yang professional dan layak tampil di masyarakat.

## **F. Sistematika Skripsi**

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB 1 PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

B. IDENTIFIKASI MASALAH

C. RUMUSAN MASALAH

D. TUJUAN PENELITIAN

E. MANFAAT PENELITIAN

F. SISTEMATIKA SKRIPSI

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN HASIL PENELITIAN TERDAHULU

B. LANDASAN TEORI

C. HIPOTESIS PENELITIAN

BAB III METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

B. POPULASI DAN SAMPEL

C. DEFINISI OPERASIONAL

D. TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

E. VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN

F. TEKNIK ANALISIS DATA

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. DISKRIPSI UMUM OBJEK PENELITIAN

B. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

C. PEMBAHASAN

BAB V PENUTUP

A. SIMPULAN

B. SARAN

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan upaya penelitian untuk mencari perbandingan dan selanjutnya untuk menemukan inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya, disamping itu kajian terdahulu membantu peneliti dalam memposisikan penelitian serta menunjukkan normalitas dan penelitian.

Adapun beberapa peneliti terdahulu yang telah dilaksanakan oleh pihak lain yang dapat dijadikan satu referensi dan pertimbangan yang berkaitan dengan penelitian ini mengenai hasil *shooting* sepak bola.

Pertama, penelitian yang dilakukan Robi Syuhada Istofian, Fahrial Amiq, (2016) “Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepak bola Usia 13-14 Tahun”

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik shoot-ing dengan metode drill. Penelitian ini adalah penelitian tindakan olahraga. Subyek da-lam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak bola Bhineka Indonesia Kota Batu ber-jumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi. Teknik an-alisis data yang digunakan adalah uji statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah metode drill *Shooting* yang digunakan dapat meningkatkan teknik *Shooting*. Peningkatan teknik dapat dilihat pada siklus 2, teknik meningkat lebih baik dari siklus 1, dimana semua indikator telah mengalami peningkatan

indikator awalan 72,22%, tumpu-an kaki 77,77%, perkenaan bola 76,38%, pandangan mata 76,38%, follow-through 74,99% dan arah bola 79,16%. Kesimpulan bahwa metode drill *Shooting* yang digunakan dapat meningkatkan teknik *Shooting* siswa Sekolah Sepak bola Bhineka Indonesia Kota Batu.

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah Pembahasan dari jurnal skripsi ini sama-sama membahas tentang meningkatkan hasil *Shooting* sepak bola.

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah, pada penelitian terdahulu menggunakan metode tindakan atau action research. Sedangkan penelitian penulis menggunakan metode eksperimen.

Kedua, penelitian yang dilakukan Agus Wahyu Widodo (2020) “Analisis Variasi Latihan *Pass Back Pass Shooting* Dan *Shooting After Dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepak bola Tulungagung Putra U-14”

Penelitian ini dilakukan berdasarkan atas hasil pengamatan peneliti dimana masih banyak pemain saat melakukan *Shooting* hasil yang didapatkan melenceng ke samping maupun atas gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase hasil variasi latihan dan kemampuan akurasi *Shooting* pemain menggunakan variasi latihan pass bak pass *Shooting* dan *Shooting After Dribble*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian yaitu pemain SSB Tulungagung Putra U-14 yang berjumlah 30 pemain. Metode yang dilakukan yaitu survei dengan menggunakan teknik tes ketepatan *Shooting* ke arah gawang. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistic deskriptif untuk mengetahui persentase hasil variasi latihan *Shooting* dan kemampuan akurasi *Shooting* pemain.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan pass *Shooting* memiliki persentase hasil 38,8%, dimana 10 pemain pada rentang nilai 10-50 atau 33%, 12 pemain pada nilai 60-100 atau 40%, 6 pemain pada nilai 110- 150 atau 20%, 2 pemain pada nilai 160-200 atau 7%, sedangkan variasi latihan *Shooting After Dribble* memiliki persentase 27,3%, dimana 17 pemain pada rentang nilai 10-50 atau 57%, dan 9 pemain berada pada rentang nilai 60-100 atau 30%, 4 pemain pada nilai 110-150 atau 13% dan 0% pada nilai 160-200.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui variasi latihan pass back pass *Shooting* memiliki persentase lebih tinggi dari pada variasi latihan *Shooting After Dribble*. Hal ini dapat di simpulkan bahwa variasi latihan pass back pass *Shooting* memiliki hasil lebih baik dan efektif terhadap kemampuan akurasi *Shooting* pemain SSB Tulungagung Putra U-14.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah jumlah variabel bebas yang diteliti.

Perbedaan peneliti ini dan peneliti sekarang adalah variable bebas yaitu pass back pass *Shooting*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan Iswandi Mulia Siregar (2014) “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Dribble*, Latihan *Shooting After A Wall Pass* Dan Latihan *Shooting After A Centering Pass* Terhadap Kemampuan Hasil *Shooting* Atlet Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal Usia 14 – 16 Tahun 2013”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Shooting After a Dribble*, *Shooting After a wall pass* dan *Shooting After a Centering pass* terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada Atlet Usia 14-16 tahun SSB Surya Putra Marindal Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Shooting After a Dribble*, *Shooting After a wall pass* dan *Shooting After a Centering pass*.

Analisis hipotesis pertama dari data pre-test dan data post-test kemampuan *Shooting* sepak bola pada kelompok latihan *Shooting After a Dribble* diperoleh thitung sebesar 12,04 serta ttabel sebesar 1,943 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Shooting After a Dribble* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada atlet Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal usia 14-16 tahun 2013.

Analisis hipotesis kedua dari data pre-test dan data post- test kemampuan *Shooting* sepak bola pada kelompok latihan *Shooting After a*

wall pass diperoleh t hitung sebesar 12,55 serta ttabel sebesar 1,943 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Shooting After a wall pass* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada atlet Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal usia 14-16 tahun 2013.

Analisis hipotesis ketiga dari data pre-test dan data post- test kemampuan *Shooting* sepak bola pada kelompok latihan *Shooting After a Centering pass* diperoleh thitung sebesar 5,77 serta ttabel sebesar 1,943 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Shooting After a Centering pass* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada atlet Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal usia 14-16 tahun 2013.

Analisis hipotesis keempat dari perhitungan analisis varians satu jalur didapat  $F_{hitung} = 0,615$  dan  $F_{tabel} = 3,55$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $0,615 < 3,55$ ), sehingga tidak terdapat perbedaan antara latihan *Shooting After a Dribble*, *Shooting After a wall pass* dan *Shooting After a Centering pass* terhadap kemampuan hasil *Shooting* pada atlet Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal usia 14-16 tahun 2013. Karena dari ketiga bentuk latihan tersebut samasama berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan hasil *Shooting* pada siswa Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal Usia 14-16 tahun 2013.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas yang diteliti (*After a Centering pass* dan *After a Dribble pass*)

Perbedaannya adalah jumlah variable bebas yang diteliti, dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas dan peneliti yang sekarang ada dua variabel bebas.

Keempat, penelitian yang dilakukan Rinaldi P. (2014) “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Centering Pass* Dengan Latihan *Shooting After A Dribble* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Pemain Sepak bola Usia 15-16 Tahun Di Sma Negeri 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2013/2014”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Shooting After a Centering pass* dan latihan *Shooting After a Dribble* terhadap peningkatan hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain sepak bola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas 2013/2014.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Shooting After a Centering pass* dan latihan *Shooting After a Dribble*.

Populasi adalah pemain sepak bola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas 2013/2014 berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik purposive random sampling, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik matching pairing yaitu kelompok latihan *Shooting After a Centering pass* dan latihan *Shooting After a Dribble*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes menembak bola ke sasaran untuk mengetahui

kemampuan *Shooting* sepak bola. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis pertama dari data pre-test dan data post-test hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada kelompok latihan *Shooting After a Centering* pass diperoleh thitung sebesar 4,87 serta ttabel sebesar 1,943 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Shooting After a Centering* pass berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain sepak bola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.

Analisis hipotesis kedua dari data pre-test dan data post-test hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada kelompok latihan *Shooting After a Dribble* diperoleh thitung sebesar 4,01 serta ttabel sebesar 1,943 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Shooting After a Dribble* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain sepak bola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.

Analisis hipotesisi ketiga dari perhitungan rata- rata dan simpangan baku diperoleh harga t hitung sebesar 1,82 serta ttabel sebesar 1,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan

*Shooting After a Centering* pass lebih baik dari latihan *Shooting After a Dribble* terhadap peningkatan hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain sepak bola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas dan variabel terkait yang diteliti

Perbedaan penelitian ini adalah tempat dan populasi sampel penelitian.

Kelima, penelitian yang dilakukan Mutiara Fajar (2020) “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang”

Masalah dalam penelitian ini adalah akurasi tendangan kegawang dimana peserta ekstrakurikuler kurang memahami tentang teknik dasar *Shooting* dan kurangnya latihan melakukan ketepatan akurasi tendangan kegawang.

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post-test (setelah diberi perlakuan) dengan latihan *Shooting* posisi bola diam dan *Shooting* posisi bola berjalan.

Penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Berdasarkan analisa data Adanya pengaruh latihan *Shooting* dengan posisi bola diam dan bola berjalan terhadap akurasi tendangan kegawang pada



peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 sungai pinang. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Pinang karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $2,627 > 1,734$ .

Persamaan penelitian ini adalah jumlah variable bebas dan metode penelitiannya yaitu menggunakan metode eksperimen

Perbedaan penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terkait yang diteliti.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Sepak bola**

#### **a. Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa

ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. (Ade, F. H, 2013:35)

Sepak bola adalah permainan beregu Peraturan sepak bola akan terus berkembang selama olahraga ini terus dimainkan. tentu saja peraturannya akan terus berkembang mengingat sepak bola adalah sebuah olahraga yang sangat populer dan akan terus dimainkan oleh banyak orang. Perubahan-perubahan kecil mungkin akan muncul ada peraturan di dalam olahraga sepak bola. Seperti apapun peraturan di dalam olahraga sepak bola, tentunya akan tetap ada banyak individu yang ingin mengerti dan mempelajari peraturan-peraturan tersebut dengan serius. Peraturan permainan (*laws of the game*) 2014/2015 terdiri dari 17 peraturan, dimana 12 peraturan dari 17 peraturan yang ada tersebut berimplikasi langsung dengan pemain. (Mesnan.dkk, 2019:68)

1) Peraturan Sepak Bola Menurut *Laws of the Game IFAB* 2016/17

a) Lapangan Pertandingan

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB* 2016/17 (2016), lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan

ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jarring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalty berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran penalti dengan jari-jari 9,15 meter. Adapun gambar lapangan permainan sepak bola bisa dilihat di gambar 2.1.



