



**PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP KETRAMPILAN  
*SHOOTING* PADA CLUB PS PUSAKA DI KABUPATEN DEMAK**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

Danang Maulana Iskandar

NPM. 15230263

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN**

**KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2022**

## LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Danang Maulana Iskandar

NPM : 15230263

Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Ketrampilan Shooting Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak

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

Semarang 19, Mei 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dr. Tubagus Herlambang, M.Pd.  
NPP. 148601428

  
Utvi Hnda Zhannisa S.Pd, M.Or  
NPP. 159001478

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



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

NPP. 107801284

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul “Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Ketrampilan Shooting Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak “.

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

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

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

Penguji

1. Dr. Tubagus Herlambang, M.Pd.  
NIP/NPP 148601428
2. Utvi Hinda Zhannisa S.Pd, M.Or  
NIP/NPP 159001478
3. Bertika Kusuma P., S.Pd.Jas., M.Or  
NIP/NPP 158601475

Tanda Tangan

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) tetapkanlah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap.” (QS. Alam Nasyroh: 6-8)

### **PERSEMBAHAN :**

1. Kedua orang tua saya, Almarhum Bapak Sodikin dan Ibu jumirah
2. Almamaterku Universitas PGRI Semarang
3. Teman-teman PJKR G 2015

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Danang Maulana Iskandar

NPM : 15230263

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 suatu 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, Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Danang Maulana Iskandar

NPM. 15230263

## ABSTRAK

Danang Maulana Iskandar. “Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Shooting Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak” Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2022.

Latar belakang masalah didasari kemampuan *shooting* pemain PS Pusaka Kabupaten Demak kurang baik dan terkesan asal-asalan dan metode latihan monoton dan membosankan. Tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap keterampilan *shooting* pada club PS Pusaka di Kabupaten Demak.

Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode kuantitatif dan menggunakan rancangan ”*Pretest-Posttest Control Group design*”. Populasi pemain dari PS. Pusaka Kabupaten Demak pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 20 pemain. Instrumen menggunakan tes *shooting* Bobby Charlton yang di kemukakan oleh (Mielke, 2007:76). Tingkat validitas sebesar 0,771 dan reliabilitas sebesar 0,898.

Berdasarkan hasil perhitungan terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen dilihat dari Uji-T pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05* disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, hasil rata-rata *pretest* sebesar 70 dan *posttest* sebesar 97 mengalami peningkatan sebesar 38,5%. Sedangkan kelompok kontrol hasil Uji-T pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed) = 0,010 < 0,05* disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Hasil kelompok kontrol rata-rata *pretest* sebesar 70 dan *posttest* sebesar 77 mengalami peningkatan sebesar 10%.

Kesimpulan terdapat pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap keterampilan *shooting* pada club PS Pusaka di Kabupaten Demak. Saran bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan modifikasi permainan *shooting* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting Club PS Pusaka Kabupaten Demak*.

**Kata Kunci** : *Shooting*, Modifikasi Permainan, Sepak Bola.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

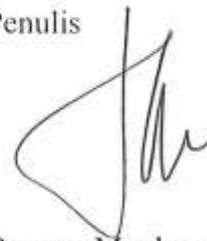
1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang dan sekaligus menjadi pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi.
4. Pembimbing I Dr. Tubagus Herlambang, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Utvi Hinda Zhannisa S.Pd, M.Or yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.

6. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Manajemen, Staf Pelatih dan Pemain dari Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak yang telah telah bekerja sama dan membantu dalam pengambilan data skripsi.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulisan berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, Mei 2022

Penulis



Danang Maulana Iskandar

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL SKRIPSI .....	i
HALAMAN LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	8
B. Landasan Teori .....	12
C. Hipotesis .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel .....	39

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	40
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	42

F. Teknik Analisis Data .....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Diskripsi Umum Objek Penelitian .....	46
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data .....	47
C. Pembahasan .....	56
BAB V PENUTUP .....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	6

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang dengan kaki bagian dalam .....	23
Gambar 2.2 Menendang dengan kaki kura-kura penuh .....	24
Gambar 2.3 Menendang dengan kaki kura-kura bagian dalam.....	25
Gambar 2.4 Menendang dengan kaki kura-kura bagian luar .....	27
Gambar 2.5 Menendang dengan ujung jari .....	28
Gambar 2.6 Permainan Target <i>Goalling</i> .....	33
Gambar 2.7 Permainan Target Giring <i>Goalling</i> .....	34
Gambar 2.8 Permainan Target <i>Zig-Zag Goalling</i> .....	35
Gambar 3.1 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	37
Gambar 3.2 Pembagian Skooring Tes <i>Shooting</i> .....	42
Gambar 4.1 Diagram Batang Kelompok Kontrol .....	48
Gambar 4.2 Diagram Batang Kelompok Eksperimen.....	50
Gambar 4.3 Diagram Batang Rata-Rata.....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Pengkategorian .....	43
Tabel 4.1 Struktur Organisasi .....	46
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol .....	47
Tabel 4.3 Pengkategorian Kelompok Kontrol .....	48
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen .....	49
Tabel 4.5 Pengkategorian Kelompok Eksperimen.....	51
Tabel 4.6 Hasil Deskriptif Statistik Kedua Kelompok .....	52
Tabel 4.7 Presentase Peningkatan .....	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	54
Tabel 4.10 Uji Perbedaan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 4.11 Uji Perbedaan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen .....	56

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Usulan Tema / Judul Skripsi .....	63
Lampiran 2. Persetujuan Proposal Skripsi .....	64
Lampiran 3. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian .....	65
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....	66
Lampiran 5. <i>Pernyataan Expert Judgement</i> .....	68
Lampiran 6. Data Pretest.....	73
Lampiran 7. Data Posttest .....	76
Lampiran 8. Daftar Presensi Pemain.....	79
Lampiran 9. Program Latihan .....	
Lampiran 10. Statistik Deskriptif Kelas Kontrol .....	91
Lampiran 11. Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen.....	92
Lampiran 12. Uji T, Uji Normalitas dan Uji Homogenitas hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelas Kontrol .....	93
Lampiran 13.. Uji T, Uji Normalitas dan Uji Homogenitas hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelas Eksperimen .....	95
Lampiran 14. Deskripsi Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen.....	96
Lampiran 15. Surat Bebas Plagiasrisme .....	97
Lampiran 16. Dokumentasi .....	98

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara rutin berdampak baik terhadap kesehatan yang membuat tubuh sehat dan bugar. Menurut Utomo (2015:2) olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat populer di dunia, hampir semua lapisan masyarakat mengenal olahraga ini. Di Indonesia sendiri, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak kalangan masyarakat. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak sampai orang dewasa bermain sepakbola, bahkan saat ini sepak bola tidak mengenal gender, baik laki-laki maupun perempuan sudah marak memainkan olahraga ini.

Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain utama yang saling berhadapan dengan 11 pemain utama tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Pada dasarnya, banyak

sekali berbagai golongan dan individu yang mengutarakan asal muasal dari sepakbola (Faisal, 2018:1). Menurut (Wahyudi, 2015:2) olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga menyerang yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan yang dimainkan oleh sebelas pemain dari masing-masing tim dengan menggunakan teknik permainan *passing, dribbling, heading, long pass, throw-in*, dan *shooting*.

Sepakbola pada era sekarang ini semakin berkembang pesat dan menjadi olahraga masyarakat yang bisa dimainkan dimanapun dan kapanpun. Di tiap-tiap desa atau kota di Indonesia sudah banyak lapangan sepakbola yang bisa digunakan. Bisa dilihat bahwa pada pagi, sore maupun malam hari banyak orang yang bermain sepakbola dengan tujuan hanya sebagai hiburan ataupun untuk meraih prestasi. Jalanan didalam kampung pun bisa menjadi tempat mereka bermain sepakbola, bahkan di halaman rumah mereka bisa memainkannya. Sepakbola bukan hanya menjadi gaya hidup dan tontonan menarik bagi masyarakat, tetapi sepakbola mampu menjadi sarana pemersatu bangsa dan negara (Luxbacher dalam Brilianto, 2021:2).

Untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain dikenalkan dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Herwin dalam Kusuma (2015:2) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat,

berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu teknik *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Teknik *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Menurut Sukatamsi dalam Faisal (2018:4) menyatakan bahwa menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Karena itu kita harus bisa mengembangkan berbagai variasi shooting dalam sepakbola dengan latihan mengembangkan shooting kita bisa menjadi lebih terampil dalam mencetak gol ke gawang lawan. Perbanyak latihan dengan mengembangkan shooting dalam sepakbola.