**Gambar 2.1 Lapangan Permainan Sepak Bola**

Sumber : Gabriel Possenti, (2017:9-15)

b) Bola

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17* (2016), bola harus berbentuk bulat dan mempunyai lingkaran antara 70 cm (28in) dan 68 cm (27 inci), berat bola antara 450g (16oz) dan 410g (14oz) pada berat pada awal pertandingan, tekanan Sama dengan 0,6 - 1,1 atmosfer (600 - 1.100 g / cm<sup>2</sup>) di permukaan laut (8.5lbs / sq in - 15.6lbs / sq in).

c) Jumlah Pemain

Peraturan yang mengatur tentang pemain berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17* (2016)

d) Peralatan Pemain Sepak Bola

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17* (2016), perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam

itu harus sama dengan warna dari lengan baju atau kaos atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek, warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkapan yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.

e) Wasit

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, setiap pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakan peraturan permainan pada pertandingan dimana wasit ditugaskan. Keputusan mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk ada atau tidaknya sebuah gol dan hasil suatu pertandingan adalah final.

f) *Official* Pertandingan Lainnya

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, peraturan yang mengatur tentang *Official* pertandingan lainnya dapat dijabarkan sebagai berikut:

(1) Hakim Garis Hakim Garis mengindikasikan kapan:

(2) Wasit Cadangan

(3) Assisten wasit cadangan

g) Durasi Pertandingan

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, lama permainan sepak bola 2 x 45 menit yang dibagi menjadi dua babak, masing masing babak 45 menit dengan diselingi waktu istirahat 15 menit, jika dalam pertandingan berakhir seri maka akan diberikan perpanjangan waktu 2 x 15 menit. Setelah perpanjangan waktu 2 x 15 menit masih berakhir seri maka akan diadakan adu penalti.

h) Awal dan pelanjutan ulang permainan

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, permulaan dimulai dengan suatu tendangan permulaan (kick off) dari titik tengah lapangan oleh satu orang pemain dari satu kesebelasan yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan tendangan permulaan setelah meniup peluit, permainan dimulai. Tendangan permulaan bola harus melewati garis tengah walaupun hanya beberapa meter.

Memulai kembali permainan dengan menjatuhkan bola dengan menjatuhkan bola dimana letak bola terakhir berhenti.

i) Offside

Berdasarkan *Laws of the Game* IFAB 2016/17 (2016), pemain dinyatakan *offside* apabila bola yang dimainkan berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dan dibelakang hanya terdapat penjaga gawang. Sementara bola sedang dioper ke arah garis gawang lawan oleh temannya sendiri.

j) Tendangan Bebas

Berdasarkan *Laws of the Game* IFAB 2016/17 (2016), tendangan bebas adalah tendangan yang diberikan oleh wasit karena terjadi pelanggaran yang dilakukan oleh seorang pemain. Misalnya ada seorang pemain yang berlaku kasar atau menjegal lawan dari belakang saat lawan membawa bola.

k) Tendangan Penalti

Berdasarkan *Laws of the Game* IFAB 2016/17 (2016), sebuah tendangan pinalti dijatuhkan terhadap tim yang melakukan salah satu dari pelanggaran yang dihukum dengan tendangan bebas langsung, dan pelanggaran tersebut dilakukan di dalam daerah pinaltinya pada saat bola masih dalam permainan.

l) Lemparan ke Dalam

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, lemparan ke dalam dilakukan oleh satu orang pemain dari garis samping tempat bola itu keluar dari garis samping. Lemparan ke dalam dilakukan dengan dua tangan, Saat melempar bola harus melewati tepat di atas kepala, dan kedua kaki harus menginjak tanah.

m) Tendangan Sudut

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, tendangan sudut terjadi karena pemain bertahan menyentuh bola dan bola keluar melalui garis belakang. Tendangan sudut dilakukan dari sudut lapangan oleh satu orang pemain.

n) Tendangan Gawang

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, tendangan gawang dilakukan dari titik daerah gawang oleh seorang pemain bertahan atau penjaga gawang. Hal itu dilakukan karena pemain penyerang lawan menendang bola dan bola keluar melalui garis lebar lapangan.

o) Bola Keluar dan Bola di Dalam Lapangan

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17 (2016)*, bola berada diluar permainan apabila: bola sepenuhnya melewati garis gawang atau garis samping baik berada di



tanah atau di udara, dan apabila permainan dihentikan oleh wasit.

Bola dikatakan dalam permainan apabila bola tidak keluar lapangan. Termasuk jika bola memantul kembali ke lapangan jika mengenai mistar gawang atau tiang bendera corner.

p) Pelanggaran

Berdasarkan *Laws of the Game IFAB 2016/17* (2016), tendangan bebas langsung, tidak langsung dan tendangan penalti hanya bisa diberikan untuk pelanggaran dan pelanggaran yang dilakukan saat bola dimainkan.

2) Teknik Dasar Sepak Bola

(Nugroho, 2016:29) Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Beberapa teknik dasar sepak bola :

a) Menendang bola (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien.

b) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.

c) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang. Dapat menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d) Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

e) Lemparan ke dalam (*throw in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan

dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan kedalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

f) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi : menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

## 2. Latihan

a. Pengertian latihan

Latihan adalah gerakan-gerakan dan kondisi fisik yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar, seperti kelestrenik, permainan dan aktivitas yang lebih formal seperti; jogging, berenang, berlari dan semua aktivitas apa saja yang dapat membangkitkan tenaga dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kerja otot (Mohammad Fadhil Ulum, 2013:69)

Latihan dalam sepak bola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus. Kurangnya latihan akan menjadi

masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya. (NurIlham Muhamad Sidik. Dkk, 2020:60-67)

1) Jenis latihan

(Mohammad Fadhil Ulum, 2013:9) Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan yaitu :

a) Latihan fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

b) Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

c) Latihan taktik

Tujuan dari latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik

harus diterapkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

d) Latihan mental

Latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (manuritas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif, seperti : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran.

2) Prinsip latihan

Prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Menurut Harsono (2015:32), prinsip-prinsip latihan agar tujuan tercapai, antara lain:

a) Prinsip beban lebih (*overload*).

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodic dan progresif ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lama pun dan berapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah

tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat, performanya pun tidak akan meningkat. Karena itu, metodologi latihannya haruslah dengan menganut “system tangga” (*step type-approach*), atau sering pula disebut system ombak (*wave-like system*) jadi hari-hari berat harus senantiasa biasa harus diselingi dengan hari-hari latihan ringan guna memungkinkan terjadinya regenerasi organisme tubuh.

b) Prinsip individualisasi.

Tidak ada dua orang atlet yang rupa serta karakteristik fisiologis dan psikologisnya persis sama. Selalu akan ada perbedaan dalam kemampuan, potensi, adaptasi, dan karakteristik belajarnya. Karena itu agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

c) Prinsip kembali asal (*reversibility*).

Prinsip ini mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali keadaan semula atau kondisinya tidak meningkat. Karena itu atlet dianjurkan berlatih secara teratur dan berkeainambungan serta dengan frekuensi cukup tinggi.

d) Prinsip spesifik.

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

e) Perkembangan multilateral.

Prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang tertentu. Pada permulaan dia berlatih olahraga, (olahraga apapun yang dianutnya), bebaskan dia untuk menjelajahi beragam aktivitas agar dia bisa mengembangkan dirinya secara multilateral (menyeluruh), baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosialnya. Hal ini akan bisa mempercepat perkembangan prestasinya dalam olahraga spesialisasinya kelak.

f) Prinsip pulih-asal (*recovery*).

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/ latihan sebelumnya.

g) Variasi latihan.

Variasai latihan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih dipegunungan, lari lintas alam, dsb.

h) Volume latihan.

Volume latihan mengacu pada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. Volume tidak sama dengan durasi atau lamanya latihan. Atlet bisa saja berlatih selama 4 jam, namun kegiatan aktifnya hanya 3 jam. Ini berarti bahwa volume latihannya hanya 3 jam; dan satu jam digunakan untuk istirahat atau tidak aktif.

i) Intensitas latihan.

Atlet harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih (*overload principle*) yang secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetisi*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Intensitas yang kurang dari 60% - 70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa “training effectnya” (dampak/ manfaat latihannya).



### 3. *Shooting*

#### a. Pengertian *Shooting*

*Shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segerakan tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut kaki sedikit ditekuk kedua lengan merupakan yang selalu lurus keadaannya. Pada saat bola mengarah sebelum perkenaan tangan dan bola terlebih dahulu merubah sikap badan yaitu berjongkok sedikit dari posisi semula. *Shooting* dalam permainan sepak bola dilakukan pada saat permainan dan menembak pada saat memasukan bola ke arah gawang. Bola yang ditendang harus tepat pada arah sasaran. Dewasa ini, *Shooting* dapat dimanfaatkan sebagai awal serangan terhadap lawan. dilakukan dengan baik apabila pertama tata bola dengan tangan dipermukaan tanah/rumput, mundur beberapa langkah, salah satu kaki tumpu berada di belakang dan satu kaki ayun untuk menendang bola, kemudian tendang sesuai dengan arah sasaran yang diinginkan. (Dipiarsa et al., 2020:137-144)

Luxbacher (2011:105-111) menjelaskan tentang beberapa ketrampilan menembak yang dasar mencakup tembakan instep *drive*, *full volley*, *half volley*, *side volley* dan *swerving* atau menikung.

### 1) Macam-macam menendang (*Shooting*)

(Saptiyanto, 2015:19-20) Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepak bola ada lima, yaitu:

- a) Menendang dengan bagian kaki dalam Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: (1) untuk operan jarak pendek, (2) untuk operan bawah (rendah), (3) untuk operan melambung atas (tinggi), (4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, (5) untuk tendangan bola melengkung, dan (5) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Saptiyanto, 2015:19-20). Adapun gambar menendang dengan bagian kaki bisa dilihat di gambar 2.2.