Ada beberapa teknik shooting yang sangat efektif dan efisien yang tergantung di situasi dan kondisi pada saat pertandingan sesungguhnya. Yang pertama ada teknik menggunakan kaki dalam, teknik *shooting* satu ini biasanya lebih diandalkan sewaktu hendak melakukan tembakan jarak dekat. Penggunaan kaki bagian dalam juga termasuk yang paling umum dan kerap digunakan dalam menembakkan bola secara terarah dan akurat. Lalu ada teknik *shooting* yang dilakukan menggunakan kaki sisi luar. Teknik ini paling kerap dipilih saat melepaskan tendangan mengarah pada gawang lawan di mana pemain berada pada posisi atau tempat berlawanan dari letak gawang lawan. Dan yang terakhir ada penggunaan teknik punggung kaki untuk menendang dan menembakkan bola juga cukup umum dan posisi pemain sepakbola yang berperan sebagai penyerang biasanya cukup kerap memilih teknik menembak satu ini. Hasil laju bola dengan menggunakan punggung kaki biasanya lebih terarah sekaligus lebih kencang. Namun tentunya diperlukan latihan yang rutin supaya para pemain bisa menguasai teknik *shooting* satu ini secara sempurna tanpa cedera.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan dan uji coba dari PS Pusaka, klub sepakbola dari Kabupaten Demak yang akan dijadikan sebagai objek penelitian, dapat dilihat bahwa para pemain tersebut belum melakukan teknik *shooting* dengan baik dan terarah. Dalam beberapa kesempatan pemain melakukan shooting ada yang kurang terarah dan melebar dari gawang, bola tidak sampai gawang dan *shooting* asal-asalan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga para pemain

mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya pemain masih sering melakukan *shooting* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab para pemain merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *shooting* di saat latihan maupun pertandingan.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas merupakan dasar bagi peneliti untuk memberikan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain PS Pusaka Kabupaten Demak. Peneliti memiliki pandangan untuk memberikan modifikasi berupa permainan yang mendukung untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dijadikan sebagai latar belakang untuk judul penelitian “ Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Ketrampilan *Shooting* Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak “.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan *shooting* pemain PS Pusaka Kabupaten Demak kurang baik dan terkesan asal-asalan.
2. Metode latihan yang monoton dan membosankan.
3. Penerapan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada PS Pusaka Kabupaten Demak.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah :  
Bagaimana pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap ketrampilan *shooting* pada club PS Pusaka di Kabupaten Demak ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan penelitian yang terdapat pada penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap ketrampilan *shooting* pada club PS Pusaka di Kabupaten Demak.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat dari penelitian ini yaitu :

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam hasil penelitian ini dapat berguna untuk menambah referensi atau informasi dan menambah wawasan yang berkaitan dengan modifikasi permainan untuk keterampilan *shooting* pada sepakbola.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan selanjutnya.
- b. Bagi Pemain, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.
- c. Bagi Peneliti
  - 1) Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat membawa wawasan dan inovasi dalam menyusun program latihan.
  - 2) Untuk mengetahui peningkatan shooting sepak bola dengan menggunakan permainan modifikasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

Penelitian yang dilakukan oleh Faisal (2018) yang berjudul Pengaruh Model Latihan Sasaran Dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 Dan 15 Tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan sasaran dan inter pass shoot terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain penelitian yang digunakan adalah “Two Groups Pretest-Posttest Design”. Subjek penelitian adalah siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang yang berjumlah 18 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran kemampuan shooting. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (paired sample t test). Berdasarkan hasil analisis uji t paired sampel t test (1) diperoleh nilai t hitung (7,353) > t tabel (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. Hasil analisis uji t paired sampel t test (2) diperoleh nilai t hitung (6,261) > t tabel (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran dan inter pass shoot terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. (3) hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi shooting siswa

SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan inter pass shoot (37,51 %). Hasil tersebut disimpulkan model latihan sasaran mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan inter pass shoot.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibawa (2016) yang berjudul Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 2 Playen Gunungkidul. Sebagian siswa masih kesulitan untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan treatment permainan target. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMA N 2 Playen. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen one group pretest-posttest design dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga sepakbola sebanyak 23 siswa. Kemampuan shooting diukur menggunakan instrumen Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Danny Mielke (2007 : 76). Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai thitung Signifikanisme 0,00 atau lebih kecil dari 0,05 jadi sudah ada perbedaan signifikan. Besarnya atau koefisien Uji T yaitu 0,03. Nilai rerata hasil pretest sebesar 87,3913 sedangkan ketepatan posttest naik menjadi 137,8261. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan

shooting dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMA N 2 Playen Gunungkidul.

Penelitian yang dilakukan oleh Artono (2013) yang berjudul Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Shooting Bola Diam Ke Gawang Permainan Sepak Bola. Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan shooting bola diam ke gawang pada siswa putra kelas VIIA di Sekolah menengah pertama negeri 1 Seluas Kabupaten Bengkayang. Masalah dalam skripsi ini adalah: apakah ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan shooting bola diam ke gawang pada siswa putra kelas VIIA di SMPN 1 Seluas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap shooting bola diam ke gawang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIIA di SMPN 1 dengan jumlah sampel 17 orang. Variable dalam penelitian ini terdiri dari metode bermain dan shooting bola diam. Pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian eksperimen pre- experimental design dengan metode one-group pretest-posttest design. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan pembelajaran menggunakan metode bermain dan tes shooting sepak bola menggunakan instrumen penelitian yaitu shooting bola ke gawang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t untuk mengetahui apakah terhadap perbedaan antara pretest dan posttest. Hasil penelitian didapat dari perhitungan uji-t untuk tes shooting bola diam dalam penelitian ini, diperoleh nilai ttest sebesar 3.281. sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikansi 95% dan d.b. (derajat kediaman) 16 adalah 2.120 Berdasarkan hasil tersebut, dapat

disimpulkan bahwa nilai  $t_{test}$  (3.281) lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  (2.120).

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2016) yang berjudul Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan shooting mulai dari sikap awal, impact kaki dengan bola dan gerak lanjutan setelah melakukan permainan modifikasi. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Sampel penelitian adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Sugio Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan catatan lapangan analisa data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan melakukan teknik shooting siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Sugio mengalami peningkatan. Hasil observasi awal dari teknik shooting sikap awal dengan tingkat kesalahan 48,24%, teknik shooting impact kaki dengan bola dengan tingkat kesalahan 59,64% dan teknik gerak lanjutan sikap akhir dengan tingkat kesalahan 47%. Hasil tindakan siklus 1 dari teknik sikap awal dengan tingkat kesalahan 29%, teknik saat shooting dengan tingkat kesalahan 40% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 35%. Hasil tindakan siklus 2 dari teknik sikap awal tingkat kesalahannya 11%, teknik saat shooting dengan tingkat kesalahan 15% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 11%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa shooting sepakbola dengan permainan modifikasi

dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar shooting sepakbola siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Sugio.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah & Kartiko (2021) yang berjudul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh circuit training pada hasil tendangan shooting dalam sepakbola di SMA Negeri 3 Lamongan. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode literature review. Teknik pengumpulan data literature menggunakan database Google Scholar dan Science Direct dengan kata kunci bahasa Indonesia circuit training, tendangan shooting pada sepakbola. Dari kriteria tersebut maka diperoleh 16 artikel yang dijadikan rujukan review. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan circuit training menunjukkan adanya peningkatan, dimana latihan ini dilakukan secara berkesinambungan, tidak hanya itu, siswa pun akan memperoleh pengalaman baru dalam metode latihan sehingga mampu mengantisipasi kebosanan siswa dalam menjalani latihan. Dengan adanya circuit training maka akan membiasakan pemain dalam menerima beban latihan sehingga mampu meningkatkan kemampuan shooting yang dimiliki oleh siswa.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Hakikat Sepakbola**

#### **a. Pengertian Sepakbola**

Menurut Muhajir dalam Abbidin (2021:16) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan

mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, didalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Menurut Batty dalam Widodo (2018:249) sepakbola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Dikatakan sederhana, karena olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing berjumlah 11 pemain ini pada prinsipnya permainan sepakbola adalah berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol. Sehingga dalam permainan sepakbola dikenal strategi menyerang dan strategi bertahan.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan yang dipertandingkan antara 11 pemain melawan 11 pemain yang bertujuan menang dengan cara mencetak gol.

## b. Peraturan Sepakbola

Permainan sepakbola memiliki aturan yang harus dilaksanakan di saat memainkannya, berikut aturan permainan sepak bola:

### 1) Lapangan Permainan

Pertandingan dapat dilakukan dilapangan rumput alami atau rumput sintesis tergantung aturan kompetisi atau pertandingan. Warna lapangan sintetis harus berwarna hijau. Jika digunakan untuk pertandingan resmi FIFA, lapangan sintesis harus mendapat persetujuan dari FIFA (Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019). Lapangan permainan harus persegi panjang dan ditandai dengan garis.

Dua garis batas lagi disebut garis sentuh atau kita kenal dengan nama kotak penalty. Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang lebih dikenal dengan nama daerah gawang atau kotak gawang. Lapangan permainan dibagi menjadi dua bagian dengan garis tengah. Tanda pusat yang ditunjukkan di titik tengah dari garis tengah. Sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m dan ditarik garis melingkar. Sebuah tanda yang dibuat lapangan permainan, 9.15 m dari busur sudut, sebagai batas jarak terdekat untuk pemain bertahan. (Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019).

Ukuran lapangan Panjang minimal 100m (110 yard), maksimal 110m (120 yard). Dan lebar lapangan minimal 64m

(50 yard), maksimal 75m (100 yard). ( Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019).

## 2) Bola

Kualitas bola diwajibkan memenuhi standart bentuk bulat sempurna terbuat dari kulit Lingkar tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm berat bola di awal pertandingan tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram tekanan udara 0,6-1,1 atmosfer di atas permukaan laut.

## 3) Jumlah Pemain

Di dalam permainan sepak bola terdiri dari dua tim yang saling bermusuhan, masing-masing tim mempunyai sebelas pemain salah satunya menjadi kiper, dalam pertandingan resmi tim yang mempunyai anggota kurang dari tujuh pemain tidak bisa bermain. (Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019). Dalam kompetisi resmi setiap tim yang mengikuti pertandingan berhak mengganti pemain sebanyak 3 kali dibawah aturan FIFA. Aturan kompetisi lain harus melaporkan berapa banyak pengganti dapat dicalonkan, dari tiga sampai maksimal tujuh. (Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019).

## 4) Perlengkapan Pemain

Pada saat permainan berlangsung seorang pemain dilarang keras mempergunakan assesoris bahkan perhiasan yang dapat membahayakan dirinya maupun pemain lain. Pemain yang

akan bertanding harus di cek untuk memastikan bahwa pemain tersebut tidak menggunakan perlengkapan yang tidak diperbolehkan. (Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019). *Jersey* atau seragam harus mempunyai lengan, diperbolehkan lengan panjang dan jika seorang pemain menggunakan pakaian dalam warna lengan harus sama dengan warna jersey. Celana yang digunakan oleh pemain harus celana pendek, jika memakai pakaian dalam warna menyesuaikan dengan warna celana utama. Seorang pemain harus memakai kaos kaki panjang dan *Shinguards* atau pelindung tulang kering.