**Gambar 2.2 Menendang Dengan Kaki**

Sumber : *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Giovani Pemain SSB Apacinti KU-15)

Langkah-langkah menendang dengan kaki bagian kaki

- (1) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
- (2) Kaki melintang tegak lurus ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan.
- (3) Posisi badan berada diatas bola (menutup).
- (4) Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- (5) Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow through*).

b) Menendang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Penuh  
Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : (1) untuk operan jarak pendek, (2) untuk operan jarak jauh, (3) untuk operan bawah (rendah), (4) untuk operan melambung atas (tinggi), (5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, (6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, (7) untuk tendangan bola melengkung (*slice*), (8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Saptiyanto, 2015:19-20). Adapun menendang dengan menggunakan punggung kaki penuh dapat dilihat di gambar 2.3:



**Gambar 2.3 Menendang Menggunakan Punggung Kaki Penuh**

Sumber : *Shooting Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam* (Giovani Pemain SSB Apacinti KU-15)

Langkah-langkah menendang menggunakan punggung kaki

:

- (1) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola.
- (2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- (3) Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola.
- (4) Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu.
- (5) Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah- tengah bola, bola akan bergulir datar di atas tanah.

c) Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah : (1) untuk operan jarak pendek, (2) untuk operan jarak jauh, (3) untuk operan bawah (rendah), (4) untuk operan melambung atas (tinggi), (5) untuk memasukkan bola tepat ke mulut gawang, (6) untuk tendangan bola melengkung (slice), (7) untuk dikombinasikan dengan gerakan lain (Saptiyanto, 2015:19-20). Adapun menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam dapat dilihat di gambar 2.4:



**Gambar 2.4 Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam**

Sumber : *Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam* (Giovani Pemain SSB Apacinti KU-15)

Langkah-langkah menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam

- (1) Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm.
- (2) Arah kaki tumpu membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus arah bola.
- (3) Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran.
- (4) Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola.
- (5) Bagian bola yang ditendang tepat di tengah-tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

d) Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : (1) untuk operan jarak pendek, (2) untuk operan jarak jauh, (3) untuk operan bawah (rendah), (4) untuk operan melambung atas (tinggi), (5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, (6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, (7) untuk tendangan bola melengkung (slice), (8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain, (Saptiyanto, 2015:19-20). Adapun menendang dengan kura-kura bagian luar dapat dilihat di gambar 2.5:



**Gambar 2.5 Menendang Dengan Kura-Kura Bagian Luar**

Sumber : *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam  
(Giovani Pemain SSB Apacinti ku-15)

Langkah-langkah menendang kura-kura bagian luar

- (1) Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm, sedikit ke belakang.
- (2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- (3) Tungkai kaki diputar arah ke dalam.
- (4) Arah kaki agak menyudut arah ke dalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat di tengah-tengah belakang bola.
- (5) Kura-kura kaki luar yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah

e) Menendang Dengan Ujung Kaki

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : (1) untuk operan jarak pendek, (2) untuk operan jarak jauh, (3) untuk operan bawah (rendah), (4) untuk operan melambung atas (tinggi), (5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, (6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, (7) untuk tendangan bola melengkung (slice), (8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain, (Saptiyanto, 2015:19-20). Adapun menendang dengan ujung kaki dapat dilihat digambar 2.6:



**Gambar 2.6 Menendang Dengan Ujung Kaki**

Sumber: *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam  
(Giovani Pemain SSB Apacinti KU-15)

Langkah-langkah menendang kura-kura bagian luar



- (1) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola
- (2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola.
- (3) Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu.
- (4) Ujung jari atau ujung kaki tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.

#### **4. *Shooting After a Centering pass***

Latihan *Shooting After a Centering pass* adalah menembak setelah memusat atau posisi bola di tengah gawang, seorang pemain melakukan *Passing* menyilang dari sudut gawang kepada teman untuk melakukan *Shooting*, penekanan latihan agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *Shooting* ke gawang. (Rinaldi.p, 2014:5-6)

#### **5. *Shooting After a Dribble***

Latihan *Shooting After a Dribble* adalah menembak setelah menggiring bola, seorang pemain melakukan *Passing* dalam bentuk diagonal kepada teman dan mengontrol, menggiring bola ke arah gawang dan langsung *Shooting*. Penekanan latihan agar pemain lebih

berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *Shooting* ke gawang. (Rinaldi.p, 2014:5-6)

## **6. Sekolah Sepak Bola (SSB)**

### **a. Pengertian sekolah sepak bola (SSB)**

Sekolah sepak bola (SSB) adalah sebuah organisasi di bidang olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepak bola adalah untuk menghasilkan atlet yang berbakat atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi khususnya di bidang sepak bola. (Aprianova, 2016:63-74)

Dalam menuju menjadi pemain sepak bola anak-anak mengalami beragam tahapan-tahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain. Anak-anak menggabungkan diri pada kegiatan olahraga di SSB kemungkinan terdorong oleh rasa senang yang dialami. Sekalipun dalam kegiatan tersebut terselip segi latihan, namun mereka anggap sebagai permainan atau rekreasi. Dengan meningkatkan olahraga dari

kegiatan yang merupakan rekreasi dan kesenangan akan menjadi pertandingan atau prestasi yang memerlukan kesempurnaan teknik yang dapat dibina dengan pengarahan tenaga, fasilitas maupun biaya, sehingga menjadi olahraga prestasi yang dapat dikembangkan. (Ardias Surya Putra, 2015:1)

#### 1) Tingkatan umur

Pada tiap kelompok umur terbagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut : (Dhoni & Marani, 2019:24-28)

##### a) JUNIOR E dan F (6-10 tahun)

*Basic training* meliputi kelompok usia latihan 6-10 tahun. Pada usia ini, anak-anak biasanya memulai era pendidikan formal dengan bersekolah. Ini berarti secara psikologis anak-anak baru mengenal dunia baru di luar rumah. Secara fisiologis, fundamental gerak motorik biasanya masih kasar dan belum terlatih.

##### b) Junior D (12-13 tahun)

Kelompok usia pertama dalam intermediate Training ialah kelompok usia 11- 12 tahun yang sering disebut dengan Junior D. Rentang usia ini bisa dikatakan merupakan usia emas untuk belajar (Golden age of leaning). Beragai materi kepelatihan yang diberikan akan mudah sekali diingat oleh pemain Junior D. Tak salah bila pelatih mulai intens mengajarkan berbagai variasi teknik

sepak bola seperti dribbling, control, *Passing*, *Shooting* dan heading di kelompok usia ini.

c) Junior C (13-14 tahun)

Kelompok usia berikutnya dalam Intermediate Training 13-14 tahun atau yang populer disebut junior C. Kebalikan dengan Junior D, kelompok Junior C adalah masa usia krisis (age of crisis). Penyebabnya ialah di usia tersebut, anak-anak mengalami pubertas. Saat pubertas, pertumbuhan fisiologi sangat cepat, sehingga pemain sering asing dengan tubuhnya sendiri.

2) Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan

a) Karakteristik pertumbuhan umur 11-13

“(Dhoni & Marani, 2019:24-28)” Karakteristik pertumbuhan di rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami keseimbangan antara pertumbuhan jasmani dengan perkembangan psikologisnya. Itulah sebabnya masa ini sering disebut sebagai “usia harmonis” dan “usia emas untuk belajar.” Berikut karakteristik pertumbuhannya:

- (1) Terjadi perkembangan psikologis yang positif.
- (2) Terjadinya perkembangan fisiologis yang positif.

(3) Berbagai situasi di atas membuat anak-anak menjadi lebih siap untuk belajar permainan sepak bola yang lebih spesifik dan kompleks.

b) Karakteristik pertumbuhan umur 11-13

“(Dhoni & Marani, 2019:24-28)”. Karakteristik pertumbuhan di usia ini termasuk cepat, dimana tubuh menjadi lebih tinggi dan besar, membuat tubuh tak proporsional dan kaku. Oleh karenanya, di masa ini, pemain sulit belajar teknik sepak bola baru. Di sisi lain pemain harus sudah mulai dilatih strength untuk membiasakan diri dengan tubuhnya yang besar. Berikut karakteristik pertumbuhannya :

- (1) Rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas.
- (2) Secara psikologis pemain cenderung labil, karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru.
- (3) Secara fisiologis, pertumbuhan tubuh yang sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan agility dan koordinasi pemain.
- (4) Meski masa ini disebut sebagai usia krisis, tetap ada hal positif yang bisa diambil apabila ditangani dengan porsi latihan yang tepat. Misal pemain menjadi lebih kuat,

memiliki daya tahan lebih prima dan tentu saja pemahaman akan sepak bola yang lebih baik.

### C. Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017: 96) menyatakan Hipotesis penelitian atau tindakan merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Centering Pass* Dan Latihan *Shooting After A Dribble* Terhadap Peningkatan *Shooting* Pada Pemain Sepak bola Usia 12-13 Tahun Di Ssb Spultura Kudus.

a. Ha 1 : Ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Ho 1 : Tidak ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

b. Ha 1 : Ada pengaruh latihan *shooting after a dribbel* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Ho 1 : Tidak ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus

- c. Ha 1 : Model latihan *shooting after a dribble* sangat berpengaruh terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode 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, analisa data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017:14).

Metode adalah suatu cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah mengungkapkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *quasi experimental design* adalah jenis penelitian yang memiliki kelompok control dan kelompok eksperimen tidak dipilih secara *random*. Peneliti menggunakan desain *quasi experimental design* karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Desain penelitian ini menggunakan *two grup pretest postes*, tersaji dalam Tabel 3.1 sebagai berikut.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen 1	$O_1$	$X_1$	$O_2$
Eksperimen 2	$O_1$	$X_2$	$O_2$



Keterangan:

$E_1$  : kelompok eksperimen 1

$E_2$  : kelompok eksperimen 2

$O_1$  : nilai pretest atau tes awal

$O_2$  : nilai posttest atau tes akhir

$X_1$  : *treatmean after a centering pass*

$X_2$  : *treatmean after a dribble*

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Keseluruhan dari individu-individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homogen. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Spultura Kudus yang berjumlah 50 orang.

**Table 3.2 jumlah pemain**

Umur	Jumlah
10-11	15
12-13	18
14-15	17

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:104). Teknik sampel dalam penelitian ini

adalah *purposive sampling*, Teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu : (1) Siswa SSB Spultura Kudus, (2) Berusia 12-13 (3) menguasai teknik dasar sepak bola (4) pernah mengikuti pertandingan (5) semua pemain inti dan cadangan. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria diatas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 18 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatmen*, dirangking nilai *pretest* nya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 orang siswa. inilah gambaran pembagian kedua kelompok sesuai hasil ranking, sebagai berikut:

**Table 3.3 Pembagian kelompok**

Nilai latihan 1 A	Nilai latihan 2 B
10	10
9	8
7	6

Pengambilan sampel penulis menentukan dengan cara *purposive sampel*. Dari pengertian tersebut, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang digunakan terdiri dari 18 orang dengan syarat: (1) usia 12-13 tahun; (2) mendapatkan latihan teknik dasar sepak bola; (3) mendapatkan materi latihan dari pelatih yang sama; (4) berjenis kelamin laki-laki.

## C. Definisi Operasional dan Variabel

### 1. Definisi oprasional

#### a. *Pre-test* atau tes awal

Tes awal dilakukan di lapangan SSB Spultura Kudus. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menendang bola ke gawang. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal.

#### b. *Treatment* atau perlakuan

Setelah pelaksanaan tes awal, subyek dipisahkan menjadi dua kelompok yaitu eksperimen I dengan latihan *Shooting After a Centering pass* dan kelompok eksperimen II latihan *Shooting After a Dribble* dengan cara *matching by pairing*. Penelitian ini dilaksanakan 12 kali pertemuan. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti. Tentang beberapa kali frekuensi latihan, disebutkan bahwa frekuensi latihan sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali dalam satu minggu. Latihan dilakukan oleh semua kelompok eksperiment.

#### c. *Post-test* atau tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain, jenis tes yang

digunakan yaitu kelompok eksperimen I (*shooting after a centering pass*) dan kelompok eksperimen II (*shooting after a dribble*) setelah mengikuti latihan. Melakukan tes ketepatan *Shooting* ke arah gawang.

## 2. Variabel

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

### a. Variable bebas

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

- 1) Latihan *Shooting After Centering pass*
- 2) Latihan *Shooting After Dribble*

### b. Variable terkait

Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variable tergantung (Suharsimi Arikunto, 2010:162). Adapun variabel terikat pada peneliian ini adalah peningkatan hasil *Shooting*

## D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan oprasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang

sebenarnya. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan suatu perlakuan yang disebut latihan. Dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Data merupakan perwujudan informasi dengan sengaja digali untuk dikumpulkan guna mendiskripsikan suatu peristiwa atau kegiatan lainnya, demikian untuk menguji hipotesa yang telah dirumuskan (Sutrisno Hadi, 2009:64).

Data yang diungkap dalam penelitian dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu fakta, pendapat, kemampuan. Untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes (Suharsimi Arikunto, 2010:266). Jadi dalam penelitian ini teknik pengambilan data menggunakan tes kemampuan ketepatan *Shooting*.

## **2. Instrumen pengumpulan data**

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

bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang. Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola kesasaran yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran.



**Gambar : 3.1 Instrumen *Shooting* Ke Sasaran**

Sumber : Instrumen Tes Menembak Ke Sasaran (Nurhasan, 2001:157)

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan : mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan : bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
  - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada titik yang berjarak 16,5 meter didepan gawang/sasaran.
  - 2) Setelah mendapat aba-aba yang testi melakukan tendangan ke arah gawang.
  - 3) Tesi diberi 3 kali kesempatan

- d. Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Gawang diberi kolom dengan jumlah 4 kolom, masing-masing kolom diberi angka poin.
- 1) Nilai 90-100 apabila bola mengarah ke pojok gawang area 7 (sangat baik)
  - 2) Nilai 70-80 apabila bola mengarah ke area 5 (baik)
  - 3) Nilai 50-60 apabila bola mengarah ke area 3 (cukup)
  - 4) Nilai 30-40 apabila bola mengarah ke tengah (sedang)
  - 5) Nilai 0 apabila bola tidak mengarah sasaran (buruk)
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
  - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran.

## **E. Validitas dan Reabilitas Variabel**

### **1. Validitas**

Menurut Sugiyono (2017: 173) , instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Penelitian ini menggunakan uji validitas instrumen dengan menggunakan rubrik penilaian teknik *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* untuk mengetahui tingkatan hasil penelitian pada *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* pada sepak bola SSB Spultura Kudus usia 12-13. Uji validitas instrumen ini telah baku diketahui validitasnya yaitu menggunakan

validitas isi (*content validity*). Validitas isi (*content validity*) adalah ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari sisi alat ukur tersebut, yang dilakukan oleh ahli yaitu sebagai penguat peneliti melampirkan suatu keterangan yang ditandatangani oleh validitor beserta validitor.

## 2. Reabilitas variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (variabel independent) dan variabel terkait (variabel dependen). Menurut Sugiyono (2017:61) variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

### a. Variabel independent

Menurut sugiyono (2017:61) variabel independent atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab menjadi perubahan atau timbulnya variabel dependen (terkait). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble*.

### b. Variabel dependen

Menurut sugiyono (2017:61) variabel dependen (variabel terkait) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terkait dalam penelitian ini adalah hasil belajar ketepatan *shooting* di SSB Spultura Kudus umur 12-13.



## F. Teknik Analisis Data

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

### 1. Uji persyaratan analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

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

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui

homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji *chi-square* dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 16.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara eksperimen I dan eksperimen II. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

Pengambilan data *pretest* (tes awal) sebelum diberikan program latihan dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Mei 2022, kemudian dilakukan program latihan *shooting after a centering pass* untuk kelompok eksperimen A dan latihan *shooting after a dribble* untuk kelompok eksperimen B, program latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu hari Selasa, Jumat, Sabtu. Setelah itu tahap akhir pengambilan data *posttest* (test akhir) setelah diberikan program latihan pada tanggal 14 mei 2022.

*Shooting* (Menembak) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting, sehingga perlu adanya latihan yang baik, terprogram dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian mengenai teknik dasar dalam permainan sepak bola khususnya teknik dasar *shooting* dengan menerapkan 2 program latihan yaitu latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble*. Obyek penelitian yang dipilih menjadi responden penelitian yaitu anggota SSB Spultura Kudus karena SSB tersebut merupakan salah satu SSB di Kudus yang memiliki prestasi yang cukup bagus yang ditunjang dengan pembinaan atlet sepak bola usia muda. Responden penelitian merupakan atlet SSB Spultura usia 12-13 tahun sebanyak 18 orang.

SSB Spultura ketika melakukan pertandingan mengalami beberapa masalah terutama dalam teknik dasar shooting yaitu shooting yang tidak tepat dan sering melenceng dari gawang lawan sehingga tidak tercipta gol . Hal ini karena latihan shooting kurang bervariasi. Oleh karena itu diterapkan latihan shooting after a centering pass untuk kelompok eksperimen A sebanyak 9 orang dan latihan *shooting after a dribble* untuk kelompok eksperimen B sebanyak 9 orang . Pengambilan data dilakukan dari tanggal 13 Mei 2022 samapai tanggal 14 juni 2022.

## **B. Hasil Penelitian**

Untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian mengenai pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus, maka dilakukan analisis data dengan menggunakan uji t yaitu *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Uji prasyarat analisis yaitu normalitas dan homogenitas pada data penelitian harus terpenuhi.

### **1. Analisis Statistik Deskriptif Data Penelitian**

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui gambaran umum dan karakteristik dari data variabel penelitian. Data yang diperoleh dari hasil penelitian terdiri dari data *pretest* (tes awal sebelum diberikan latihan) dan data *posttest* ( tes akhir setelah diberikan latihan). Terdapat 2 kelompok eksperimen yaitu kelompok 1 diberikan program latihan *shooting after a centering pass* dan kelompok 2

diberikan program latihan *shooting after a dribble*. Statistik deskriptif meliputi perhitungan *mean* (rata-rata), *variance* (variasi data), *std.deviation* (standard deviasi), *maximum* (nilai tertinggi) dan *minimum* (nilai terendah).

Berikut ini statistik deskriptif data *pretest* dan *posttest* hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus dengan menggunakan latihan *shooting after a centering pass*.

**Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil Shooting Dengan Latihan *Shooting After a Centering Pass***

<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<b><i>Mean</i></b>	7,22	12,89
<b><i>Variance</i></b>	8,694	10,111
<b><i>Std.Deviation</i></b>	2,949	3,180
<b><i>Maximum</i></b>	11	17
<b><i>Minimum</i></b>	3	9

Sumber : Hasil Olah Data SPSS, 2022

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.1, untuk *pretest* hasil *shooting* sebelum diberikan latihan *shooting after a centering pass* diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 7,22 dengan *variance* (varians data) 8,694 dan *Std.deviation* (simpangan baku) 2,949. Nilai *maximum* (tertinggi) hasil *shooting* yaitu 11 dan nilai *minimum* (terendah) hasil *shooting* yaitu 3. Sedangkan *posttest* hasil *shooting* setelah diberikan latihan *shooting after a centering pass* diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 12,89 dengan *variance* (varians data) 10,111 dan *Std.deviation* (simpangan baku) 3,180. Nilai *maximum* (tertinggi) hasil *shooting* yaitu 17 dan nilai *minimum* (terendah) hasil *shooting* yaitu 9.

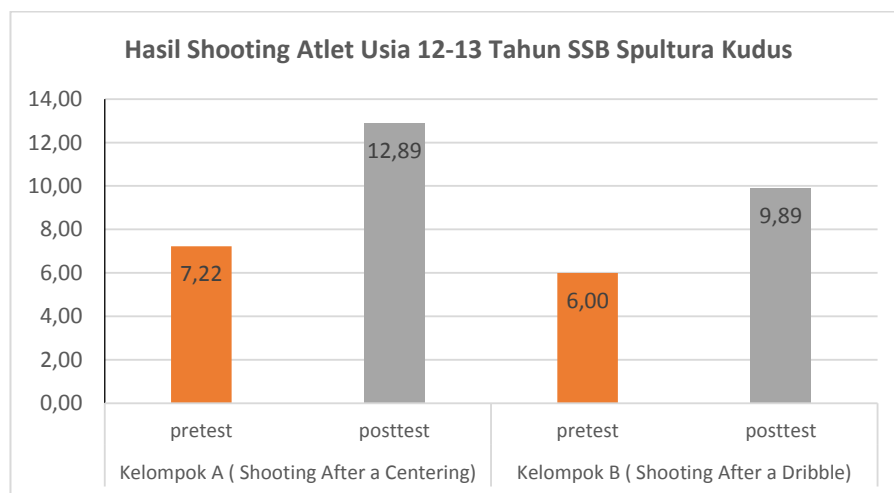
Berikut ini statistik deskriptif data *pretest* dan *posttest* hasil *shooting* pada atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus dengan menggunakan latihan *shooting after a dribble*.

**Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Hasil Shooting Dengan Latihan *Shooting After A Dribble***

<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<b><i>Mean</i></b>	6,00	9,89
<b><i>Variance</i></b>	10,00	5,111
<b><i>Std.Deviation</i></b>	3,162	2,261
<b><i>Maximum</i></b>	13	13
<b><i>Minimum</i></b>	2	7

Sumber : Hasil Olah Data SPSS, 2022

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.2, untuk *pretest* hasil *shooting* sebelum diberikan latihan *shooting after a dribble* diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 6,00 dengan *variance* (varians data) 10,00 dan *Std.deviation* (simpangan baku) 3,162. Nilai *maximum* (tertinggi) hasil *shooting* yaitu 13 dan nilai *minimum* (terendah) hasil *shooting* yaitu 2. Sedangkan *posttest* hasil *shooting* setelah diberikan latihan *shooting after a dribble* diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 9,89 dengan *variance* (varians data) 5,111 dan *Std.deviation* (simpangan baku) 2,261. Nilai *maximum* (tertinggi) hasil *shooting* yaitu 13 dan nilai *minimum* (terendah) hasil *shooting* yaitu 7.



**Gambar 4.1 Grafik Hasil *Shooting* Atlet Usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus**

## 2. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan pada data *pretest* dan *posttest* hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* untuk kelompok eksperimen 1 dan latihan *shooting after a dribble* untuk kelompok eksperimen 2. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan menggunakan bantuan software SPSS.

Hipotesis penelitian sebagai berikut:

$H_0$ : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$H_a$ : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Kriteria Pengujian:

$H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika  $Sig. > \alpha (0,05)$

$H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $Sig. < \alpha (0,05)$

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

<b>Kelompok</b>	<b>Data</b>	<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
latihan <i>shooting after a centering pass</i>	<i>Pretest</i>	0,513	0,955	Normal
	<i>Posttest</i>	0,508	0,958	Normal
latihan <i>shooting after a dribble</i>	<i>Pretest</i>	0,794	0,553	Normal
	<i>Posttest</i>	0,625	0,829	Normal

Sumber : Hasil Olah Data SPSS, 2022

Hasil perhitungan pada Tabel 4.3, uji normalitas untuk kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan *shooting after a centering pass* pretest (tes awal) diperoleh Sig. 0,955 dan posttest (tes akhir) diperoleh Sig. 0,958. Sedangkan uji normalitas untuk kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan *shooting after a dribble* pretest (tes awal) diperoleh Sig. 0,553 dan posttest (tes akhir) diperoleh Sig. 0,829. Karena semua data pretest dan posttest hasil shooting baik yang menggunakan program latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* memiliki nilai  $Sig. > \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti data hasil shooting atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus berdistribusi normal (Uji normalitas terpenuhi).