#### 5) Wasit

Setiap jalannya pertandingan akan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai kehendak mutlak atas berlangsungnya pertandingan, yang dibantu oleh 3 asisten wasit yang berada di luar garis lapangan. Keputusan wasit terkait dengan permainan, terjadinya gol atau tidak mencetak gol an hasil pertandingan bersifat final. Wasit haya dapat mengubah keputusan apabila menyadari bahwa keputuasn yang ditetapkan sebelumnya tidak benar atau menurut pendapatnya, berdasarkan saran asisten wasit atau official keempat, keputusna tersebut perlu diubah, asalkan wasit belum memulai kembali permainan atau belum mengakhiri pertandingan. (Law of The Game 2011/2012 dan 2018/2019).

## 2. Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepak bola yang baik pula. Menurut Subroto dalam Abbidin (2021:19) teknik dasar sepakbola di bagi menjadi dua, sebagai berikut :

### a. Teknik tanpa Bola

Dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berbalik dan berhenti tiba-tiba, yang semua ini harus dimiliki oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dan biasanya disebut juga dengan gerak/teknik tanpa bola.

### b. Teknik dengan Bola

#### 1) Mengoper ( *Passing* )

*Passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Keterampilan mengoper bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu

teknik mengoper bola (*passing*) menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola.

## 2) Menendang (*Shooting*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan.

Menurut Sukatamsi dalam Saptiyanto (2015:13) teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu: (1) Menendang dengan kaki bagian dalam, (2) Menendang dengan kura- kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) Menendang dengan ujung jari.

## 3) Menghentikan Bola (*Stopping*)

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

Mengontrol bola merupakan teknik yang tidak kalah penting dari teknik dasar sepak bola lainnya. Karena dengan melatih teknik mengontrol bola, pemain dapat mengatur tempo permainan. mengontrol bola yang baik dapat memudahkan memasukan bola kedalam gawang lawan dan mencetak kemenangan. Sementara pada saat akan mengentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan dada, paha, dan punggung kaki.

4) Menggiring Bola ( *Dribling* )

Pada dasarnya menggiring bola 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 bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

5) Menyundul Bola ( *Heading* )

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

6) Merebut Bola ( *Tackling* )

Merebut bola diartikan sebagai merebut bola dari lawan. Dalam posisi bertahan, diharapkan mampu merebut bola dari

lawan agar terbebas dari serangan lawan dan segera melakukan serangan balik. Merebut bola sendiri memiliki nama lain yaitu *tackling*. Terdapat tiga teknik dasar tackling yaitu: *block tackle*, *poke tackle* dan *slide tackle*.

#### 7) Lemparan Ke Dalam ( *Throw In* )

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam off-side tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

### 3. Hakikat *Shooting*

#### a. Pengertian *Shooting*

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepak bola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepak bola. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam.

Menurut Joseph A. Luxbacher (12:2004) menyatakan bahwa “yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah persiapan (kaki tumpu), pelaksanaan (perkenaan bola) & *follow-through*. Menendang bola merupakan teknik sepak bola yang memiliki kontribusi besar

dalam permainan sepak bola. Oleh karenanya, seorang pemain harus mampu menendang bola dengan baik dan benar. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan shooting dari dekat gawang. Ketika ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan ketrampilan menggiring bola dan juga ketrampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima passing atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan shooting datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan shooting jika telah tiba waktunya. Shooting adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran gawang. Tri Septa Agung Pamungkas dalam Septayanto (2015:12).

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa *shooting* adalah sentuhan terhadap bola yang dilakukan pemain dengan tujuan memainkan bola yang datang setelah menerima pukulan dari lawan dan dengan tujuan lain memberikan bola kepada teman satu tim.

b. Teknik *Shooting*

Menurut Sukatamsi dalam Saptiyanto (2015:13) teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu:

### 1) Menendang dengan kaki bagian 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 (Sukatamsi dalam Septyanto (2015:13).

Menurut Sucipto dalam Nugroho (2015:18), pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (short passing). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (a) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (b) Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- (c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- (e) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat menghadap sasaran.

- (f) Pandangan ditujukan ke arah bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran.
- (g) Kedua lengan terbuka disamping badan



Gambar 2.1 Menendang dengan kaki bagian dalam

Sumber : Saptiyanto (2015)

## 2) Menendang dengan kura- kura kaki penuh

Menurut Sucipto dalam Nugroho (2015: 19), analisis gerak shooting dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut agak sedikit ditebuk.
- (b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- (c) Mengkonsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- (d) Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

- (e) Memposisikan badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi. Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan shooting ayunan kaki jangan dihentikan.
- (f) Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- (g) Perkenaan kaki tepat pada tengah bola



Gambar 2.2 Menendang dengan kura- kura kaki penuh

Sumber : Saptiyanto (2015)

### 3) 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 (Sukatamsi dalam Septayanto 2015:15). Berikut analisis gerakan shooting menggunakan punggung kaki bagian dalam:

- (a) Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm.
- (b) Arah kaki tumpu membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus arah bola.
- (c) Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang, kemudian diayunkan kedepan ke arah sasaran.
- (d) Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola.
- (e) Bagian bola yang ditendang tepat di tengah-tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.



Gambar 2.3 Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam

Sumber : Saptiyanto (2015)

#### 4) 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 (Sukatamsi dalam Septayanto 2015:16). Berikut analisis gerakan shooting menggunakan punggung kaki bagian luar:

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



Gambar 2.4 Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar

Sumber : Saptiyanto (2015)

#### 5) Menendang dengan ujung jari

Kegunaan menendang dengan ujung kaki 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 (Sukatamsi dalam Septayanto 2015:18). Berikut analisis gerakan shooting menggunakan ujung kaki :

- (a) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola
- (b) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- (c) Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola.

- (d) Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu.
- (e) Ujung jari atau ujung kaki tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.



Gambar 2.5 Menendang dengan ujung jari

Sumber : Saptiyanto (2015)

#### **4. Pengertian Latihan**

Latihan adalah usaha merubah kemampuan untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan porsi dan sistem yang sudah dianjurkan dan diterapkan oleh pelatih. Menurut Sukadiyanto dalam Jupri Edo Imastra Wardhana (2002: 5), istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : practice, exercises, dan training. Kemudian menurut Sukadiyanto dalam Yuni Sumana Satria (2002: 6), pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan

kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Bentuk latihan ada dua yaitu latihan fisik dan latihan keterampilan. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan komponen-komponen di tubuh agar bekerja maksimal meliputi kekuatan, ketahanan, dan lain sebagainya. Sedangkan latihan keterampilan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas teknik yang dimiliki seperti passing, shooting, dribbling, dan lain sebagainya.

## **5. Modifikasi**

Arti modifikasi secara luas adalah mengubah, memperbarui, atau mengembangkan sesuatu yang sudah ada sebelumnya. Modifikasi adalah jalan keluar untuk menginovasikan sarana prasarana serta alat yang tidak tersedia atau mempunyai fungsional yang kurang agar bisa lebih efektif mencapai tujuan. Permainan adalah kegiatan yang dilakukan untuk membuat otak rileks dan mengembirakan. Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan

pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Menurut dalam Roji dalam Lukman Heriyanto (2009:51) menjelaskan bahwa usaha untuk meningkatkan kualitas dan keterbatasan sekolah adalah melakukan modifikasi permainan. Namun ada juga fungsi modifikasi. Menurut Roji dalam Sukri Abdjul (2009:52) bahwa tujuan modifikasi diantaranya adalah: (1) Agar siswa memperoleh kepuasan dan memberikan hasil yang baik; (2) Untuk meningkatkan kemungkinan partisipasi; (3) Agar siswa dapat mengerjakan pola gerak yang benar.

Menurut Haryati dalam Sukri Abdjul (2013:13) Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Artinya, Dalam memodifikasi alat boleh berbeda dengan aslinya namun tetap harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Pelatih atau guru harus segera berfikir inovatif atau mempunyai pengembangan-pengembangan guna tak membatasi keefektifan saat terjadinya proses latihan atau pembelajaran. Dalam modifikasi ada aspek-aspek yang bisa diinovasikan menjadi lebih efektif seperti menurut Yoyo dalam Tommy Hardiyanto (2010:10), dijelaskan bahwa komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi meliputi ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan, lapangann permainan, waktu bermain atau lamanya permainan, peraturan permainan, dan jumlah pemain. Namun dalam penelitian ini alasan modifikasi bukanlah karena prasarananya terbatas, melainkan bertujuan

untuk mempercepat perkembangan kemampuan siswa yang harus mencapai keberhasilan salah satu teknik latihan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk menciptakan sesuatu yang baru dari sesuatu yang sudah ada untuk menambahkan kesan unik dan menarik didalamnya tanpa meninggalkan atau menghilangkan fungsi dari barang aslinya.

## **6. Latihan Tembak Sasaran**

Tembak sasaran adalah modifikasi permainan dengan melakukan pendekatan pembelajaran untuk fokus pada pengembangan kemampuan dalam memainkan permainan saat melakukan kegiatan jasmani. Seperti yang dikemukakan oleh Yoyo Bahagia dalam Jupri Edo Imastra Wardhana (2000: 31-32), bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Kemudian menurut Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin (2013) menjelaskan bahwa TGFU (*Target Games for Understanding*) memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

- a. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain

yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

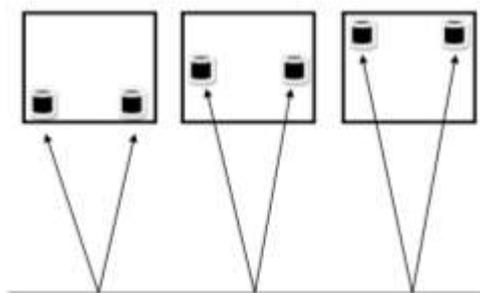
- b. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
- c. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
- d. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin (2003: 21) dalam setyawan (2020:27), menjelaskan “in target games, players score by throwing or striking a ball to a target”. Target games atau menembak sesuai sasaran merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Ada beberapa modifikasi permainan yang dapat menunjang atau meningkatkan keterampilan shooting pemain, berikut bentuk permainannya :

- a. *Goalling*

Permainan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran botol aqua yang di letakkan pada sisi sisi gawang. Pemain

menendang bola ketarget dengan jarak 6 m dan 10 m. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



Gambar 2.6 Permainan Target *Goaling*

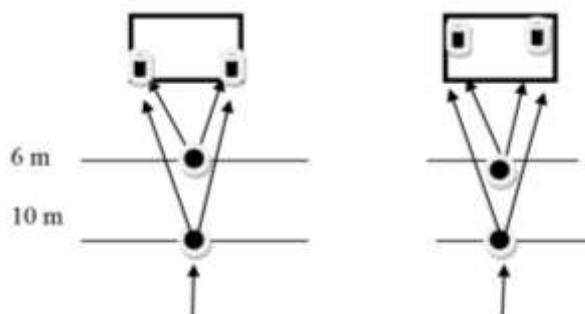
Sumber : Sumber : Sulistyawan (2020:28)

Cara Melakukan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 3 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

### b. *Giring Shooting*

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya. Shooting menuju sasaran target menggunakan kaki bagian dalam dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring menuju batas shooting sejauh 5 m, shooting dilakukan pada jarak penalti 6 m dan 10 m dengan sasaran target yang disediakan (botol). Jika bola mengenai botol maka mendapat poin 5, jika tidak mengenai maka tidak mendapat poin atau 0.



Gambar 2.7 Permainan Target Giring *Goaling*

Sumber : Sumber : Sulistyawan (2020:29)

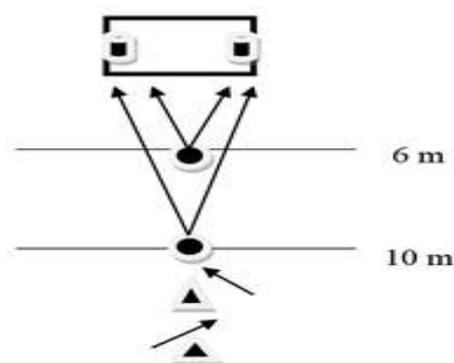
Cara melakukan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 3 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah

melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

### c. Zig-Zag Goal

Permainan ini menuntut pemain melewati cone yang sudah disusun zig-zag, setelah melewati zig-zag pemain melakukan shooting menggunakan kaki bagian dalam arah sasaran target berjarak 6 m dan 10 m.



Gambar 2.8 Permainan Target Zig-Zag Goal

Sumber : Sumber : Sulistyawan (2020:30)

## C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2014:96). Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu dan kajian teori, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh modifikasi permainan terhadap keterampilan shooting Club PS. Pusaka Kabupaten Demak

Ha : Ada pengaruh modifikasi permainan terhadap keterampilan shooting Club PS. Pusaka Kabupaten Demak

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014:14) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2014:107) menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain dalam bentuk pretest-posttest control group design dengan 1 macam perlakuan. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

<b>Kelompok</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Post-test</b>
Eksperimen	Y	X	P
Kontrol	Y	S	P

Gambar 3.1 *Pretest-Posttest Control Group Design*

Sumber : Sugiyono (2014:112)

#### Keterangan

Y : *Pretest* atau test awal

P : *Posttest* atau test akhir

X : *Treatment* atau perlakuan

S : Tetap latihan tetapi tidak diberikan perlakuan

### **B. Populasi dan Sampel**

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan sumber data atau bahan yang akan diteliti kemudian untuk dipelajari. Menurut Sugiyono (2014:117) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain dari PS. Pusaka Kabupaten Demak yang masih aktif dengan jumlah 20 pemain.

#### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014:118) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jadi dalam penelitian sampel yang dipilih berjumlah 20 pemain.

## C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

### 1. Definisi Operasional

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2014:61) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### a. Tes Awal ( *Pretest* )

Tes menggunakan instrument dari tes shooting Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Mielke (2007:76) yaitu tes shooting kearah sasaran gawang yang di bagi dalam 6 sasaran.

#### b. Perlakuan ( *Treatment* )

Dalam penelitian ini akan dibagi menjadi 2 kelompok :

1) Kelompok Perlakuan ( *Treatment* )

2) Kelompok Kontrol

Setelah sampel di bagi dalam dua kelompok maka selanjutnya kelompok perlakuan akan di berikan treatment selama 12 kali pertemuan dan kelompok kontrol melakukan latihan seperti biasa.

#### c. Tes Akhir ( *Posttest* )

Setelah sampel selesai melakukan treatment atau perlakuan selanjutnya dilakukan posttest untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Tes menggunakan instrument tes shooting

Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Mielke (2007:76) yaitu tes shooting kearah sasaran gawang yang di bagi dalam 6 sasaran.

## 2. Pengukuran Variabel

### a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2014:61). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah modifikasi permainan.

### b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang sering menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014:61). Dalam penelitian ini variabel independen yang diteliti adalah peningkatan keterampilan shooting.

## **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2014:148) instrumen penelitian merupakan alat ukur seperti tes, kuesioner, pedoman wawancara dan pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang dibutuhkan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pre-test) maupun pengukuran akhir (post-test) menggunakan tes shooting Bobby Charlton

yang di kemukakan oleh Mielke (2007:76) yaitu tes shooting kearah sasaran gawang yang di bagi dalam 6 sasaran.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2014:133) menyatakan bahwa instrument penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa tes shooting Bobby Charlton yang di kemukakan oleh (Mielke, 2007:76) yaitu tes shooting kearah sasaran gawang yang di bagi dalam 6 sasaran. Berikut penjelasan dari instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini :

### a) Alat yang digunakan :

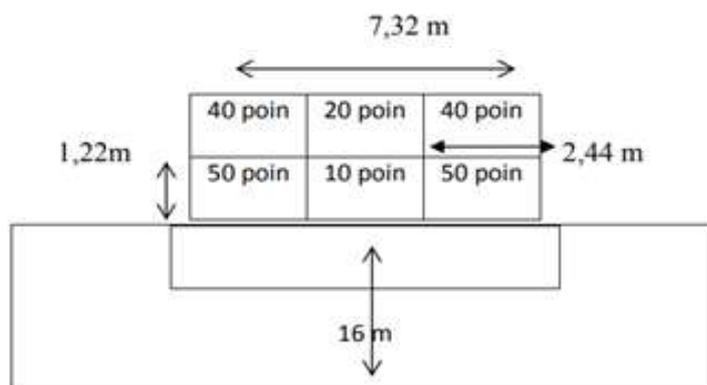
- 1) Bola
- 2) Gawang
- 3) Tali / Pembatas
- 4) Alat Tulis
- 5) Kertas Skor
- 6) Meteran

### b) Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Teste menggunakan atribut lengkap (jersey dan sepatu bola) serta melakukan pemanasan yang cukup sebelum melakukan tes.
- 2) Teste melakukan 4 kali tendangan kearah gawang dengan jarak 16 meter (bola diatur oleh petugas) dalam waktu 15 detik.

3) Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.

c) Skor :



Gambar 3.2 Pembagian Skoring Tes *Shooting*  
 Sumber : Bobby Charlton dalam Mielke (2007:76)

## E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Instrumen

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut (Sugiyono, 2014:173) instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data ( mengukur) itu valid. Valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas tes shooting Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Mielke (2007:76) ini memiliki tingkat validitas sebesar 0,771.

### 2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2014:173) intrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan bebrapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Instrumen

tes shooting Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Mielke (2007:76) ini memiliki tingkat rehabilitas sebesar 0,898.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan treatment dan tes akhir setelah dilakukan treatment. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap ketrampilan shoting pada club Ps. Pusaka di Kabupaten Demak. Setelah data diperoleh selanjutnya akan dihitung deskriptif analisis dari data tersebut dan dikategorikan. Menurut Sudijono (2012:175) pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1. Norma Pengkategorian

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Kurang
5	$(M + 1,5 SD) < X$	Kurang Sekali

Sumber : Sudijono (2012:175)

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean* (rata rata)

SD = Standar deviasi

Setelah diketahui tingkat keterampilan teknik dasar passing, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus (Sudijono, 2012:43).

## 1. Uji Prasarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh mempunyai distribusi yang normal atau bebas. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non-parametrik. Untuk menguji normalitas data latihan *speed chute parsut* dan latihan *ladder drill* digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program statistik (SPSS 20). Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung  $> 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur- unsur sampel dalam penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 20. Kriteria

pengambilan keputusan adalah apabila  $Sig > 0,5$  berarti varian sampel tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t independen dan dependen dengan menggunakan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan mean antara hasil pretest dengan hasil posttest. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t table maka  $H_0$  ditolak, jika t lebih besar dari t table maka  $H_0$  diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Obyek yang dijadikan penelitian ini adalah tim sepak bola PS Pusaka Kabupaten Demak. Tim sepak bola PS Pusaka Kabupaten Demak sendiri dijadikan penelitian atas dasar performa di beberapa turnamen yang diikuti khususnya pada saat turnamen-turnamen yang diikuti oleh tim ini. Tim PS Pusaka adalah salah satu tim yang bernaung di Kabupaten Demak lebih tepatnya di desa Jogoloyo. Tim PS Pusaka Kabupaten Demak didirikan pada tahun 2015 yang bertujuan untuk menjadi tempat atau wadah bibit-bibit pemain dari desa Jogoloyo agar kelak bisa menjadi pemain sepak bola professional, tim yang memiliki anggota sebanyak 20 pemain. Tim PS Pusaka Kabupaten Demak sendiri memiliki struktur anggota yang mengelola tim itu sendiri yang terdiri dari:

Tabel 4.1 Struktur Organisasi

No	Jabatan	Nama
1	Ketua	Asfim Prastyanto
2	Wakil Ketua	Malik
3	Bendahara	Tejo
4	Pelatih Kepala	Lukman Khakim
5	Asisten Pelatih	Fauzi Dwy

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Tim PS Pusaka Kabupaten Demak memiliki jadwal rutin latihan satu minggu 2x latihan yang dilakukan setiap hari selasa dan kamis dan dimulai dari pukul 15.00-17.00 wib. Tim PS Pusaka yang beralamatkan di Desa Jogoloyo Kec.Wonosalam Kab. Demak dan homebase untuk kegiatan latihan serta melakukan pertandingan di lapangan. Desa Jogoloyo Kec.Wonosalam.