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

Uji homogenitas (*Test of Homogeneity of Variances*) bertujuan untuk mengetahui apakah variabel penelitian homogen atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui



apakah sampel yang diambil memiliki varians yang seragam atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varians data hasil *shooting* antara kelompok eksperimen 1 (diberi program latihan *shooting after a centering pass*) dan kelompok eksperimen 2 (diberi program latihan *shooting after a dribble*) homogen atau seragam. Uji homogenitas menggunakan ANOVA pada hasil *Levene Test*. Hipotesis penelitian pada uji homogenitas sebagai berikut:

$$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2 \text{ (variens antar kelompok sama/homogen)}$$

$$H_a: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2 \text{ (variens antar kelompok tidak sama/heterogen)}$$

Kriteria Pengujian:

Jika Sig. >  $\alpha$  (0,05),  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Jika Sig. <  $\alpha$  (0,05) ,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

**Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas**

<b>Data</b>	<b>Latihan</b>	<b>Levene Statistic</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i> (Tes Awal)	<i>Shooting after a centering pass</i>	0,270	0,610	Homogen
	<i>Shooting after a dribble</i>			
<i>Posttest</i> (Tes Akhir)	<i>Shooting after a centering pass</i>	1,130	0,306	Homogen
	<i>Shooting after a dribble</i>			

Sumber : Hasil Olah Data, 2022

Berdasarkan Tabel 4.4, uji homogenitas untuk *pretest* (tes awal) hasil *shooting* antara kelompok 1 (program latihan *Shooting after a centering pass*) dan kelompok 2 (program latihan *Shooting after a dribble*) diperoleh nilai Sig. sebesar 0,610. Sedangkan uji

homogenitas untuk *posttest* (tes akhir) hasil shooting antara kelompok 1 (program latihan *Shooting after a centering pass*) dan kelompok 2 (program latihan *Shooting after a dribble*) diperoleh nilai Sig. sebesar 0,306. Karena semua data memiliki nilai Sig.  $> \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti varians antara hasil *shooting* kelompok 1 (menggunakan program latihan *Shooting after a centering pass*) dan kelompok eksperimen 2 (menggunakan program latihan *Shooting after a dribble*) seragam atau homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Untuk menjawab rumusan penelitian apakah ada pengaruh latihan *shooting a a centering pass* dan latihan *Shooting after a dribble* pada hasil shooting atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan metode *paired sample t-test*. Sedangkan untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara kedua program latihan tersebut, perlu dilakukan analisis data menggunakan metode *independent sample t-test*.

#### a. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass*

Latihan *shooting after a centering pass* merupakan salah satu program latihan yang diterapkan pada teknik dasar *shooting* atlet sepak bola, bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah posisi

berada di tengah gawang. Program latihan ini diberikan pada kelompok eksperimen 1 sebanyak 9 orang atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting a a centering pass* pada hasil *shooting* adalah *Paired Sample t-Test*. Uji hipotesis penelitian sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

$H_a$  : Ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Kriteria Pengujian :

- Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $Sig.(2-tailed) < \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $Sig.(2-tailed) > \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

**Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Shooting After A Centering Pass***

Data	Mean	Selisih	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ ( $\alpha=5\%, df=8$ )	Sig.
<i>Pretest</i>	7,22	5,667	-4,670	2,30600	0,002
<i>Posttest</i>	12,89				

Sumber : Hasil Olah Data SPSS, 2022

Berdasarkan pada Tabel 4.5, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -4,670 dan  $t_{tabel}$  yaitu tabel distribusi t dengan  $\alpha=5\%$  dan  $df=8$

sebesar 2,30600 . Sedangkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena  $|t_{hitung}| = |-4,670| > t_{tabel}(2,30600)$  dan  $Sig.(0,002) < \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil *shooting* dari *pretest* sebesar 7,22 naik menjadi *posttest* sebesar 12,89.

**b. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Shooting After a Dribble***

Latihan *shooting after a dribble* merupakan salah satu program latihan yang diterapkan pada teknik dasar *shooting* atlet sepak bola, bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah menggiring bola, sebelumnya rekan satu timnya melakukan *passing* dalam bentuk regional. Program latihan ini diberikan pada kelompok eksperimen 2 sebanyak 9 orang atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting after a dribble* pada hasil *shooting* adalah *Paired Sample t-Test*. Uji hipotesis penelitian sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

$H_a$  : Ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Kriteria Pengujian :

- Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $Sig.(2-tailed) < \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $Sig.(2-tailed) > \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

**Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Shooting After a Dribble***

Data	Mean	Selisih	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ ( $\alpha=5\%, df=8$ )	Sig.
Pretest	6,00	3,880	-5,754	2,30600	0,000
Posttest	9,89				

Sumber : Hasil Olah Data SPSS, 2022

Berdasarkan pada Tabel 4.6, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -5.754 dan  $t_{tabel}$  yaitu tabel distribusi t dengan  $\alpha=5\%$  dan  $df=8$  sebesar 2,30600 . Sedangkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena  $|t_{hitung}| = |-5,754| > t_{tabel}(2,30600)$  dan  $Sig.(0,000) < \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil *shooting* dari *pretest* sebesar 6,00 naik menjadi *posttest* sebesar 9,89.

**c. Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass* dan *Latihan Shooting After a Dribble***

Untuk mengetahui manakah program latihan yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus antara kelompok 1 yang diberikan latihan *shooting after a centering pass* dan kelompok 2 yang diberikan latihan *shooting after a dribble*, maka dilakukan analisis data *posttest* antara 2 kelompok tersebut dengan menggunakan *independent sample t-test*. Uji hipotesis penelitian sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

$H_a$  : Ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Kriteria Pengujian :

- Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $Sig.(2-tailed) < \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $Sig.(2-tailed) > \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

**Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting After a Centering Pass dan Shooting After a Dribble**

Latihan	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ ( $\alpha=5\%$ , $df=16$ )	Sig.
Kelompok 1 ( <i>Shooting After a Centering Pass</i> )	12,89	2,307	2,11991	0,035
Kelompok 2 ( <i>Shooting After a Dribble</i> )	9,89			

Sumber : Hasil Olah Data, 2022

Hasil perhitungan pada Tabel 4.7, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,307 dan  $t_{tabel}$  yaitu tabel distribusi t dengan  $\alpha=5\%$  dan  $df=16$  sebesar 2,11991. Sedangkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,0035 Karena  $t_{hitung}(2,307) > t_{tabel}(2,11991)$  dan  $Sig.(0,035) < \alpha$  (0,05). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus. Rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* sebesar 12,89 sedangkan rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a dribble* sebesar 9,89. Dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* lebih tinggi daripada yang menggunakan latihan *shooting after a dribble*. Untuk mengetahui uraian perhitungan peningkatan rata-rata hasil *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus dapat dilihat pada Tabel 4.8 berikut ini:

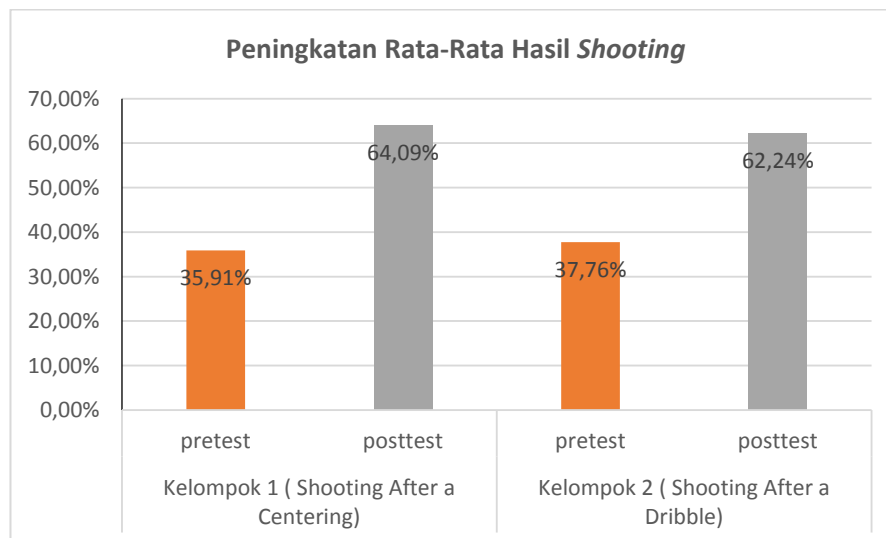
**Tabel 4.8 Peningkatan Rata-Rata Hasil *Shooting***

<b>Latihan</b>	<b>Data</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Rata-Rata (%)</b>	<b>Peningkatan (%)</b>
Kelompok 1 ( <i>Shooting After a Centering Pass</i> )	pretest	7,22	35,91%	28,18%
	posttest	12,89	64,09%	
	Jumlah	20,111	100,00%	
Kelompok 2 ( <i>Shooting After a Dribble</i> )	pretest	6,00	37,76%	24,48%
	posttest	9,89	62,24%	
	Jumlah	15,889	100,00%	

Sumber : Hasil Olah Data SPSS, 2022

Berdasarkan Tabel 4.8, untuk kelompok 1 yang diberikan program latihan *shooting after a centering pass* diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 7,22 dan rata-rata *posttest* sebesar 12,89. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata hasil *shooting* setelah diberikan program latihan *shooting after a centering pass* sebesar 28,18%. Sedangkan kelompok 2 yang diberikan program latihan *shooting after a dribble* diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 6,00 dan rata-rata *posttest* sebesar 9,89. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata hasil *shooting* setelah diberikan program latihan *shooting after a dribble* sebesar 24,48%. Karena persentase peningkatan rata-rata hasil *shooting* lebih tinggi menggunakan program latihan *shooting after a centering pass* daripada latihan *shooting after a dribble*, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting after a centering pass* lebih besar dan efektif pengaruhnya dalam peningkatan hasil *shooting* atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus.





**Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Shooting**

### C. Pembahasan

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlet sepak bola. Salah satu kekurangan yang dialami oleh para atlet di SSB Spultura Kudus adalah hasil shooting yang kurang tepat sehingga melenceng dari gawang. Hal ini kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih shooting dan latihan yang kurang variasi. Karena untuk melakukan shooting yang benar adalah memperhatikan sikap awal, posisi bola, perkenaan bola pada kaki, ayunan kaki, arah tendangan dan pandangan pada sasaran.

Oleh karena itu, peneliti menerapkan program latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* pada 18 atlet sepak bola usia 12- 13 tahun SSB Spultura Kudus yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan hasil shooting. Pengambilan data dilakukan pada saat *pretest* ( tes awal) sebelum diberikan latihan

*shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* dan *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble*.

### **1. Pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap hasil *shooting***

Latihan *shooting after a centering pass* merupakan salah satu program latihan yang diterapkan pada teknik dasar *shooting* atlet sepak bola, bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah posisi berada di tengah gawang. Latihan ini mengutamakan teknik individu pada setiap pemain sehingga pemain dapat lebih terampil dalam melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting a centering pass* pada hasil *shooting* atlet sepak bola usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test*, diperoleh nilai  $|t_{hitung}| = |-4,670| > t_{tabel}(2,30600)$  dan  $Sig.(0,002) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada pengaruh latihan *shooting after a centering pass* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus. Dimana terjadi peningkatan rata-rata 28,18% hasil *shooting* dari *pretest* sebesar 7,22 naik menjadi *posttest* sebesar 12,89.

### **2. Pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting***

Latihan *shooting after a dribble* merupakan salah satu program latihan yang diterapkan pada teknik dasar *shooting* atlet sepak bola, bentuk latihan *shooting* ke gawang setelah menggiring bola,

sebelumnya rekan satu timnya melakukan *passing* dalam bentuk regional. Latihan ini memberikan kebebasan pada pemain dapat berkonsentrasi pada saat mendribble bola untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan shooting ke gawang.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting a dribble* pada hasil *shooting* atlet sepak bola usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test*, diperoleh nilai  $|t_{hitung}| = |-5,754| > t_{tabel}(2,30600)$  dan  $Sig.(0,000) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada pengaruh latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil *shooting* sebesar 24,48% dari *pretest* sebesar 6,00 naik menjadi *posttest* sebesar 9,89.

### **3. Perbedaan pengaruh latihan *shooting after a centering pass* dan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting***

Terdapat berbagai macam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan shooting sepak bola, dalam penelitian ini diterapkan 2 program latihan yaitu latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* untuk meningkatkan kemampuan shooting sepak bola.

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan shooting pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB

Spultura Kudus, maka dilakukan uji hipotesis dengan independent sample t-test .Diperoleh nilai  $t_{hitung}(2,307) > t_{tabel}(2,11991)$  dan  $Sig.(0,035) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan *shooting after a centering pass* dan latihan *shooting after a dribble* terhadap peningkatan *shooting* pada pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Spultura Kudus.

Rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* sebesar 12,89 sedangkan rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a dribble* sebesar 9,89. Selain itu peningkatan rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a centering pass* sebesar 28,18%. Sedangkan kelompok peningkatan rata-rata hasil *shooting* yang menggunakan latihan *shooting after a dribble* sebesar 24,48%. Karena persentase peningkatan rata-rata hasil *shooting* lebih tinggi menggunakan program latihan *shooting after a centering pass* daripada latihan *shooting after a dribble*, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting after a centering pass* lebih besar dan efektif pengaruhnya dalam peningkatan hasil *shooting* atlet usia 12-13 tahun SSB Spultura Kudus.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rinaldi P. (2014) yang menyatakan bahwa *Shooting After a Centering pass* lebih baik dari latihan *Shooting After a Dribble* terhadap peningkatan hasil *Shooting* dalam permainan sepak bola pada

pemain sepak bola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun  
Padang Lawas.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Shooting After a Centering Pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada atlet sepak bola usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus
2. Latihan *Shooting After a Dribble* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* pada atlet sepak bola usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus
3. Latihan *Shooting After a Centering Pass* lebih baik dari pada latihan *Shooting After a Dribble* terhadap hasil *Shooting* pada atlet sepak bola usia 12-13 Tahun SSB Spultura Kudus

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Atlet  
  
Atlet sepak bola SSB Spultura Kudus harus lebih giat dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan shooting agar hasil yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.

## 2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat memberikan arahan maupun pelatihan terhadap atlet dengan menggunakan model latihan shooting after a centering pass dan shooting after a dribble, serta model lainnya untuk meningkatkan kemampuan atlet sepak bola di SSB Spultura Kudus.

## 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan peneliti selanjutnya, dengan menciptakan hal-hal baru yang lebih kreatif, inovatif, sehingga tidak membuat atlet jenuh saat melakukan treatment, dan penelitian ini bisa dikembangkan dengan semana mestinya agar atlet dapat meningkatkan hasil latihannya dengan pencapaian prestasi yang meningkat

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Sekolah Sepak bola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Ardias Surya Putra. (2015). Pemetaan Manajemen Pembinaan Sekolah Sepak bola (Ssb) Yang Berada Dibawah Naungan Ika Ssb (Ikatan Keluarga Sekolah Sepak bola) Di Kabupaten Bantul. 1.
- Dhoni, R. R., & Marani, J. Dan I. N. (2019:24-28). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 Pembentukan Karakter Kerjasama Melalui Sepak bola Usia Dini Pada Liga Indonesia Junior Soccer League Rio Rama Dhoni Juriana Dan Ika Novitaria Marani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Nege. 1.*
- Dipiarsa, Yunus, & Andiana. (2020). Analisis Gerak Pada *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepak bola Putra Arema U-15). *Journal Of Sport Science And Health*, 2(2), 137–144.
- Gabriel Possenti. (2017). Pengembangan Media Aplikasi Peraturan Permainan Dan Perwasitan Sepak Bola Berbasis Android. 4, 9–15.
- Harsono. (2015:32). *Periodisasi Program Pelatihan. Bandung:Remaja Rosdakarya*.
- H, A. F. (2013). Tingkat Keterampilan Bermain Sepak bola Siswa Usia 14-15 Tahun Ssb Satria Pandawa Klaten. *International Migration Review*, 47(2), 330-373.  
[Http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstract)
- Mesnan.Dkk. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68.  
[Https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895](https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895)
- Mohammad Fadhil Ulum. (2013). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma 16. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 9.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepak bola Empat Gawang Terhadap Kemampuan *Passing* Stopping Sepak bola Ekstrakurikuler Di Smp Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. [Https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434](https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434)



- Nugroho, W. A. (2016). Manajemen Pembinaan Sepak bola Pada Sekolah Sepak bola (Ssb) U-16 Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan. 2001. Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta:Depdiknas
- Nur Ilham Muhammad Sidik Dkk, Pengaruh Latihan Sepak Bola Empat Gawng Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepak Bola Ekastrakulikuler Di Smp Islam Karawang (2020:61-67)
- Rinaldi.P. (2014). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2014. 2014.
- Saptiyanto, I. D. (2015). Terhadap Ketepatan *Shooting* ( Eksperimen Pada Ssb Apacinti Kabupaten Semarang U-16 Tahun 2015 ). Skripsi, 19–20.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi, 2009, Metodologi Penelitian, Andi Offset, Yogyakarta
- Robi Syuhada Istofian, Fahrial Amiq, (2016) “Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepak bola Usia 13-14 Tahun”
- Agus Wahyu Widodo (2020) “Analisis Variasi Latihan *Pass Back Pass Shooting* Dan *Shooting After Dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepak bola Tulungagung Putra U-14”
- Iswandi Mulia Siregar (2014) “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Dribble*, Latihan *Shooting After A Wall Pass* Dan Latihan *Shooting After A Centering Pass* Terhadap Kemampuan Hasil *Shooting* Atlet Sekolah Sepak Bola Surya Putra Marindal Usia 14 – 16 Tahun 2013”
- Mutiara Fajar (2020) “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang”

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul



**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Telp. 8416377, 8448217 Fax. 8441217

**USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING**

Yth. Ketua Program Studi  
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muhammad Choirul Anwar

NPM : 16230035

Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :  
perbedaan Pengaruh Latihan shooting after a centering Pass  
Dan Latihan Shooting After a Dribble Terhadap Peningkatan  
Shooting Pada Pemain Sepak Bola usia 12-13 Tahun Di SSB  
Spultura Kudus.

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

1. Bertika Kusuma P., S.Pd., M.Or
2. Osa Mauli S.Pd., M.Pd

Menyetujui,  
 Ketua Program Studi,

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

Semarang, 14, 7 20...22  
 Yang mengajukan,

Muhammad Choirul Anwar

**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 Herlambang, S.Pd, M.Pd      | 13. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Majiki, S.Pd, M.Pd              | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd    |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd      | 15. Ibnu Fatkh 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 Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd  | 19. Yulia Ratimasih, S.Pd., M.Pd     |
| 10. Bertika Kusumaprawati, S.Pd., M.Pd | 20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes   |

## Lampiran 2 Lembar Persetujuan Proposal

### PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

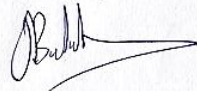
Proposal skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Centering Pass* Dan Latihan *Shooting After A Dribble* Terhadap Peningkatan *Shooting* Pada Pemain Sepak bola Usia 12-13 Tahun Di Ssb Spultura Kudus”, disusun oleh:

Nama : Muhammad Khoirul Anwar  
NPM : 16230035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :  
Tanggal :

Pembimbing 1



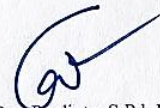
Bertika Kusuma P., S.Pd., M.Or.  
NPP. 158601475

Pembimbing 2



Osa Maliki, S.Pd, M.Pd.  
NPP. 148101425

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR



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

### Lampiran 3 Lembar Validasi Ahli I

#### Surat Keterangan Validasi

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Danang Aji Setyawan, S.Pd M.Pd  
NPP : 158901500  
Sebagai : Validasi Program Latihan

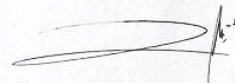
Telah meneliti dan memeriksa instrument penelitian yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Lathan *Shooting After a Centering Pass* Dan *Shooting After a Dribble* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Usia 12-13 Tahun di SSB Spultura Kudus" yang dibuat oleh :

Nama : Muhammad Khoirul Anwar  
NPM : 16230035  
Prodi : PJKR  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Berdasarkan hasil instrumen ini, menyatakan bahwa instrument tersebut valid. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan semestinya.

Semarang, 24 Maret 2022

Validator



Danang Aji Setyawan, S.Pd M.Pd

NPP. 158901500

## Lampiran 4 Lembar Validasi Ahli II

### Surat Keterangan Validasi

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Prasetyo  
Lisensi : Lisensi Nasional D  
Sebagai : Validasi Program Latihan


Telah meneliti dan memeriksa instrument penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Lathan *Shooting After a Centering Pass* Dan *Shooting After a Dribble* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Usia 12-13 Tahun di SSB Spultura Kudus” yang dibuat oleh :

Nama : Muhammad Khoirul Anwar  
NPM : 16230035  
Prodi : PJKR  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Berdasarkan hasil instrumen ini, menyatakan bahwa instrument tersebut valid. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan semestinya.


Semarang, 05 April 2022

Validator



Agus Prasetyo

**Lampiran 5 Surat ijin permohonan penelitian**

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

---

Nomor : 254 /AM/FPIPSKR/V/2022 Semarang, 11 Mei 2022  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pelatih SSB Spultura Kudus  
di Kudus

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MUHAMMAD KHOIRUL ANWAR  
N P M : 16230035  
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

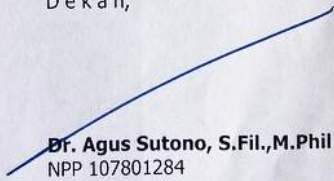
Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING AFTER A CENTERING PASS  
DAN LATIHAN SHOOTING AFTER A DRIBBLE TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL SHOOTING PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 12-13 TAHUN DI SSB  
SPULTURA KUDUS


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.