## B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

Hasil penelitian ini membahas mengenai pengaruh modifikasi permainan terhadap keterampilan *shooting* Club PS Pusaka Kabupaten Demak. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 20 pemain Club PS Pusaka Kabupaten Demak yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung dan akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang berikan *treatment* dengan modifikasi permainan *shooting* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* permainan modifikasi. Berikut hasil perhitungan dari masing-masing kelompok sebagai berikut:

### 1. Kelompok Kontrol

Adapun data hasil perhitungan yang telah dilakukan dari kelompok kontrol sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol

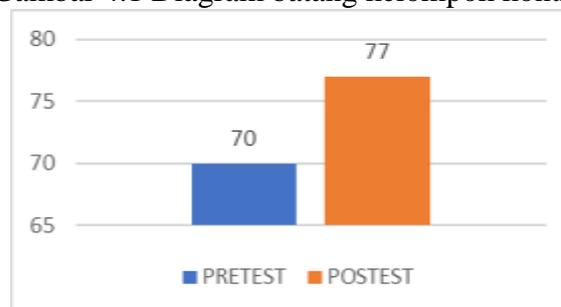
No	Kategori	Pretest	Posttest
1	<i>Mean</i>	70	77
2	<i>Range</i>	60	60
3	Sum	700	770
4	Skor tertinggi	100	110
5	Skor terendah	40	50
6	Standar deviasi	18,2	21,1

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* kelompok kontrol diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 70, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 60, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 700, skor tertinggi yang diperoleh adalah 100, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 40 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 18,2. Sedangkan untuk hasil data *posttest* kelompok kontrol diperoleh nilai

*mean* atau rata-rata 77, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 60, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 770, skor tertinggi yang diperoleh adalah 110, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 21,1. Setelah data diperoleh selanjutnya data hasil rata-rata atau *mean* kelompok kontrol akan di jelaskan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram batang kelompok kontrol



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Selanjutnya akan dikategorikan keterampilan *shooting Club PS* Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok kontrol, berikut hasil pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.3 Pengkategorian kelompok kontrol

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Posttest	
1	$97,3 > X$	1	2	10%	20%	Baik sekali
2	$79,1 > X < 97,3$	3	2	30%	20%	Baik
3	$60,9 > X < 79,1$	2	4	20%	40%	Cukup
4	$42,7 > X < 60,9$	3	2	30%	20%	Kurang
5	$X < 42,7$	1	0	10%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		10		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil pengkategorian keterampilan *shooting Club PS* Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok kontrol yang berada pada kategori baik sekali 1 atlet atau

10%, pada kategori baik 3 atlet atau 30%, yang berada pada kategori cukup 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori kurang terdapat 3 atlet atau 30% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau 10%. Sedangkan untuk hasil *posttest* pada kelompok kontrol yang berada pada kategori baik sekali 2 atlet atau 20%, pada kategori baik 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori cukup 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori kurang terdapat 2 atlet atau 20% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%.

## 2. Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian mengenai peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak melalui latihan penerapan modifikasi permainan *shooting* yang diperoleh data sebelum dan sesudah diberikan latihan modifikasi permainan *shooting*, sebagai berikut :

Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen

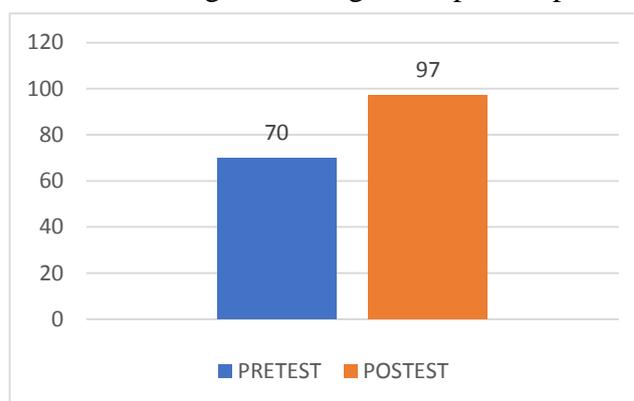
No	Kategori	Pretest	Posttest
1	<i>Mean</i>	70	97
2	<i>Range</i>	40	50
3	Sum	700	970
4	Skor tertinggi	90	120
5	Skor terendah	50	70
6	Standar deviasi	14,9	16,3

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok eksperimen sebelum diberikan latihan modifikasi permainan *shooting* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 70, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 40, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 700, skor tertinggi

yang diperoleh adalah 90, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 14,9. Sedangkan untuk hasil data *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan latihan modifikasi permainan *shooting* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 97, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 50, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 970, skor tertinggi yang diperoleh adalah 120, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 70 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 16,3. Setelah data diperoleh selanjutnya data hasil rata-rata atau *mean* kelompok eksperimen akan di jelaskan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 4.2 Diagram batang kelompok eksperimen



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Selanjutnya akan dikategorikan keterampilan *shooting Club PS* Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok eksperimen, berikut hasil pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.5 Pengkategorian kelompok eksperimen

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Postest	
1	$92,3 > X$	0	5	0%	50%	Baik sekali
2	$77,4 > X < 92,3$	4	4	40%	40%	Baik
3	$62,5 > X < 77,4$	2	1	20%	10%	Cukup
4	$47,6 > X < 62,5$	4	0	40%	0%	Kurang
5	$X < 47,6$	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		10		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil pengkategorian keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok eksperimen yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori kurang terdapat 4 atlet atau 40% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Sedangkan untuk hasil *postest* pada kelompok eksperimen yang berada pada kategori baik sekali 5 atlet atau 50%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 1 atlet atau 10%, yang berada pada kategori kurang terdapat 0 atlet atau 0% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%.

### 3. Hasil Kedua Kelompok

Setelah data *pretest* dan data *postest* kedua kelompok diperoleh selanjutnya data dari Hasil penelitian akan diuraikan dan diitung dengan menggunakan SPSS 22. Kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data setelah diitung dengan menggunakan SPSS 22 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Deskriptif Statistik Kedua Kelompok

No	Kategori	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol	Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen
1	<i>Mean</i>	70	77	70	97
2	<i>Range</i>	60	60	40	50
3	Sum	700	770	700	970
4	Skor tertinggi	100	110	90	120
5	Skor terendah	40	50	50	70
6	Standar deviasi	18,2	21,1	14,9	16,3

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan penerapan modifikasi permainan *shooting* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 70 menjadi *posttest* sebesar 97 mengalami peningkatan sebesar 27 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 38,5% sedangkan untuk hasil kelompok kontrol dari *pretest* sebesar 70 menjadi *posttest* sebesar 77 mengalami peningkatan sebesar 7 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 10% Berikut hasil presentase peningkatan *shooting* sebagai berikut:

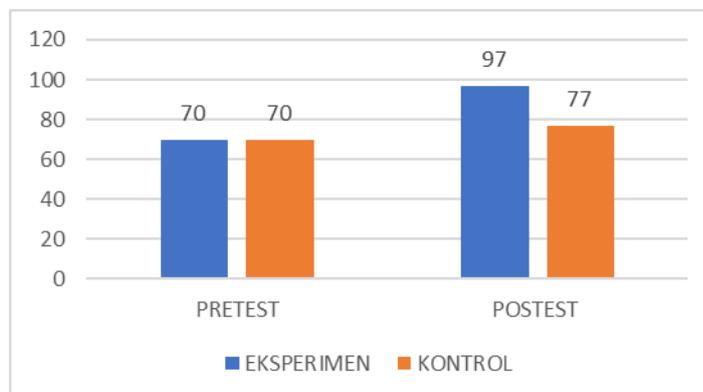
Tabel 4.7 Presentase peningkatan

Variabel	<i>Mean</i>	Peningkatan
<i>Pretest</i> Kontrol	70	10 %
<i>Posttest</i> Kontrol	77	
<i>Pretest</i> Eksperimen	70	38,5%
<i>Posttest</i> Eksperimen	97	

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka dapat disajikan dalam ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:

Gambar 4. 3 Diagram batang rata – rata



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

#### 4. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
Kelompok kontrol	Pretest	1,000	0,342	Normal
	Posttest	0,666	0,727	Normal
Kelompok eksperimen	Pretest	0,980	0,471	Normal
	Posttest	0,947	0,524	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Levene statistic	Asymp.Sig.(2 tailed)	$\alpha$ =sig	Ket
Kontrol & Eksperimen	1	18	0,510	0,484	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar  $p > 0,05$  atau  $0,484 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari keterampilan *shooting Club* PS.Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan penerapan modifikasi permainan *shooting* yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian.

1) Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Untuk kelompok kontrol tidak diberikan treatment atau perlakuan dengan modifikasi permainan *shooting*. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.10 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	Std.deviation	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	9	-7,000	-3,280	6,749	0,010	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika  $p < 0,05$  atau  $0,010 < 0,05$  maka Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan atau selisih kelompok kontrol sebesar -7,000 dengan kata lain meningkat sebesar 10%. Untuk kelompok kontrol dikatakan signifikan dikarenakan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* kurang dari 0,05 tetapi dari hasil tersebut terdapat peningkatan tetapi peningkatannya tidak signifikan atau mengalami peningkatan sedikit.

2) Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian latihan modifikasi permainan *shooting*

berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat, sebagai berikut:

- Ho : Tidak ada pengaruh modifikasi permainan terhadap keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak  
 Ha : Ada pengaruh modifikasi permainan terhadap keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak

Selain itu pengambilan keputusan di lihat dari taraf signifikan p (*sig2tailed*). Jika  $p > 0,05$  maka *Ho* di terima dan jika  $p < 0,05$  maka *Ho* di tolak.