D e k a n,

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

## Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian



**SEKOLAH SEPAK BOLA SPULTURA KUDUS**  
Sekertariat : Jl. Kaliyetno Kulon No. 468 Ds. Puyoh Kec. Dawe  
Kab. Kudus Prof. Jawa Tengah Kode Pos 59353

---

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini Pelatih SSB Spultura Kudus menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa yang Bernama:

Nama : Muhammad Khoirul Anwar  
Npm : 16230035  
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR

Mahasiswa tersebut betul-betul telah melakukan penelitian di SSB Spultura Kudus dengan judul "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING AFTER A CENTERING PASS* DAN LATIHAN *SHOOTING AFTER A DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 12-13 TAHUN DI SSB SPULTURA KUDUS"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 17 Juni 2022  
Ketua SSB Spultura Kudus



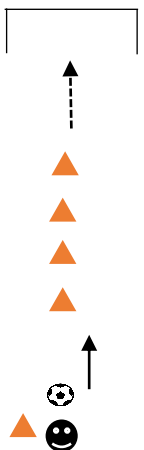
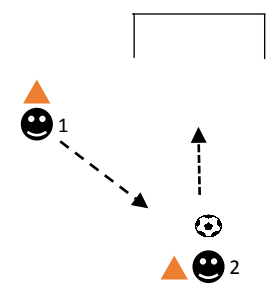
Fatkur Rozikin



## Lampiran 7 Program Latihan

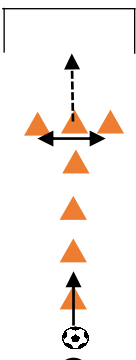
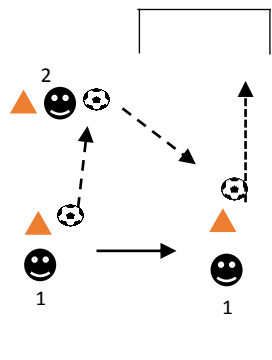
### PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :	Pertemuan :	1
Klub/SSB :	Kelompok A :	<i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B :	<i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas :	50% Rendah
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan :	2 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatment</i>	2 Set	20 Menit	20 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan <i>dribble</i> membawa bola melewati kun, setelah melewati kun langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain nomor 1 melakukan passing ke pemain nomor 2 dari sudut kotak pinalti, setelah pemain nomor 2 menerima passing langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## PROGRAM LATIHAN

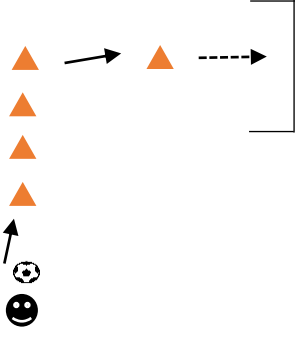
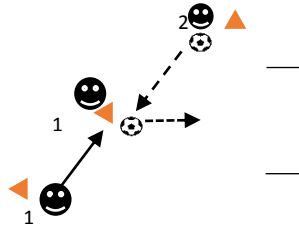
Hari/Tanggal :	Pertemuan : 2
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 55% Rendah
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 3 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	3 Set	20 Menit	20 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan <i>dribble</i> membawa bola melewati kun, setelah melewati kun pertama yaitu melewati kun ke dua dari arah kiri atau kanan langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain nomer 1 memberikan passing ke pemain nomer 2, lalu lari ke kun tengah, kemudian pemain nomer 2 memberikan passing ke nomer 1, dan pemain nomer 1 melakukan shooting ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## PROGRAM LATIHAN

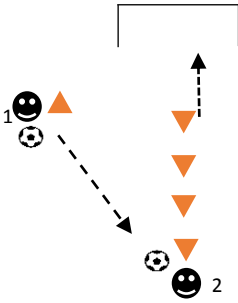
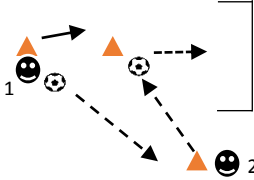
Hari/Tanggal :  
 Klub/SSB :  
 Kategori umur :  
 Jumlah atlet :  
 Peralatan Latihan :

Pertemuan : 3  
 Kelompok A : *Shooting after a dribble*  
 Kelompok B : *shooting after a centering pass*  
 Intensitas : 60% Rendah  
 Repetisi Latihan : 3 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	3 Set	20 Menit	20 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan dribble melewati kun, kemudian dribble tanpa melewati kun dan di kun terakhir melakukan shooting ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.2 memberikan passing ke arah tengah, lalu pemain no.1 lari ke tengah menjemput bola dan menendang bola ke arah gawang dari tengah.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

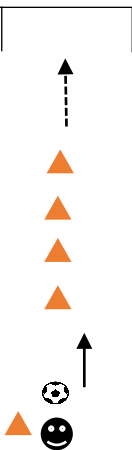
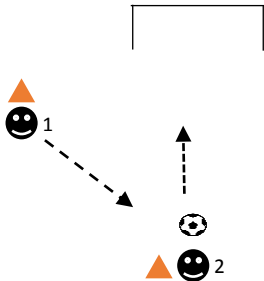
## PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :	Pertemuan : 4
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 65% Sedang
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 4 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	4 Set	30 Menit	30 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.2 memberikan passing ke pemain no.2 lalu pemain no.2 melakukan dribble melawati kun, kemudian langsung melakukan shooting ke gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.1 melakukan passing ke pemain no.2, lalu pemain no.2 melakukan passing ke tengah dan pemain no.1 melakukan shooting ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

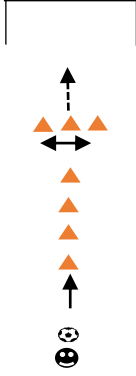
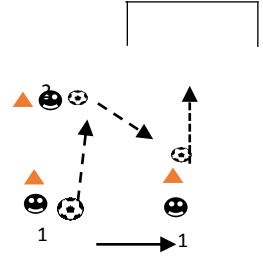
## PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :	Pertemuan : 5
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 70% Sedang
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 5 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	5 Set	30 Menit	30 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan <i>dribble</i> membawa bola melewati kun, setelah melewati kun langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain nomor 1 melakukan passing ke pemain nomor 2 dari sudut kotak pinalti, setelah pemain nomor 2 menerima passing langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

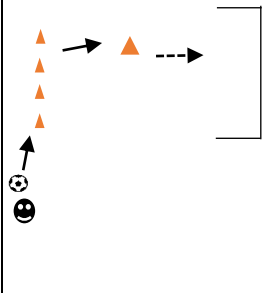
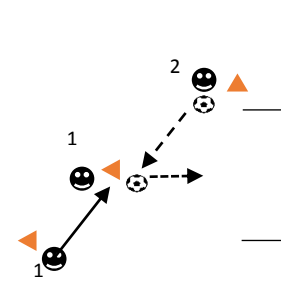
## PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :	Pertemuan : 6
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 65% Sedang
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 4 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	4 Set	30 Menit	30 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan <i>dribble</i> membawa bola melewati kun, setelah melewati kun pertama yaitu melewati kun ke dua dari arah kiri atau kanan langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain nomer 1 memberikan passing ke pemain nomer 2, lalu lari ke kun tengah, kemudian pemain nomer 2 memberikan passing ke nomer 1, dan pemain nomer 1 melakukan shooting ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

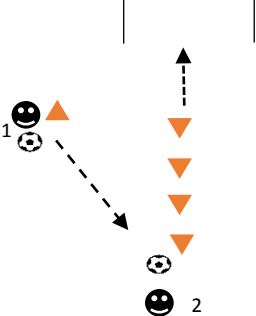
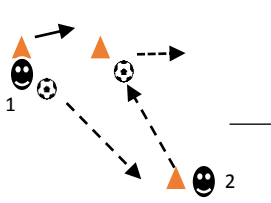
## PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :	Pertemuan : 7
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 80% Sub-maximal
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 6 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	6 Set	40 Menit	40 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan dribble melewati kun, kemudian dribble tanpa melewati kun dan di kun terakhir melakukan shooting ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.2 memberikan passing ke arah tengah, lalu pemain no.1 lari ke tengah menjemput bola dan menendang bola ke arah gawang dari tengah.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## PROGRAM LATIHAN

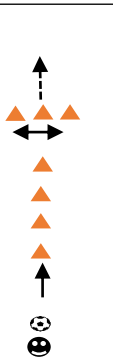
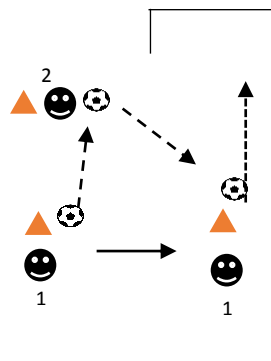
Hari/Tanggal :	Pertemuan : 8
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 85% Sub-maximal
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 6 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatment</i>	6 Set	40 Menit	40 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.2 memberikan passing ke pemain no.2 lalu pemain no.2 melakukan dribble melawati kun, kemudian langsung melakukan shooting ke gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.1 melakukan passing ke pemain no.2, lalu pemain no.2 melakukan passing ke tengah dan pemain no.1 melakukan shooting ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			



## PROGRAM LATIHAN

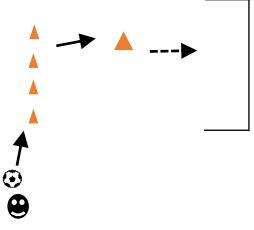
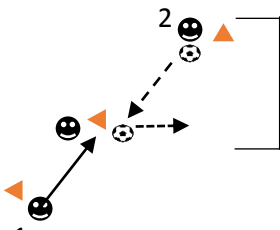
Hari/Tanggal :	Pertemuan : 9
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 90% Maximal
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 8 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	8 Set	50 Menit	50 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan <i>dribble</i> membawa bola melewati kun, setelah melewati kun pertama yaitu melewati kun ke dua dari arah kiri atau kanan langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain nomer 1 memberikan passing ke pemain nomer 2, lalu lari ke kun tengah, kemudian pemain nomer 2 memberikan passing ke nomer 1, dan pemain nomer 1 melakukan shooting ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :  
 Klub/SSB :  
 Kategori umur :  
 Jumlah atlet :  
 Peralatan Latihan :

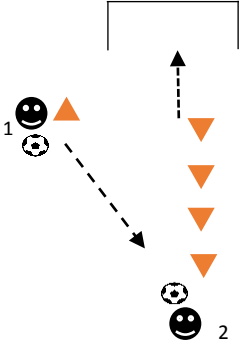
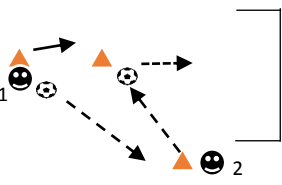
Pertemuan : 10  
 Kelompok A : *Shooting after a dribble*  
 Kelompok B : *shooting after a centering pass*  
 Intensitas : 75% Sedang  
 Repetisi Latihan : 5 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/Treatment	5 Set	30 Menit	30 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan dribble melewati kun, kemudian dribble tanpa melewati kun dan di kun terakhir melakukan shooting ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.2 memberikan passing ke arah tengah, lalu pemain no.1 lari ke tengah menjemput bola dan menendang bola ke arah gawang dari tengah.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## PROGRAM LATIHAN

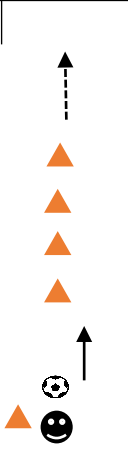
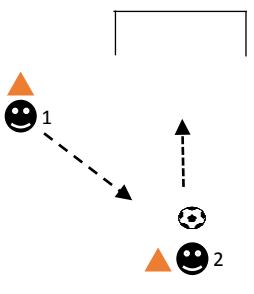
Hari/Tanggal :  
 Klub/SSB :  
 Kategori umur :  
 Jumlah atlet :  
 Peralatan Latihan :

Pertemuan : 11  
 Kelompok A : *Shooting after a dribble*  
 Kelompok B : *shooting after a centering pass*  
 Intensitas : 85% Sub-maximal  
 Repetisi Latihan : 6 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	6 Set	40 Menit	40 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.2 memberikan passing ke pemain no.2 lalu pemain no.2 melakukan dribble melawati kun, kemudian langsung melakukan shooting ke gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain no.1 melakukan passing ke pemain no.2, lalu pemain no.2 melakukan passing ke tengah dan pemain no.1 melakukan shooting ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## PROGRAM LATIHAN

Hari/Tanggal :	Pertemuan : 12
Klub/SSB :	Kelompok A : <i>Shooting after a dribble</i>
Kategori umur :	Kelompok B : <i>shooting after a centering pass</i>
Jumlah atlet :	Intensitas : 80% Sub-maximal
Peralatan Latihan :	Repetisi Latihan : 6 Set

PENJELASAN MATERI	VOLUME	WAKTU	RECOVERY	KELOMPOK A SHOOTING AFTER A DRIBBLE	KELOMPOK B SHOOTING AFTER A CENTERING PASS
1. Pembukaan : Do'a, Persiapan materi, Pemanasan stretching dan dinamis		20 Menit	1 menit		
2. Latihan Inti/ <i>Treatmen</i>	6 Set	40 Menit	40 Detik	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain melakukan <i>dribble</i> membawa bola melewati kun, setelah melewati kun langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>	 <p><b>Keterangan :</b> Pemain melakukan persiapan, pemain nomor 1 melakukan passing ke pemain nomor 2 dari sudut kotak pinalti, setelah pemain nomor 2 menerima passing langsung melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p>
3. Penutup : Cooling down dan Do'a		10 Menit			

## Lampiran 8 Hasil Pretest

## DAFTAR PESERTA PRETEST SHOOTING KE GAWANG

NO	NAMA	UJI 1	UJI 2	UJI 3	TOTAL NILAI
1.	ILHAM	5	3	3	11
2.	FADIL	0	1	5	6
3.	FARUQ	3	1	1	5
4.	PASA	5	3	1	9
5.	BAHRUL	3	3	3	9
6.	ANANG	0	3	1	4
7.	IQBAL	1	1	1	3
8.	FARID	3	0	1	4
9.	JAKA	0	3	3	6
10.	RAFLI	1	1	1	3
11.	DAFA	1	3	3	7
12.	REHAN	5	5	3	13
13.	DIAN	1	5	5	11
14.	CANDRA	3	1	3	7
15.	SAFIK	3	3	1	7
16.	RAKA	3	3	0	6
17.	RIKI	0	5	1	6
18.	RISKI	0	1	1	2

**Lampiran 9 Hasil Postets Kelompok A****DAFTAR PESERTA POSTEST SHOOTING KE GAWANG  
KELOMPOK A (SHOOTING AFTER CENTERING PASS)**

NO	NAMA	UJI 1	UJI 2	UJI 3	TOTAL NILAI
1.	RAFLI	5	5	7	17
2.	FARID	5	3	1	9
3.	FARUQ	3	3	5	11
4.	RIKI	5	3	3	11
5.	DAFA	3	3	3	9
6.	PASA	5	5	7	17
7.	BAHRUL	5	5	3	13
8.	ILHAM	6	5	5	16
9.	DIAN	5	3	5	13

**Lampiran 10 Hasil Posttest Kelompok B**

**DAFTAR PESERTA POSTEST SHOOTING KE GAWANG  
KELOMPOK B (SHOOTING AFTER A DRIBBLE)**

NO	NAMA	UJI 1	UJI 2	UJI 3	TOTAL NILAI
1.	IQBAL	3	3	3	9
2.	ANANG	1	3	3	7
3.	FADIL	3	3	3	9.
4.	RAKA	1	5	3	9
5.	CANDRA	5	3	3	11
6.	SAFIK	3	5	3	11
7.	JAKA	3	5	5	13.
8.	RISKI	1	3	3	7.
9.	REHAN	5	5	3	13.

### Lampiran 10 Data Hasil Penelitian

<b>Kelompok A ( Shooting After a Centering)</b>			<b>Kelompok B (Shooting After a Dribble)</b>		
<b>Nama</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b>Nama</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
Rafli	3	17	Iqbal	3	9
Farid	4	9	Anang	4	7
Faruq	5	11	Fadil	6	9
Riki	6	11	Raka	6	9
Dafa	7	9	Candra	7	11
Pasa	9	17	Safik	7	11
Bahrul	9	13	Jaka	6	13
Ilham	11	16	Riski	2	7
Dian	11	13	Rehan	13	13



## Statistik Deskriptif

### Statistics

		pretest kelompok A	posttest kelompok A	pretest kelompok B	posttest kelompok B
N	Valid	9	9	9	9
	Missing	9	9	9	9
Mean		7.22	12.89	6.00	9.89
Std. Deviation		2.949	3.180	3.162	2.261
Variance		8.694	10.111	10.000	5.111
Minimum		3	9	2	7
Maximum		11	17	13	13

### pretest kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.6	11.1	11.1
	4	1	5.6	11.1	22.2
	5	1	5.6	11.1	33.3
	6	1	5.6	11.1	44.4
	7	1	5.6	11.1	55.6
	9	2	11.1	22.2	77.8
	11	2	11.1	22.2	100.0
	Total	9	50.0	100.0	
Missing	System	9	50.0		
Total		18	100.0		

### posttest kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	11.1	22.2	22.2
	11	2	11.1	22.2	44.4
	13	2	11.1	22.2	66.7
	16	1	5.6	11.1	77.8

	17	2	11.1	22.2	100.0
	Total	9	50.0	100.0	
Missing	System	9	50.0		
Total		18	100.0		

**pretest kelompok B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.6	11.1	11.1
	3	1	5.6	11.1	22.2
	4	1	5.6	11.1	33.3
	6	3	16.7	33.3	66.7
	7	2	11.1	22.2	88.9
	13	1	5.6	11.1	100.0
	Total	9	50.0	100.0	
Missing	System	9	50.0		
Total		18	100.0		

**posttest kelompok B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	11.1	22.2	22.2
	9	3	16.7	33.3	55.6
	11	2	11.1	22.2	77.8
	13	2	11.1	22.2	100.0
	Total	9	50.0	100.0	
Missing	System	9	50.0		
Total		18	100.0		

**Uji Normalitas**

## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest kelompok A	posttest kelompok A	pretest kelompok B	posttest kelompok B
N		9	9	9	9
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	7.22	12.89	6.00	9.89
	Std. Deviation	2.949	3.180	3.162	2.261
Most Extreme Differences	Absolute	.171	.169	.265	.208
	Positive	.108	.168	.265	.208
	Negative	-.171	-.169	-.167	-.138
Kolmogorov-Smirnov Z		.513	.508	.794	.625
Asymp. Sig. (2-tailed)		.955	.958	.553	.829

a. Test distribution is Normal.

## Uji Homogenitas

### Oneway

#### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	.270	1	16	.610
posttest	1.120	1	16	.306

#### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pretest	Between Groups	6.722	1	6.722	.719	.409
	Within Groups	149.556	16	9.347		
	Total	156.278	17			
posttest	Between Groups	40.500	1	40.500	5.321	.035
	Within Groups	121.778	16	7.611		
	Total	162.278	17			

**Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass* Terhadap Hasil Shooting (*Paired Sample T-Test*)**

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest kelompok A	7.22	9	2.949	.983
posttest kelompok A	12.89	9	3.180	1.060

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest kelompok A & posttest kelompok A	9	.296	.439

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest kelompok A - posttest kelompok A	-5.667	3.640	1.213	-8.465	-2.869	-4.670	8	.002

## Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Shooting After a Dribble* Terhadap Hasil

### *Shooting (Paired Sample T-Test)*

#### T-Test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest kelompok B	6.00	9	3.162	1.054
posttest kelompok B	9.89	9	2.261	.754

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest kelompok B & posttest kelompok B	9	.769	.015

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest kelompok B - posttest kelompok B	-3.889	2.028	.676	-5.447	-2.330	-5.754	8	.000

**Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After a Centering Pass* dan Latihan *Shooting After a Dribble* Terhadap Hasil Shooting (*Independent Sample T-Test*)**

**T-Test**

**Group Statistics**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
posttest	kelompok A	9	12.89	3.180	1.060
	kelompok B	9	9.89	2.261	.754

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
posttest Equal variances assumed	1.120	.306	2.307	16	.035	3.000	1.301	.243	5.757
Equal variances not assumed			2.307	14.442	.036	3.000	1.301	.219	5.781

## Tabel Distribusi t

Tabel t  
 $\alpha = 5\%$ 

df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688





## Lampiran 12 Daftar pemain

### Daftar Pemain Penelitian

NO	NAMA	UMUR	KELAHIRAN	JENIS KELAMIN
1.	ILHAM	12	2010	L
2.	FADIL	12	2010	L
3.	FARUQ	12	2010	L
4.	PASA	13	2009	L
5.	BAHRUL	12	2010	L
6.	ANANG	12	2010	L
7.	IQBAL	12	2010	L
8.	FARID	12	2010	L
9.	JAKA	13	2009	L
10.	RAFLI	13	2009	L
11.	DAFA	13	2009	L
12.	REHAN	13	2009	L
13.	DIAN	13	2009	L
14.	CANDRA	13	2009	L
15.	SAFIK	13	2009	L
16.	RAKA	13	2009	L
17.	RIKI	13	2009	L
18.	RISKI	13	2009	L

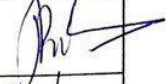


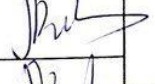
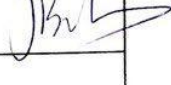
### Lampiran 13 Pembimbingan Skripsi Dosbing I

#### PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I

Nama

: Bertika Kusuma P. SPd., M.Or.

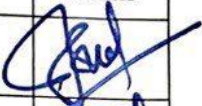




No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.		Bab IV Rev	
2.		Bab V Rev	
3.		Abstrak Rev	
4.		Lampiran depan	
5.		Lampiran belakang	
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

### Lampiran 14 Pembimbingan Skripsi Dosbing II

#### PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II  
Nama

: Osa Maulki, S.Pd, M.Pd.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

**Lampiran 15 Dokumentasi****FOTO BERSAMA PEMAIN DAN PELATIH****TES AWAL (PRETEST)**



**TES AKHIR (POSTEST)**



**PEMANASAN**



**TREATMEN (SHOTING AFTER A CENTERING PASS)**



**TREATMEN (SHOOTING AFTER A DRIBBLE)**



**INSTRUMEN TES (SHOOTING KE GAWANG)**