Tabel 4.11 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	9	-27,00	-10,37	2,603	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika  $p > 0,05$  maka *Ho* di terima dan jika  $p < 0,05$  maka *Ha* di tolak di ketahui bahwa nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$  maka *Ha* di terima dengan kata lain terdapat pengaruh latihan modifikasi permainan terhadap peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh mengenai pengaruh latihan modifikasi permainan *shooting* terhadap peningkatan keterampilan

*shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak yang akan di jelaskan dan dipaparkan sebagai berikut

### **1. Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil analisis data *pretest* kelompok kontrol diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 70, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 60, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 700, skor tertinggi yang diperoleh adalah 100, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 40 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 18,2. Sedangkan untuk hasil data *posttest* kelompok kontrol diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 77, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 60, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 770, skor tertinggi yang diperoleh adalah 60, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 21,1.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan penelitian diperoleh uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* = 0,010 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dimana hasil rata-rata *pretest* sebesar 70 dan *posttest* sebesar 77 mengalami peningkatan sebesar 10%.

Selanjutnya hasil pengkategorian keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok kontrol yang berada pada kategori baik sekali 1 atlet atau 10%, pada kategori baik 3 atlet atau

30%, yang berada pada kategori cukup 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori kurang terdapat 3 atlet atau 30% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau 10%. Sedangkan untuk hasil *posttest* pada kelompok kontrol yang berada pada kategori baik sekali 2 atlet atau 20%, pada kategori baik 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori cukup 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori kurang terdapat 2 atlet atau 20% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%.

## 2. Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil analisis data *pretest* kelompok eksperimen setelah dan sebelum diberikan latihan modifikasi permainan shooting diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 70, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 40, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 700, skor tertinggi yang diperoleh adalah 90, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 14,9. Sedangkan untuk hasil data *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan latihan modifikasi permainan *shooting* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 97, untuk hasil dari nilai *range* sebesar 50, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 970, skor tertinggi yang diperoleh adalah 120, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 70 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 16,3

Selanjutnya untuk perhitungan kelompok eksperimen dilakukan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* = 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang signifikan dimana hasil rata-rata *pretest* sebesar 70 dan *posttest* sebesar 97 mengalami peningkatan sebesar 38,5%.

Selanjutnya hasil pengkategorian keterampilan *shooting Club PS* Pusaka Kabupaten Demak pada kelompok eksperimen yang berada yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori kurang terdapat 4 atlet atau 40% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Sedangkan untuk hasil *posttest* pada kelompok eksperimen yang berada pada kategori baik sekali 5 atlet atau 50%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 1 atlet atau 10%, yang berada pada kategori kurang terdapat 0 atlet atau 0% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%.

Dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting*. Salah satunya, yaitu permainan target. Permainan target merupakan permainan yang cocok untuk meningkatkan ketrampilan *shooting* karena permainan ini merupakan

metode latihan yang memunculkan unsur kesenangan. Apabila dilakukan secara berulang akan dapat membantu melatih konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian permainan target dapat meningkatkan kemampuan *shooting* agar tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 2014:29). Pada saat bermain sepakbola pemain yang akan melakukan tendangan yang akan mengarahkan bola ke gawang lawan yang dinilai mempunyai kemampuan *shooting* yang tepat. Permainan target termasuk dalam klasifikasi TGfu (*tactical games for understanding*) yang mana permainan ini memberikan kesempatan siswa untuk mengalami proses belajar dengan mengganti pengalaman mereka dengan pengalaman yang baru (Wibawa,2016:22).

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan modifikasi permainan *shooting* terhadap peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil kelompok kontrol mengenai pengaruh peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak diperoleh dengan hasil uji *paired sample t-test* nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,010 < 0,05$  dan mengalami peningkatan *pretest* sebesar 70 menjadi *posttest* sebesar 77 dengan peningkatan sebesar 10%. Sedangkan untuk hasil kelompok eksperimen mengenai pengaruh peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak melalui latihan modifikasi permainan *shooting* dengan hasil uji *paired sample t-test* nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,010 < 0,000$  dan mengalami peningkatan *pretest* sebesar 70 menjadi *posttest* sebesar 97 dengan peningkatan sebesar 38,5%, sehingga modifikasi permainan *shooting* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan kontrol terhadap peningkatan keterampilan *shooting Club* PS Pusaka Kabupaten Demak.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan teknik dasar *shooting* karena merupakan hal yang sangat penting untuk menjadi pemain sepakbola.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan modifikasi permainan *shooting* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting Club PS Pusaka Kabupaten Demak*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbidin, M. Z. (2021). Pengaruh Latihan *Speed Chute Parasut* Dan *Ladder Drill* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Di SSB Persisac Semarang U-14. Skripsi. Universitas PGRI Semarang.
- Ardiansyah, A. Y., & Kartiko, D. C. (2021). Pengaruh Circuit Training Pada Hasil Tendangan Shooting Dalam Sepakbola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 239–249.
- Artono, A. (2013). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Diam Ke Gawang Permainan Sepak Bola. Skripsi. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Brilianto, M. F. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* and *Swap* Terhadap Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10-12 Tahun. 2013–2015. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faisal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Sasaran Dan *Inter Pass Shoot* Terhadap Akurasi *Shooting* Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 Dan 15 Tahun. 1–126. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). Pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 508-520.
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Kusuma, A. I. (2015). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajawali.
- Mielke, D. (2007). *Dasar - Dasar Sepak Bola*. Surabaya: Pakar Raya.
- Pratama, B. A. (2016). Meningkatkan Ketrampilan *Shooting* Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 48.

- Priatno, Cahyo Adi. (2014) Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saptiyanto, I. D. (2015). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang. 19–20. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sudijono, A. (2012). Pengantar Statistik Penelitian Pendidikan. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D ). Bandung: Alfabeta.
- Utomo, U. (2015). Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun – Alun Jepara Tahun 2015 (pp. 1–115).
- Wahyudi, R. (2015). Implementasi Latihan Terpusat (*Blocked Practice*) Dengan Latihan Acak (*Random Practice*) Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Pada Permainan Sepakbola. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wibawa, H. N. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 2 Playen Gunungkidul. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Usulan Tema/Judul Skripsi


**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

---

**USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING**

Yth. Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Danang Maulana Iskandar

N P M : 15250263

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Penyesuaian modifikasi permainan terhadap keterampilan  
shooting pada klub PS. Pusaka di Kabupaten Demak

---

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

1. Dr. Tubagus Herlambang, M.Pd

2. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd, M.Or

Menyetujui, Semarang, 4 Januari 2022

Ketua Program Studi, Yang mengajukan,

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

Danang maulana Iskandar

**DAFTAR PEMBIMBING**

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Watiakin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Beang Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Puan Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Nurul Kurniaprastiti, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

## Lampiran 2. Surat Persetujuan Proposal Skripsi

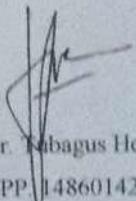
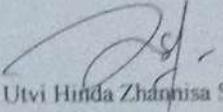
**PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI**

Proposal skripsi dengan judul "Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak", disusun oleh:

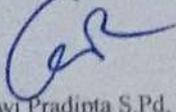
Nama	:	Danang Maulana Iskandar
NPM	:	15230263
Program studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari	:	
Tanggal	:	

Pembimbing I	Pembimbing II
 Dr. Rabagus Herlambang, M.Pd. NPP. 148601428	 Utvi Hinda Zhanisa S.Pd, M.Or NPP. 159001478

Mengetahui  
Ketua Program Studi

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

ii

## Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian



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

Nomor : 435 /AM/FPIPSKR/VIII/2022  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 8 Agustus 2022

Yth. Pelatih PS Pusaka  
di Kabupaten Demak

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : DANANG MAULANA ISKANDAR  
N P M : 15230263  
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP KETRAMPILAN SHOOTING  
PADA CLUB PS.PUSAKA DI KABUPATEN DEMAK

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 4. Surat Balasan Penelitian

**PUSAKA FC**

Sekretariat : Desa Jogoloyo, Kabupaten Demak, Jawa Tengah  
No. Telp : 0898-5922-131

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asfim Prastyanto  
Jabatan : Ketua

Menerangkan bahwa mahasiswa dengan keterangan:

Nama : Danang Maulana Iskandar  
NPM : 15230263  
Fakultas : FPIPSKR  
Program Studi : PJKR  
Asal Universitas : Universitas PGRI Semarang

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di PS Pusaka dengan judul  
"Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Ketrampilan Shooting Pada Club PS  
Pusaka Di Kabupaten Demak".

Demikian surat kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Demak,



Lampiran 5. Pernyataan *Expert Judgement*

## PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Yang Bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lukman Khakim

Jabatan : Pelatih

Menerangkan bahwa program latihan yang diajukan oleh:

Nama : Danang Maulana Iskandar

NPM : 15230263

Judul Skripsi : Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Ketrampilan Shooting Pada Club PS Pusaka Di Kabupaten Demak

Telah di-*expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Demak,



TTD

Lampiran 6. Data *Pretest*Data *Pretest* Kelas Kontrol

No	Nama	Skor
1	Aditya	40
2	Agung	50
3	Andika	60
4	Bagus	60
5	Cahaya	70
6	Candra	70
7	Danna	80
8	Dany	80
9	Daffa	90
10	Farendra	100

Data *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Nama	Skor
1	Galang	50
2	Havier	50
3	Iwan	60
4	Hafiz	60
5	Nando	70
6	Adji	70
7	Pamungkas	80
8	Sigit	80
9	Singgih	90
10	Vindy	90

Lampiran 7. Data *Posttest*Data *Posttest* Kelas Kontrol

No	Nama	Skor
1	Aditya	50
2	Agung	50
3	Andika	70
4	Bagus	70
5	Cahaya	70
6	Candra	70
7	Danna	80
8	Dany	90
9	Daffa	110
10	Farendra	110

Data *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Nama	Skor
1	Galang	80
2	Havier	70
3	Iwan	90
4	Hafiz	90
5	Nando	90
6	Adji	100
7	Pamungkas	120
8	Sigit	110
9	Singgih	120
10	Vindy	100

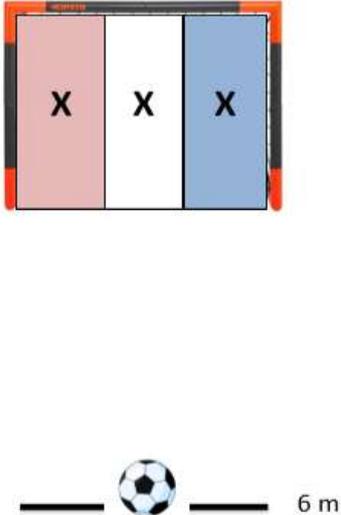


## Lampiran 9. Program Latihan

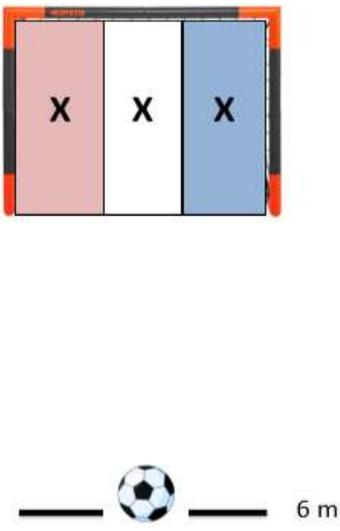
Latihan ini dilakukan selama 12 x pertemuan dengan dibagi menjadi 2 kelompok

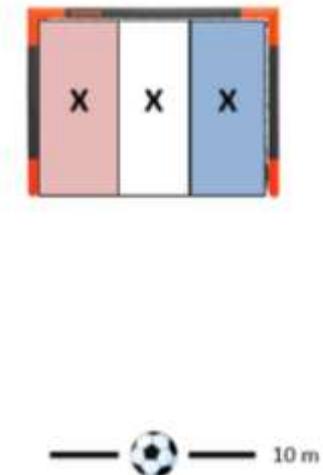
Alat yang dibutuhkan : Bola, cone, peluit, tali, sasaran.

Pertemuan	Kegiatan	Ket	Waktu
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi  Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis		15 menit
	Latihan Inti : <b><i>Get The point</i></b>	<i>Shooting</i> Dengan jarak 6 meter Dengan bola berhenti.  Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian	Intensitas rendah  3 repetisi x 2 set  Keterangan: 1 repetisi 5

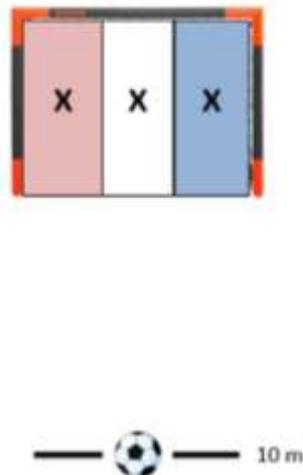
		<p>kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p> 	<p><b>Shooting</b></p> <p>Dengan jarak 6 m</p> <p>Dengan bola berhenti.</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas rendah</p> <p>3 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>		<p>10 menit</p>
<p>2</p>	<p>Pembukaan :</p>		<p>15 menit</p>

	<p>Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		
	<p>Latihan Inti :</p> <p><b><i>Get The point</i></b></p> 	<p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 meter</p> <p>Dengan bola berhenti.</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas rendah</p> <p>3 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b><i>Target Area</i></b></p>	<p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p> <p>Dengan bola berhenti.</p>	<p>Intensitas rendah</p>

		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>3 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p>Penutup: <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>		<p>10 menit</p>
<p>3</p>	<p>Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		<p>15 menit</p>
	<p>Latihan Inti : <i>Get The point</i></p>	<p><i>Shooting</i> Dengan jarak 10 m Dengan bola berhenti.</p>	<p>Intensitas rendah</p>

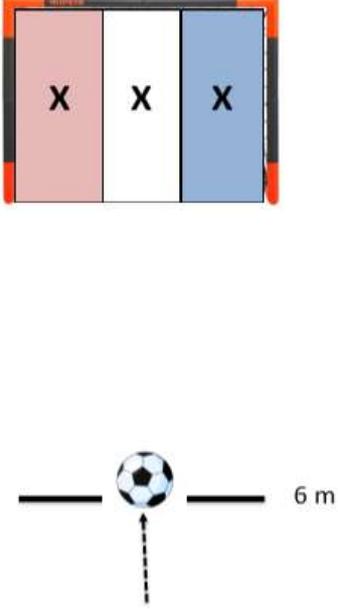
		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>4 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p> 	<p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m Dengan bola berhenti.</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas rendah</p> <p>4 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>

		Ket : - Pertemuan 1,2 <i>shooting</i> jarak 6 m dengan bola berhenti - Pertemuan 3,4 <i>shooting</i> jarak 10 m dengan bola berhenti	
	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa		10 menit
4	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis		15 menit
	Latihan Inti : <b><i>Get The point</i></b>	<i>Shooting</i> Dengan jarak 10 m Dengan bola berhenti.	Intensitas rendah

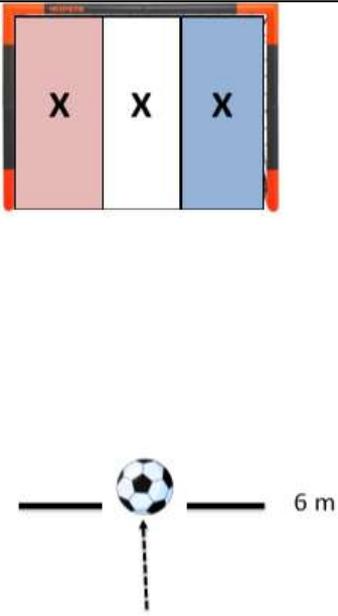
		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>4 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p> 	<p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m</p> <p>Dengan bola berhenti.</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas rendah</p> <p>4 repetisi x 2 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>

		<p>Ket :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pertemuan 1,2 <i>shooting</i> jarak 6 m dengan bola berhenti</li> <li>- Pertemuan 3,4 <i>shooting</i> jarak 10 m dengan bola berhenti</li> </ul>	
	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down,</i> evaluasi, doa</p>		10 menit
5	<p>Pembukaan :</p> <p>Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up :</p> <p>Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		15 menit
	<p>Latihan Inti :</p> <p><b><i>Get The point</i></b></p>	<p><i>Dribbling Shooting</i> Dengan jarak 6 m</p>	Intensitas sedang

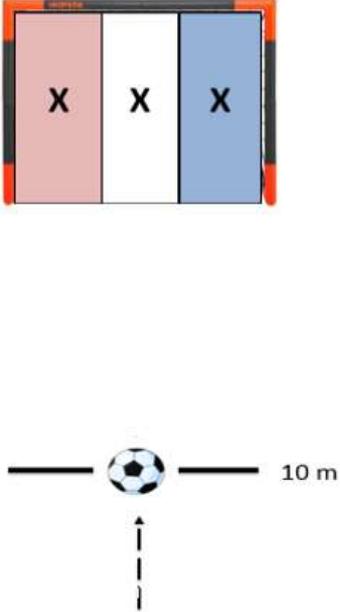
	 <p>The diagram shows a soccer goal with a net. Six targets are placed on the goal, three on the left and three on the right. Below the goal, a soccer ball is positioned on a horizontal line, with a vertical dashed arrow pointing up to it. A horizontal line extends from the ball to the right, labeled '6 m', indicating the distance from the ball to the goal.</p>	<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>3 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
<p><b>Target Area</b></p>	<p><i>Dribbling Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p>	<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i></p>	<p>Intensitas sedang</p> <p>3 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5</p>

		ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	menit
	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling</i> down, evaluasi, doa</p>		10 menit
6	<p>Pembukaan :</p> <p>Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up :</p> <p>Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		15 menit
	Latihan Inti :	<p><i>Dribbling Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p>	Intensitas sedang

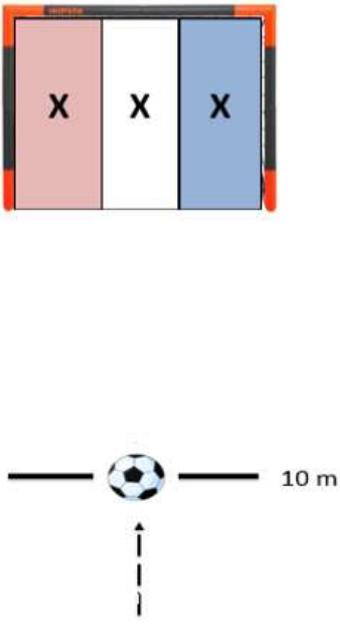
	<p><b>Get The point</b></p> 	<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>3 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p>	<p><i>Dribbling Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian</p>	<p>Intensitas sedang</p> <p>3 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan:</p>

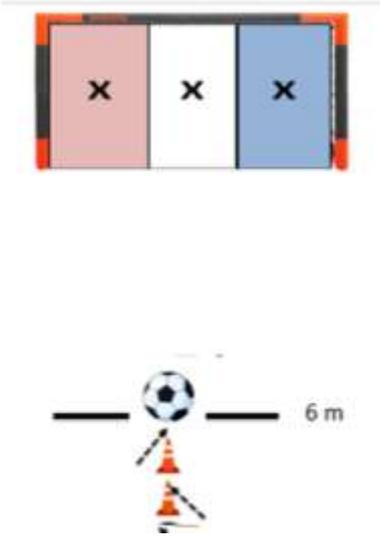
		<p>dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>1 repetisi 5 menit</p>
	<p>Penutup: <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>		<p>10 menit</p>
<p>7</p>	<p>Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		<p>15 menit</p>
	<p>Latihan Inti :  <i>Get The point</i></p>	<p><i>Dribbling Shooting</i> Dengan jarak 10 m</p>	<p>Intensitas sedang</p>

	 <p>The diagram shows a soccer goal with a net. On each side of the goal, there are three circular targets arranged vertically. Below the goal, a soccer ball is positioned on a horizontal line. A vertical dashed arrow points from the ball towards the center of the goal. To the right of the ball, a horizontal line segment is labeled '10 m', indicating the distance from the ball to the goal.</p>	<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>4 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
<p><b>Target Area</b></p>	<p><i>Dribbling Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m</p>	<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i></p>	<p>Intensitas sedang</p> <p>4 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5</p>

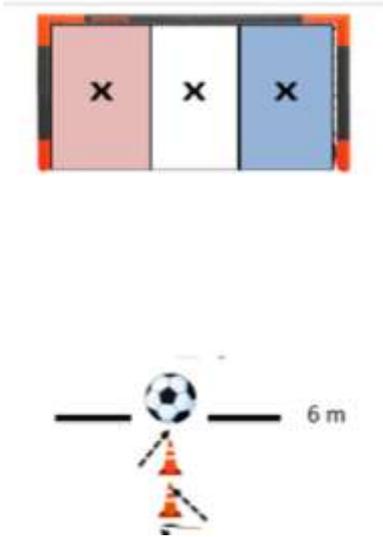
		ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	menit
	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling</i> <i>down</i>,</p> <p>evaluasi, doa</p>		10 menit
8	<p>Pembukaan :</p> <p>Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up :</p> <p>Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		15 menit
	Latihan Inti :	<p><i>Dribbling Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m</p>	<p>Intensitas sedang</p>

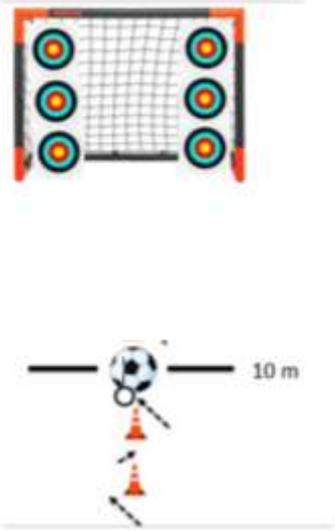
	<p><b>Get The point</b></p> 	<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>4 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p>	<p><i>Dribbling Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian</p>	<p>Intensitas sedang</p> <p>4 repetisi x 3 set</p> <p>Keterangan:</p>

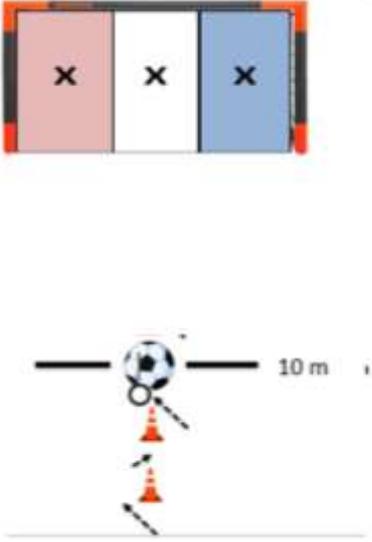
	 <p>The diagram shows a rectangular soccer field with three 'X' marks in the defensive half (left side). Below the field, a soccer ball is positioned 10 meters from the center line, with a dashed arrow pointing up to it.</p>	<p>dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>1 repetisi 5 menit</p>
	<p>Penutup: <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>		<p>10 menit</p>
<p>9</p>	<p>Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi  Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		<p>15 menit</p>
	<p>Latihan Inti :  <b><i>Get The point</i></b></p>	<p><i>Dribbling zig-zag</i>  <i>Shooting</i>  Dengan jarak 6 m</p>	<p>Intensitas tinggi    4 repetisi x 4</p>

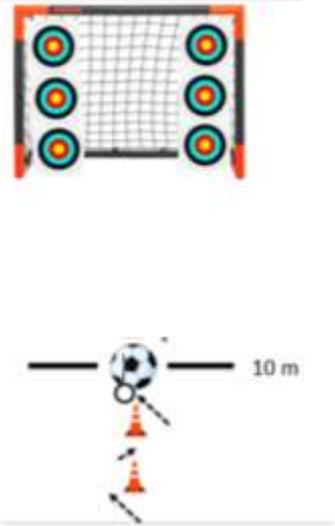
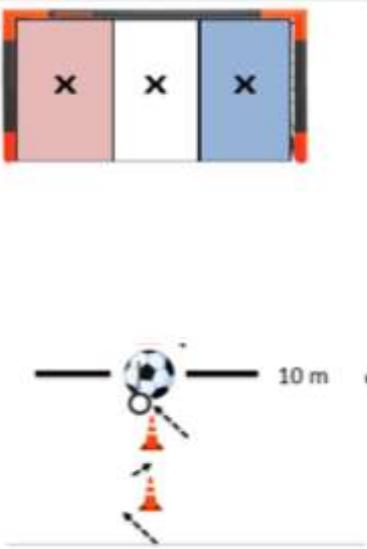
		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p> 	<p><i>Dribbling zig-zag</i></p> <p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas tinggi</p> <p>4 repetisi x 4 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>

	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down,</i></p> <p>evaluasi, doa</p>		10 menit
10	<p>Pembukaan :</p> <p>Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up :</p> <p>Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		15 menit
	<p>Latihan Inti :</p> <p><b><i>Get The point</i></b></p>  	<p><i>Dribbling zig-zag</i></p> <p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas tinggi</p> <p>4 repetisi x 4 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>

	<p><b>Target Area</b></p> 	<p><i>Dribbling zig-zag</i></p> <p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 6 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas tinggi</p> <p>4 repetisi x 4 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>		10 menit
11	<p>Pembukaan :</p> <p>Doa, persiapan materi, penjelasan materi</p> <p>Warming Up :</p> <p>Pemanasan, <i>stretching</i> statis</p>		15 menit

	dan dinamis		
	<p>Latihan Inti :</p> <p><b>Get The point</b></p> 	<p><i>Dribbling zig-zag</i></p> <p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas tinggi</p> <p>5 repetisi x 4 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p>	<p><i>Dribbling zig-zag</i></p> <p><i>Shooting</i></p> <p>Dengan jarak 10 m</p> <p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di</p>	<p>Intensitas tinggi</p> <p>5 repetisi x 4 set</p> <p>Keterangan: 1 repetisi 5</p>

		<p>bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>menit</p>
	<p>Penutup: <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>		<p>10 menit</p>
<p>12</p>	<p>Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi  Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis</p>		<p>15 menit</p>
	<p>Latihan Inti :  <b><i>Get The point</i></b></p>	<p><i>Dribbling zig-zag</i> <i>Shooting</i> Dengan jarak 10 m</p>	<p>Intensitas tinggi  5 repetisi x 4 set</p>

		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
	<p><b>Target Area</b></p> 	<p><i>Dribbling zig-zag</i> <i>Shooting</i> Dengan jarak 10 m Siswa melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan <i>shooting</i> ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.</p>	<p>Intensitas tinggi 5 repetisi x 4 set Keterangan: 1 repetisi 5 menit</p>
<p>Penutup:</p>			<p>10 menit</p>

	<i>Cooling</i> evaluasi, doa	<i>down,</i>	
--	---------------------------------	--------------	--

## Lampiran 10. Statistik Deskriptif Kelas Kontrol

## Kelas Kontrol

**PRETEST KONTROL**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
40	1	10,0	10,0	10,0
50	1	10,0	10,0	20,0
60	2	20,0	20,0	40,0
70	2	20,0	20,0	60,0
80	2	20,0	20,0	80,0
90	1	10,0	10,0	90,0
100	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**POSTTEST KONTROL**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
40	1	10,0	10,0	10,0
50	1	10,0	10,0	20,0
60	2	20,0	20,0	40,0
70	2	20,0	20,0	60,0
80	2	20,0	20,0	80,0
90	1	10,0	10,0	90,0
100	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

## Lampiran 11. Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen

## Kelas Eksperimen

**PRETEST EKSPERIMEN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
50	2	20,0	20,0	20,0
60	2	20,0	20,0	40,0
70	2	20,0	20,0	60,0
80	2	20,0	20,0	80,0
90	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**POSTTEST EKSPERIMEN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
70	1	10,0	10,0	10,0
80	1	10,0	10,0	20,0
90	3	30,0	30,0	50,0
100	2	20,0	20,0	70,0
110	1	10,0	10,0	80,0
120	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

## Lampiran 12. Uji Normalitas

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE KONTROL	POST KONTROL	PRE EKSPERIMEN	POST EKSPERIMEN
N		10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	70,00	77,00	70,00	97,00
	Std. Deviation	18,257	21,108	14,907	16,364
Most Extreme Differences	Absolute	,108	,230	,149	,166
	Positive	,108	,230	,149	,166
	Negative	-,108	-,170	-,149	-,134
Kolmogorov-Smirnov Z		,342	,727	,471	,524
Asymp. Sig. (2-tailed)		1,000	,666	,980	,947

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 13. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

HASIL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,510	1	18	,484

## Lampiran 14. Uji T

**Paired Samples Test**

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-7,000	6,749	2,134	-11,828	-2,172	-3,280	9	,010
- 27,000	8,233	2,603	-32,889	-21,111	- 10,371	9	,000

## Lampiran 15. Deskripsi Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

## Deskripsi Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

		<b>Statistics</b>			
		PRE KONTROL	POST KONTROL	PRE EKSPERIMEN	POST EKSPERIMEN
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		70,00	77,00	70,00	97,00
Median		70,00	70,00	70,00	95,00
Mode		60 <sup>a</sup>	70	50 <sup>a</sup>	90
Std. Deviation		18,257	21,108	14,907	16,364
Range		60	60	40	50
Minimum		40	50	50	70
Maximum		100	110	90	120
Sum		700	770	700	970

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 16. Surat Keterangan Bebas Plagiarisme



**LAYANAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA  
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

Jl. Gajah Raya No.40 Semarang. Telp. (024) 8316377 Faks. 8448217  
Email: [upgrismg@gmail.com](mailto:upgrismg@gmail.com). Homepage: [www.upgrismg.ac.id](http://www.upgrismg.ac.id)

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME  
Nomor : 260/03/LPKIM/FPIPSKR**

Unit Layanan Publikasi Karya Ilmiah Mahasiswa Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Danang Maulana Iskandar
NPM	: 15230263
Program	: Sarjana (S1)
Program Studi	: PJKR

Judul Skripsi:

**PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP KETRAMPILAN SHOOTING  
PADA CLUB PS PUSAKA DI KABUPATEN DEMAK**

Hasil Cek Plagiasi: **26% (Lolos)**

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 30 % pada artikel hasil penelitian yang disusun. Demikian surat ini agar bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 22 Agustus 2022

Unit LPKIM



Setyawan, S.Pd., M.Or

NIP 159001504

Lampiran 17. Dokumentasi





